

# Best Practice Nordic – Skills Park: Forêt de piquets F1-F2-F3

Dans cet exercice, les enfants doivent trouver la ligne la plus rapide entre les piquets.



Trouver la meilleure ligne à travers la forêt de piquets en anticipant les changements de direction (facultatif: intégration de portes).

## Variante

Contourner les piquets marqués le plus rapidement possible.

**Terrain:** Plat à légère montée

## Instructions pour l'aménagement

- Imposer la ligne de course ou laisser le choix au skieur de se frayer un chemin à travers les piquets.
- Marquer deux ou trois pistes d'une longueur de 10-15 mètres à l'aide d'une ficelle ou d'un spray de marquage.
- Les resserrements (goulets d'étranglement) brisent le rythme.
- Placer dix piquets distants de 0,8 à 3 mètres (selon la difficulté choisie) à l'aide d'une perceuse.
- Utiliser des couleurs différentes pour les piquets intérieurs et extérieurs.
- Placer les piquets en ligne, décalés ou au hasard.

---

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**