

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