

# Ski de fond Kit de matériel

- Liste de contrôle
- Propositions d'exercices

# Matériel de ski de fond

- 10 paires de skis à roulettes
- 10 paires de bâtons
- 10 paires de chaussures
- 6x casques
- 1x ski-ergomètre (en même temps que le biathlon)



# Propositions d'exercices de ski à roulettes

- Ski à roulettes
- Parcours de ski à roulettes avec moyens auxiliaires



# Suggestions d'exercices sur ski-ergomètre

- Ski-Ergomètre sur temps / le plus vite possible (distance de 100-250 m)
- Ski-Ergomètre en équipe - distance totale élevée dans un certain temps
- Sur le ski-Ergomètre, donner un temps à battre (prendre un exemple de temps d'un(e) athlète de Swiss-Ski)

