

# Ski de fond – Echauffement: Magicien

**Suspense et créativité sont recherchés au cours de cet exercice. Les enfants nouent les premiers contacts et se familiarisent avec leur équipement.**

Le troll jette un sort aux enfants avec sa baguette magique. Il les transforme en animaux. Une gentille fée peut les désensorceler si elle reconnaît l'animal qu'ils incarnent.



## Variantes

- Tout le monde se déplace librement; lorsqu'un enfant est touché, il se transforme en statue de glace.
- Une fée peut délivrer les statues en leur passant un anneau autour du corps.

## 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**