

Best Practice Nordic – Skills Park: Bosses et creux F1-F2-F3

Durant cet exercice, les enfants apprennent à accélérer activement à l'aide des jambes.



Les bosses et creux donnent le rythme du mouvement. Les jambes sont fléchies lorsque l'on est au sommet de la bosse, la tête reste toujours à la même hauteur.

Variante

Inclure des éléments de descente intéressants comme des bosses et des creux dans des séances d'endurance.

Terrain: Plat, montée ou légère descente

Instructions pour l'aménagement

- Bosses et creux s'enchaînent si possible de manière irrégulière et plutôt rapprochée, avec différentes hauteurs et longueurs de bosses.
- En aménageant la série de bosses juste après une montée, on voit mieux si la technique choisie peut être appliquée sur le terrain.
- Exploiter la configuration du terrain afin de réduire les frais de construction et d'entretien.
- Piquets, portes, V-Boards et marquage au sol facilitent l'orientation.

Source: Pia Alchenberger, responsable de la formation «Sport des enfants» et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO