

# Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Force et stabilité des jambes

Avec cet exercice, les enfants renforcent et améliorent la stabilité jambes. Une variante plus facile et plus difficile est à chaque fois proposée.

## Fente latérale

### plus facile (F1)

- A gauche, à droite ou rester sur la même jambe.

### plus difficile (F2)

- Idem avec des poids supplémentaires tenus devant soi ou au-dessus de la tête.



## Petit pont

### plus facile (F1)

- En appui sur les épaules et les deux jambes, soulever et abaisser le bassin.

### plus difficile (F2)

- En appui sur les épaules et une jambe, lever l'autre jambe à la verticale.



Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO