

Best Practice Nordic – Skills Park: Slalom en montée F1-F2-F3

A l'aide de cet exercice, les enfants sont en mesure d'exécuter des changements de direction dynamiques.



Skating: buste droit et changer le bras de conduite (pas de patineur asymétrique).

Classique: effectuer des changements de direction rapides en pas alternatif.

Variante

Intégrer de nombreux changements du bras de conduite sur un parcours en endurance.

Terrain: Montée légère à raide

Instructions pour l'aménagement

- Inclure des passages sur une pente en dévers.
- Intégrer des ondulations, des bosses, des creux et d'autres obstacles (arbres par exemple).
- Pour éviter les embouteillages, aménager deux pistes parallèles.
- Piquets, portes, V-Boards et marquage au sol facilitent 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