mobilesport.ch

Ski de fond: Agir - Jeux: Parcours/Skicross

Plusieurs objectifs sont poursuivis lors de ce parcours: améliorer l'agilité et l'orientation, entraîner le mouvement de bascule et éprouver du plaisir.

Tracer un parcours en fonction de l'inclinaison du terrain, avec différents postes améliorant l'agilité et l'orientation et encourageant la créativité personnelle. Avec ou sans bâtons, laisser les enfants s'amuser et trouver leurs propres solutions.

Les éléments suivants peuvent être intégrés:

- · Slalom en descente
- Sauts
- · Champ de bosses
- Slalom au plat
- Tour sur soi-même
- Montée en ciseaux (seulement en classique)

Remarque: Les parcours ne devraient pas excéder cinq minutes.



Photo: Helvetia Assurances, Christian Tobler

Matériel: Cônes, tremplin, piquets, etc. (selon disponibilités)

Exemple de parcours/skicross (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO