

# Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Plein air – Course personnelle (F1)

Les enfants effectuent à trois reprises le parcours choisi soi-même aisément et sans erreur.

Chaque enfant choisit un parcours dans le secteur donné, le signale si nécessaire à la craie ou avec des cônes, puis le fait trois fois.

**Remarque:** Examiner le secteur et exclure les endroits dangereux.



## Variantes

- Intégrer des éléments spécifiques à des figures.
- Sur un terrain varié.

## plus difficile

- Sur un terrain montant ou descendant.
- Toujours plus rapidement.

## Formes d'organisation

- Chacun pour soi.
- Découvrir et réaliser le parcours des camarades.

---

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**