

Ski de fond – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Sauter et atterrir de façon sûre

Voler fait et fera toujours rêver les enfants. Voilà pourquoi ils aiment sauter. Les fondeurs découvrent une nouvelle sensation de mouvement en sautant sur des bosses. Ils mettent leur équilibre à l’épreuve pour tenter d’apprivoiser le vol et l’atterrissage tout en apprenant à tomber avec habileté et à se relever rapidement.

Sauts d’obstacles



Les participants apprennent à sauter et à atterrir sur un parcours d’obstacles.

Les enfants et les jeunes aménagent leur propre parcours d’obstacles avec des sauts. Tout le monde propose des idées d’éléments de sauts à exécuter sur le parcours.

Variantes

- Essayer les différents éléments
- Effectuer le parcours dans son intégralité
- Proposer le parcours sous forme de défi (p. ex. estafette, course par intervalles, américaine)

Matériel: Cônes, piquets, bonnets, gants, pelles

Source: Altherr, M., Pichard, L. et al. (2023): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche.

Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO