

# Préparation au ski

Échauffement (15 min.) :

Matériel : morceaux de moquettes

Exercices :

- un pied sur une moquette, poussée de l'autre comme avec une trottinette
- sur place, un pied sur une moquette, tourner comme une toupie
- marcher avec un morceau de moquette sous chaque pied, en avant et en arrière
- se déplacer, en avant et en arrière, avec un morceau de moquette sous chaque genou, poussée des bras
- en position d'appui facial, se déplacer avec les bras et un morceau de tapis sous chaque pointe des pieds
- Courir, les pieds et les mains posés au sol, avec un morceau de moquette sous chaque main
- Pas de patineur, à quatre pattes, un morceau de moquette sous un genou, l'autre jambe libre pour pousser

Travail par postes (25 min.)

## 1. abaissement - élévation

- le traîneau, debout sur deux morceaux de moquette, glisser en se faisant tirer par un camarade avec une corde à sauter, effectuer plusieurs abaissements et élévations
- le traîneau, en évitant des cônes
- glisser debout sur deux bancs inclinés, deux morceaux de moquette, réception sur un gros tapis

## 2. bascule - angulation

- séquence de sauts pieds joints de face au-dessus d'éléments de caisson
- séquence de sauts sur un banc, toujours un pied sur le banc, l'autre au sol, alterner en avançant.
- sauter de gauche à droite, pieds parallèles, sur un gros tapis incliné, séparé au milieu dans le sens de la longueur

## 3. équilibre

- tenir en équilibre sur un ou deux ballons (basket ou médecine ball) sur gros tapis
- tenir en équilibre sur un rolla-bola
- tenir en équilibre sur un pédalo