

Ski de fond: Stabiliser – Skating: Avion

L'objectif de cet exercice en skating est de garder le plus longtemps possible la position de base sur la jambe lestée, malgré une action déstabilisatrice du reste du corps.



Skier sans bâtons à la manière d'un patineur de vitesse en couvrant la pointe du ski opposé avec la main lors des deux premiers pas. Au troisième pas, se mettre en position de l'avion avec les bras écartés; la jambe délestée guide le mouvement. Après quelques secondes dans cette position, recommencer l'exercice. Transférer à chaque fois le poids du corps sur le ski lesté.

Variantes

plus facile

- Prendre la position de l'avion uniquement avec les bras et le haut du corps.

plus difficile

- Proposer d'autres positions instables durant la phase de glisse: tenir un ski dans une main, croiser deux fois le ski délesté au-dessus de l'avant du ski lesté, etc.).

Remarque: Cet exercice peut aussi se dérouler sous forme de concours: quel enfant maintient la position de l'avion le plus longtemps?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO