

### Tourner : monter, descendre

**Le virage est un moment délicat à ski de fond. On trouve plusieurs cas, le plus simple étant un léger virage en trace (l'enfant doit alors surmonter sa peur et se laisser guider).**

Situation	Matériel	Terrain	Mise en situation	Remarques	Mise en place
Marguerite	Pas de matériel spécifique	Plat en neige non damée	Demander de dessiner à l'aide des skis une fleur dans la neige.	Cette situation permet une prise de contact avec les skis et un travail sur les changements d'appuis. Elle est déjà une approche du pas tournant.	
Changement de trace	Balisage	Plat et pente légère, traces (2 traces en parallèles)	Sur une piste tracée, demander d'effectuer des changements de traces au niveau des repères. Dans un premier temps sur le plat, puis en montée, et pour finir en descente.	Cette situation est à introduire par des situations de changement d'appuis. On pourra dans l'ordre : <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire éviter un petit objet (gant ou bonnet) posé dans une trace (varier les côtés). Souvent l'enfant se contente de lever l'avant du ski.</li> <li>Faire éviter un plot posé sur une trace. (L'enfant est alors obligé de sortir le ski de la trace.)</li> </ul>	
Slalom	Balisage, tracer 3 slaloms identiques en parallèle avec différents niveaux de virages	Pente	Les participants partent par 3 sur un slalom mettant en œuvre différents types de virages. Il peut être intéressant de prévoir une première partie avec des virages restant dans les traces.	Une telle situation est à faire dans un premier temps sur terrain plat.	