

# Ski de fond – Echauffement: Comptine

Cet exercice facilite les contacts et dénoue les éventuelles craintes. Au menu: chant et danse.



Le moniteur choisit une chanson connue. Les enfants dansent et se déplacent en rythme, en fonction des paroles.

**Exemple de chanson:** «Prom'nons-nous dans les bois, pendant que le loup n'y est pas, si le loup y était, il nous mangerait, mais comme il n'y est pas, il nous mangera pas. Loup y es-tu? Que fais-tu? Entends-tu? Le loup: Je mets ma chemise, etc.»

Reprendre la mélodie d'une chanson bien connue des enfants et en adapter le texte.

## S'échauffer en plein air

Les enfants se refroidissent vite. Leur concentration est limitée, ils se laissent facilement distraire. S'il vente et neige en plus, ils se retrouvent vite à «lutter pour leur survie».

### Quelques réflexions:

- La neige, la pluie et le vent offrent d'excellentes opportunités de vivre des expériences positives.
- Adapter l'habillement et le contenu de la leçon aux conditions extérieures.
- Placer les enfants dos au vent. Se mettre éventuellement à l'abri dans la forêt ou derrière une colline.
- Augmenter progressivement l'intensité de l'échauffement afin d'arriver à celle requise pour la partie principale.
- Eviter les exercices qui demandent un contact des mains au sol. Les gants deviennent rapidement humides et les doigts ne tardent pas à geler.
- Le passage à la partie principale doit être fluide. Rester toujours en mouvement. Eviter les longs discours!



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO