

Ski de fond: Holiday on snow

Cet exercice permet aux enfants de laisser parler leur créativité. Par deux, ils doivent effectuer une chorégraphie en se tenant par un bâton.

Par deux, les partenaires effectuent une petite chorégraphie en se tenant à un piquet.



Variantes

- Par deux, avancer en synchronisation.
- Dépanneuse: le garagiste (devant) tracte le camarade tombé en panne qui se laisse glisser.
- Glisser et lever la jambe vers l'arrière pour faire l'avion.

Principe de variation

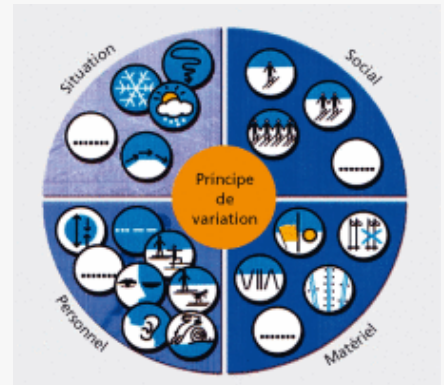
Tous les exercices clés peuvent être soit allégés, soit compliqués. Le passage du plus facile au plus difficile doit être fluide.

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