

# Ski de fond: Vagues

Au terme de cet exercice, les élèves sont en mesure de conserver l'équilibre sur un terrain instable.

Passer des creux et des bosses en amortissant avec les genoux et le haut du corps. Le skieur garde toujours le contact avec la neige. La maîtrise de cet exercice représente un grand défi pour les enfants.



## Variantes

- Varier la hauteur des bosses et leur écartement.
- Augmenter progressivement la vitesse.
- Par deux ou par trois, côte à côte.

## Principe de variation

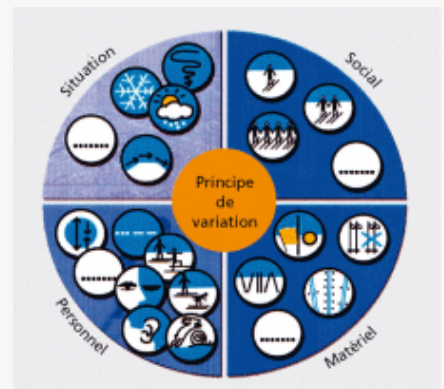
Tous les exercices clés peuvent être soit allégés, soit compliqués. Le passage du plus facile au plus difficile doit être fluide.

**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**