

Best Practice Nordic: Skills Park

Proposer des exercices ciblés et attractifs qui misent sur le plaisir des participants: c'est l'objectif du Skills Park, avec ses 24 éléments illustrés par des panneaux explicatifs. Ce parcours permet aux skieurs d'acquérir les bases et de relever des défis motivants.



Le ski de fond est un sport dynamique qui requiert des capacités conditionnelles (force, endurance, vitesse, mobilité) et de nombreuses habiletés techniques (comme le pas de patineur 1:1). Ces compétences doivent être apprises dès l'enfance, puis entraînées de manière ciblée et enfin consolidées dans le cadre de tests et de compétitions.

Le Skills Park constitue un élément central qui convient idéalement au domaine Foundation des enfants. Ici, les mouvements clés et les compétences de base trouvent un terrain optimal pour se développer au gré d'exercices spécifiques. Le park est également pensé pour les entraînements de tous les niveaux et peut se parcourir aussi bien seul qu'en groupe.

- Télécharger: [24 éléments](#) (pdf)
- Commander: [Panneaux A2](#) (courriel)

Le manuel «Best Practice Nordic» propose un vaste répertoire d'idées et d'exercices pour l'enseignement du ski de fond avec les enfants.

- Commander: [Best Practice Nordic](#)

Les parks actuels ainsi qu'une brochure avec des conseils pour l'aménagement d'un parcours.

- A télécharger: [Cross-Country Cross Skills Park](#) (pdf)
- Conseils: [Matériel pédagogique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO