

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Inline/Ski à roulettes: Glisse pure

Cet exercice, adaptable aux deux styles, porte son attention sur la variation du rythme. Appuis dynamiques et longues phases de glisse se succèdent.

En roller inline ou ski à roulettes, effectuer trois appuis dynamiques, suivis d'une longue phase de glisse. Couvrir le ski lesté avec les mains.

## Variante

### plus difficile

Durant la phase de glisse, exagérer la flexion des genoux et revenir à la position de base.

**Remarque:** En modifiant le rythme du mouvement, l'enfant prend conscience de l'importance des appuis dynamiques pour pouvoir profiter de bonnes phases de glisse. Il peut être judicieux de faire compter l'enfant à voix haute.

---

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO