

Ski de fond: Sprint

Dans cet exercice, les enfants entraînent l'adresse, la vitesse et la réaction sur un parcours. Qui sera le plus rapide?

Sous forme de duel. Au signal, deux élèves s'élancent dans un slalom (sur terrain plat) court et serré. Qui est le premier à remporter trois manches?



Variantes

- Changer les adversaires à chaque passage.
- Quatre coureurs en même temps. Le gagnant ramène un point pour son équipe.
- Le gagnant rencontre le gagnant d'une autre manche au prochain tour, idem pour les perdants.

Principe de variation

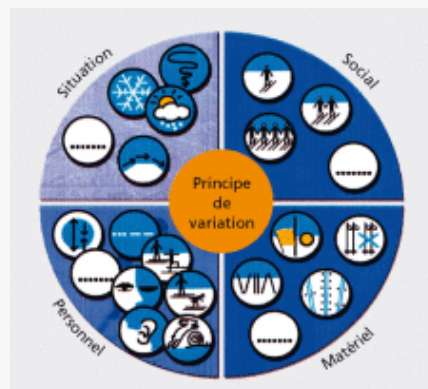
Tous les exercices clés peuvent être soit allégés, soit compliqués. Le passage du plus facile au plus difficile doit être fluide.

Situation = conditions naturelles, terrain, météo, état des pistes et des tracés.

Social = exécution individuelle, par deux ou en groupe.

Personnel = avec les yeux fermés, vite ou lentement, contre ou avec, etc.

Matériel = avec ou sans bâtons, avec un seul ski, avec balles, fanions, piquets, différentes traces, etc.



Equilibre en vedette

L'équilibre d'un fondeur est en permanence malmené par les aspérités du terrain et l'étroitesse des lattes. La neige, support instable et changeant par excellence, oblige le skieur à s'adapter continuellement. Le rythme et la capacité à différencier les types de neige jouent aussi un grand rôle, de même que l'orientation et la réaction, atouts précieux dans les petits jeux!

Source: Cahier pratique «mobile» 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO