

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

Durant cet exercice, les enfants sont invités à franchir ou sauter des obstacles.



Garder l'équilibre par transfert du poids du corps (bascule) lors du franchissement des obstacles ou du saut.

Variantes

- Sur le plat, à vitesse réduite, en position basse.
- Dans une descente à plus grande vitesse.

Terrain: Plat à légère descente

Instructions pour l'aménagement

- Placer les obstacles perpendiculairement ou parallèlement au sens du déplacement, ou combiner les deux variantes.
- Le constructeur du park indique si l'obstacle doit être enjambé ou franchi en sautant.
- Les marques au sol, cordes, piquets, V-Boards, etc. se prêtent bien pour former des obstacles.
- Les obstacles ne doivent pas représenter de danger pour les skis et les bâtons.
- Les obstacles sont visibles et facilement reconnaissables.

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