

# Ski de fond: Positionner – Classique: Balade du chapeau

Grâce à cet exercice, les enfants prennent conscience de la position de base en classique. Ils sont capables d'enchaîner les mouvements clés, tout en prêtant une attention particulière à la flexion des jambes.



Les mains sur les hanches, skier sans bâtons dans les traces de classique avec un chapeau (assiette de démarcation) sur la tête. Maintenir le haut du corps droit et stable afin de garder le chapeau sur la tête. Porter l'attention sur le bas du corps et sur la flexion des chevilles et des genoux. A chaque pas, positionner le genou directement au-dessus des orteils (voir thème du mois 04/2015, exercice « [Ketchup](#) »). Aucun mouvement de ressort permis. Ne jamais tenir ni retenir le chapeau.

## Variantes

### plus facile

- Effectuer l'exercice avec les bras et les mains libres afin de stabiliser la position.

### plus difficile

- Varier l'inclinaison de la piste et maintenir le même rythme des pas.

**Remarque:** Tous les enfants peuvent effectuer l'exercice simultanément si plusieurs traces sont disponibles.

**Matériel:** Une assiette de démarcation par enfant

Source: Charles Pralong, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO