

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: De gauche à droite

Cet entraînement hors neige, pour lequel un minimum de matériel est nécessaire, aborde les différentes formes de déplacement. Il met l'accent sur le changement de rythme, le transfert du poids du corps et la réaction.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 9-12 ans
- Niveau de progression: avancés
- Niveau d'apprentissage: appliquer



Objectif d'apprentissage

- Varier les formes de déplacement

[Leçon type: «De gauche à droite»](#) (pdf)

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO