Best Practice Nordic: Construire un Skills Park

Les conseils suivants donnent de précieuses impulsions pour la construction d'un Skills Park et l'aménagement d'un Cross-Country Cross Skills Park compatibles avec les trois niveaux du domaine clé «Foundation».

Il convient de concevoir le park différemment en fonction de la situation. Selon l'ordre dans lequel les éléments sont placés, des exercices faciles peuvent devenir difficiles.

C'est par exemple le cas si l'on place un élément supplémentaire ou un élément nécessitant une grande vitesse juste après une rude montée allant au point culminant du parcours. Idéalement, plusieurs niveaux sont à disposition. Le terrain, la distance et le nombre d'éléments définissent le niveau de difficulté.

Matériel pour la conception du Cross-Country Cross Skills Park

- Piquets pour fixer les panneaux (poteaux en bois 50×50 mm, hauteur 1,75 mètre)
- Portes pour le départ et l'arrivée ou fanions (banderoles perméables au vent)

- Perceuses avec chargeur et mèches (32 mm, inoxydable)
- Bandes de délimitation, filets protecteurs (filets synthétiques enroulables ou pliables, en principe rouges)
- Protection contre les chocs, tapis de sécurité
- Pelles de différentes grandeurs, racloirs à neige, poussoirs à neige, traîneaux à neige
- Tronçonneuses, scies (creux et bosses en alternance)
- Mini-piquets, stumpie, stubby, petits balais
- Piquets de porte avec vis ou brosses, fanions inclus (l'articulation doit être affleurante à la surface de la neige)
- Arches (deux piquets reliés par un tube en plastique d'environ 25 cm)
- Portes de snowboard (fanions triangulaires idéaux pour les virages relevés et autres éléments incluant des courbes)
- Cônes, petits fanions, plots empilables
- V-Boards en plastique (2 mm) ou en bois (bleus si possible)
- Poteaux en mousse (frites de piscine par ex.)
- Pulvérisateur (contenance de 20 litres env.)
- Colorant bleu pour piste de ski (conseil: mélanger avec de l'alcool à brûler pour éviter le gel, 1 litre pour 40 litres de liquide pulvérisé)
- Cloches, ballons, etc.
- Récipients, caisses, conteneurs pour bâtons

Entretien d'un park

- L'entretien du parc est un travail d'équipe.
- Une personne de l'équipe d'organisation est nommée responsable de l'exploitation du parcours.
- Après une tempête, un dégel, des chutes de neige ou une grande fréquentation, il faut remettre le park en état dans les plus brefs délais.
- S'il est bien aménagé et entretenu, un Cross-Country Cross Skills Park représente une plus-value pour une région.

Conseils et commande

Le matériel – skis et chaussures – peut vite devenir un facteur limitant. Mieux vaut donc prévoir la location bien à l'avance si nécessaire.

- Jeunesse+Sport
- Swiss-Ski – Dario Cologna Fun Parcours

- Conseils et matériel pédagogique

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