

Ski de fond: Simon Ammann

Voler comme Simon Ammann? Dans cet exercice, c'est possible. Avec un peu de courage, les enfants expérimentent cette nouvelle sensation.

Voler, c'est le rêve de tous les enfants. Grâce à l'aménagement d'un petit tremplin, ce rêve devient réalité. En essayant d'aller toujours plus loin, les jeunes exercent leur équilibre (élan et réception), ils apprennent à tomber et à se relever.



Important:

- Le tremplin ne doit pas être trop haut (20-30 cm).
- La réception se fait dans la pente.
- La zone d'arrivée doit être plate afin de faciliter le freinage.

Principe de variation

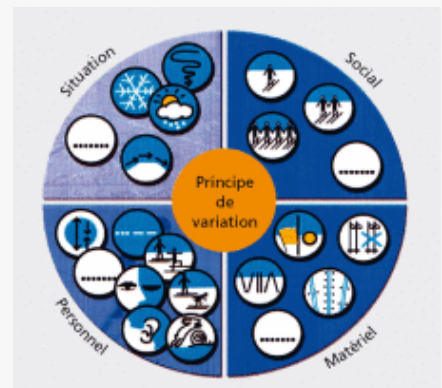
Tous les exercices clés peuvent être soit allégés, soit compliqués. Le passage du plus facile au plus difficile doit être fluide.

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.



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