

# Ski de fond: Variations thématiques

Les enfants sont à l'affût de nouvelles aventures. Dans cet exercice, ils ont justement l'occasion de laisser parler leur créativité. Différents défis les attendent.

Diversifier les techniques de glisse permet aux enfants de stimuler leur créativité. Ils trouvent toujours d'intéressants défis et de nouvelles situations d'apprentissage.



## Variantes

- Poids réparti équitablement sur les deux skis, genoux légèrement fléchis, épaules relâchées.
- Transférer le poids du corps d'un ski à l'autre.
- Avancer en position de télémark.
- Grand – petit: ramasser en chemin des objets posés sur la neige.
- Petit train: les élèves se déplacent en se tenant par les hanches ou par les épaules.

## Principe de variation

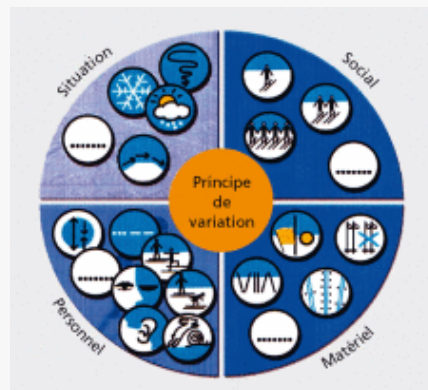
Tous les exercices clés peuvent être soit allégés, soit compliqués. Le passage du plus facile au plus difficile doit être fluide.

**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**