

Best Practice Nordic – Skills Park: Tremplin F1-F2-F3

Avec cet exercice, les enfants se familiarisent avec le saut sur un tremplin en position compacte.



Glisser sur le tremplin en position de recherche de vitesse.

Variante

Arriver avec de la vitesse sur le tremplin, sauter en puissance, prendre une position aérodynamique et reprendre de la vitesse immédiatement après l'atterrissage.

Terrain: En descente, dégressive

Instructions pour l'aménagement

- La zone de réception ne doit pas être plate.
- Pour construire le tremplin, utiliser éventuellement une planche de coffrage avec une inclinaison de 110 degrés au moins.
- Marquer la table de tremplin et la zone de freinage avec un spray pour faciliter l'orientation.

Source: Pia Alchenberger, responsable de la formation «Sport des enfants» et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO