

# Ski – Stabiliser: Jeu à l'élastique

Chaque enfant reçoit pour cet exercice un élastique qui l'aidera à limiter les mouvements de bras inutiles et à stabiliser le haut de son corps.



Illustration: Leo Kühne

L'élastique mesure environ 1m50. L'enfant le fait passer autour de ses hanches et tient les extrémités devant lui. L'élastique doit toujours être tendu. Au début, il est utilisé pour soutenir les formes de virages, puis, à un niveau plus élevé, pour faciliter l'apprentissage des formes de sauts.

## Variantes

- Passer l'élastique dans le creux des genoux (jarrets) et tendre les extrémités devant soi.
- Accélérer en tendant l'élastique, ralentir en le relâchant.

## plus facile

- Sur des terrains faciles à assez faciles, en relation avec les formes de virages.

## plus difficile

- Dans la neige fraîche ou sur une piste bosselée, en relation avec les formes de sauts.

**Stabiliser** – Lors des sauts ou des différentes figures, les mouvements de bras sont appliqués volontairement avec une visée technique ou stylistique. Ils permettent aussi souvent de rétablir l'équilibre et de se stabiliser. Toutefois, moins les bras sont utilisés, plus l'exécution du mouvement sera précise. La stabilisation du tronc joue un rôle central.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**