

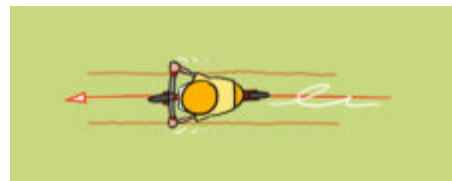
# Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Cyclisme – Suivre une trace (F1)

Les enfants effectuent à cinq reprises un parcours – en ligne, courbe, slalom – sans toucher les marques.

## Exercices de base

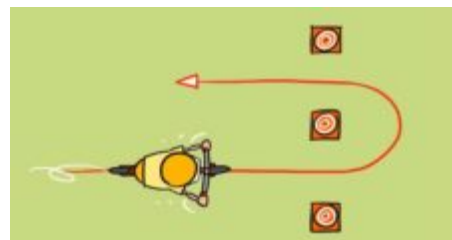
En ligne:

- Pédales horizontales.
- Rouler sur une ligne au sol.
- Rouler entre deux lignes/cordes au sol.



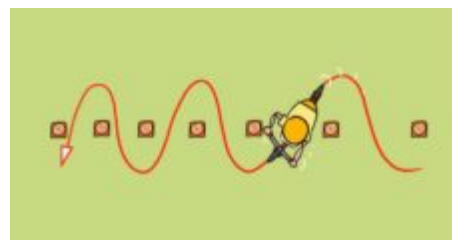
Courbe:

- Pédale extérieure en bas.
- Suivre une ligne courbe au sol.
- Rouler autour d'un cône.
- Rentrer puis sortir entre des marques.



Slalom:

- Pédales horizontales.
- Ecart entre les marques de plus en plus étroit.



## Variantes

- Assis/debout.
- Autre pied devant.
- Rythme, terrains (trail, forêt, gravier, etc.).

## plus difficile

- En ligne: rouler sur une planche ou sur une balançoire à bascule.
- Courbe: délimiter une ligne avec cercles intérieur/extérieur.
- Slalom: roues avant/arrière décalées.

## Formes d'organisation

- Comme exercice dans un entraînement par poste.
- Comme tâche dans un parcours.
- Comme poursuite à deux aussi près l'un de l'autre que possible.

---

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**