

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Positionner – Relais/Parcours: Sauts de mouton

Ce jeu donne la possibilité aux enfants de comprendre l'importance de la flexion des genoux pour progresser sur un parcours.

Former deux ou plusieurs équipes de niveau identique qui ont pour objectif de se rendre d'un point A à un point B – définis par deux cônes – le plus vite possible.

Les enfants ne peuvent se déplacer qu'en sautant à pieds joints par-dessus leurs coéquipiers. L'écart entre les enfants ne doit être ni trop petit ni trop grand.

Remarque: Les parcours doivent être identiques et de distance suffisamment longue pour que chaque enfant puisse sauter au moins deux fois par-dessus les coéquipiers.



Matériel: Deux cônes par équipe

Bon à savoir

Les relais et les parcours présentent des avantages mais également des inconvénients que le moniteur doit toujours garder à l'esprit. Ce dernier doit établir des règles claires afin que les inconvénients ne soient pas des freins.

Avantages

- Les relais et parcours stimulent l'esprit de compétition.
- Ils renforcent l'esprit d'équipe.
- Ils permettent de se défouler et de travailler à une intensité élevée.

Inconvénients

- La qualité est très souvent mise au second plan.
- Les risques d'accidents sont plus élevés.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO