

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Imitation: Pas de un sans ski

Cet exercice sert de mise en pratique concrète du pas de un en classique. Il permet de différencier les phases de poussée et de glisse.



Effectuer un mouvement de pas de un sans ski, combiné avec un mouvement des bras vers l'avant. Maintenir la position de base pendant un instant, puis basculer vers l'avant avec un petit saut. Répéter l'exercice dix fois.

## Variante

### plus difficile

Augmenter l'amplitude des deux phases.

**Remarque:** L'enfant doit prendre conscience qu'un pas en avant est nécessaire et que le pied ne recule jamais.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO