

Best Practice Nordic – Skills Park: Portes F1-F2-F3

Au cours de cet exercice, les enfants effectuent des flexions et extensions des chevilles et genoux.



Franchir les portes avec les chevilles et les genoux fléchis, avancer entre les portes avec un centre de gravité élevé.

Variante

Aborder les portes à grande vitesse et les passer rapidement.

Terrain: Plat, montée ou légère descente

Instructions pour l'aménagement

- Raccorder deux piquets de slalom articulés pour former une arche ou trois piquets ordinaires en les attachant avec une ficelle pour créer un rectangle. Planter les piquets dans la neige.
- Placer plusieurs arches les unes derrière les autres.
- Choisir la hauteur des arches de manière que le skieur alterne flexions et extensions des jambes et se penche vers l'avant pour les traverser.
- Si les arches sont placées sur une pente descendante, on peut aussi utiliser des doubles portes avec fanions. Plus étroites, elles obligent le skieur à mieux viser. En outre, la hauteur des fanions est facile à adapter.

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