

Best Practice Nordic – Combiné nordique: Saut et ski de fond – Course poursuite F2-F3

Skier et sauter, tel est le programme du combiné nordique. Les enfants s'entraînent avec différents accessoires, ils essaient de sauter loin et de se déplacer le plus vite possible.

Partie 1

- Sauter sur un tremplin en pente.
- Se mettre en position de télémark debout ou demander au partenaire de la réaliser.
- Exécuter une position de télémark à l'atterrissage.
- Sauter sur un tremplin en pente avec marquages de longueur (par ex. cônes).

Partie 2

- Effectuer un tour délimité avec une pénalité de départ correspondant aux mètres perdus lors du saut.

Variantes

- Equipement sportif (skis de fond, mini-skis, skis de saut).
- Grandeur du tremplin.
- Parcours avec obstacles (slalom, forêt de piquets, bosses et trous, etc.).
- Longueur du parcours à ski de fond.
- Terrain vallonné avec davantage de montée.

Remarques

- Atterrissage dans la pente.
- Contrôler la zone de chute.

Formes de compétition

- Compétition par équipes de deux.
- Relais par équipes de trois.

Terrain: Tremplin en pente, plat à vallonné

Source: Pia Alchenberger, responsable de la formation «Sport des enfants» et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO