

Entraînement hors neige pour enfants: Fort comme Lara

L'entraînement de la force et de la coordination est au centre de cet entraînement. Par deux, les enfants effectuent un circuit composé de quatre à cinq postes.

Conditions cadres

- Durée: 60-90 minutes
- Taille du groupe: 8-16 enfants
- Tranche d'âge: 7-12 ans



Objectif d'apprentissage

- Améliorer la force générale et la coordination

Remarque: Grâce au travail par postes effectué en groupes, les enfants sont motivés et correctement sollicités.

[Entraînement: Fort comme Lara \(pdf\)](#)

Source: Peter Läubli, chef Formation & Recherche, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO