Ski de fond: Positionner – Classique: Eléphant ou souris

Cet exercice oblige les enfants à varier l'angle des articulations du bas du corps. Ils se rendent ainsi compte de l'importance d'une flexion correcte des genoux et des chevilles en classique.

Les mains derrière les oreilles, skier sans bâtons dans les traces de classique. Aux indications du moniteur, imiter l'éléphant (très grand) ou la souris (toute petite). Ne pas modifier, si possible, la position du haut du corps.

Variantes

plus difficile

- Effectuer l'exercice hors des traces de classique.
- Proposer d'autres animaux au mode de déplacement plus complexe (guépard, grenouille, etc.).

Remarques

- Les métaphores éléphant/souris permettent de se familiariser avec les différents degrés de flexion des chevilles et des genoux.
- Tous les enfants peuvent effectuer l'exercice simultanément si plusieurs traces sont disponibles.

Source: Charles Pralong, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO