

Ski de fond: Stabiliser – Jeux: Parcours/Skicross

L'agilité et l'équilibre d'une part et le plaisir d'autre part sont les critères fondamentaux de la conception de ce parcours.

Tracer un parcours en fonction de l'inclinaison du terrain, avec différents postes améliorant l'équilibre et l'agilité et encourageant la créativité personnelle. Avec ou sans bâtons, laisser les enfants s'amuser et trouver leurs propres solutions.

Les éléments suivants peuvent être intégrés:

- Descente en équilibre sur un ski
- Sauts
- Champ de bosses
- Passage dans la neige poudreuse (seulement en classique)



Photo: Helvetia Assurances, Christian Tobler

Remarque: Les parcours ne devraient pas excéder cinq minutes.

Matériel: Cônes, tremplin, piquets, etc. (selon disponibilités)

[Exemple de parcours/skicross](#) (pdf)

Source: Charles Pralong, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO