

Raquettes à neige: Deux c'est assez, trois c'est trop!

Ce jeu de poursuite permet d'améliorer l'endurance, la vitesse, l'orientation et la réaction.

Former des couples, les répartir sur un terrain délimité. Les deux élèves se tiennent côte à côte. Une paire lance le jeu: le premier doit attraper son partenaire. Le lièvre peut se sauver en se mettant à côté d'une autre paire.

L'élève à l'opposé de cette nouvelle chaîne à trois devient lièvre à son tour. Si l'élève chassé est attrapé, les rôles sont inversés.



Source: Languetin, E., Thierstein, M., Kienle, G. (2007). Cahier pratique «mobile» 35: Raquettes à neige. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO