

Best Practice Nordic – Découvrir: Avancer/Changer de direction – Visite du zoo F1

Une bonne technique repose sur les différents pas et modes de déplacement sur les skis qui permettent notamment d'effectuer des changements de direction efficaces et sûrs.

- Se déplacer comme un éléphant (grands pas).
- Se déplacer comme une souris (petits pas).
- Se déplacer lentement comme un escargot.
- Se déplacer rapidement comme un guépard/chevreuil.
- Se déplacer avec les pieds écartés comme un dinosaure.

Variantes

- Réaliser les exercices d'abord avec un ski.
- Le moniteur montre les variantes de pas avec des images.
- Chaque animal a un numéro (éléphant = 1, souris = 2, etc.).

Remarque: Veiller à ce que le buste soit redressé (métaphore: avec fierté).

Formes de compétition

- Lecteur du journal (voir [séance d'entraînement Park F2](#), pdf).
- Qui a peur du requin blanc?

Terrain: Plat, si possible poudreuse

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