

# Ski – Adopter la bonne attitude: Conduite sportive

Au cours de cet exercice, les enfants s'inspirent de l'image de la conduite automobile – avec une pédale d'accélérateur et une pédale de frein seulement. L'objectif est de répartir de manière différenciée le poids du corps vers l'avant et vers l'arrière, tout en gardant une position centrée.



Illustration: Leo Kühne

Les enfants sont debout sur deux pédales fictives, le frein et l'accélérateur. La pédale d'accélérateur est activée lorsqu'ils déplacent leur poids sur les orteils, celle du frein lorsque l'appui est marqué sur les talons.

## Variantes

- Expériences extrêmes: centre de gravité très en arrière puis très en avant.
- Associer les positions avec les vitesses: passer la 1re, la 2e, la 3e vitesse, puis rétrograder.
- Par deux, l'un derrière l'autre. Le second annonce: «Met les gaz!» ou «Freine!»

## plus facile

- L'enfant conduit une voiture de collection avec une pédale d'accélérateur très lente et hésitante.

## plus difficile

- On a affaire à une formule 1 qui réagit très vite.
- Accélérer avec un pied et freiner avec l'autre. Conduire avec les yeux fermés.

**Adopter la bonne attitude** – Pour consolider la position de base idéale, on peut recourir aux expériences par contrastes. Les trois mouvements clés – flexion/extension, rotation, bascule/angulation – servent d'orientation dans cette optique. Afin d'augmenter la difficulté, les exercices peuvent se combiner à volonté. Le recours à une histoire pour illustrer les mouvements s'avère précieux avec les enfants.

---

Source: Domenic Dannenberger, chef de discipline J+S Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**