

S'échauffer: Ski nautique

Simuler une descente ou un slalom à ski en salle est tout à fait possible. Quelques morceaux de tapis et des piquets suffisent à cet exercice dont l'objectif est de développer la force et l'équilibre.

Un skieur placé sur deux morceaux de tapis (ou muni de chaussons de feutre) se fait remorquer par deux camarades à travers un slalom.

Matériel: Morceaux de tapis, cordes à sauter, piquets

Remarque: L'ajout d'une tâche supplémentaire (p. ex. en jonglant) ou spécifique à la discipline sportive (passe avec la balle) rend l'exécution d'exercices proprioceptifs plus difficile.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO