

## Best Practice Nordic – Skills Park: Bosses en alternance F1-F2-F3

Au cours de cet exercice, les enfants doivent alterner flexions et extensions des jambes.



Flexions et extensions alternées des jambes avec transfert du poids du corps (bascule).

### Variante

Générer de la vitesse par une pression puissante des jambes.

**Terrain:** Plat à légère descente

## Instructions pour l'aménagement

- Créer deux séries de bosses en alternance sur une couche de neige compacte ou en dessiner les contours à l'aide d'une ficelle.
  - **Variante 1:** creuser des trous de 2,5 mètres de longueur et de 30-50 cm de profondeur au plus avec une pelle, une scie ou une tronçonneuse. Après des chutes de neige, aplanir la piste avec une dameuse et reformer les trous.
  - **Variante 2:** creuser des trous de 2,5 mètres de longueur et de 15-25 cm de profondeur au plus. Avec la neige que l'on a retirée, façonner des bosses de 25 cm et les tasser. Cette variante demande plus de travail après des chutes de neige.
- Créer côte à côte plusieurs pistes de bosses en alternance permet le passage de plusieurs skieurs en même temps et leur évite d'attendre et de ralentir avant l'exercice.
- Les portes, les cônes, les V-Boards et le marquage au sol servent à orienter les skieurs.

---

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**