

## Excursions à skis – Echauffement: Traîne, traîne mon balai

Ce jeu traditionnel poursuit plusieurs objectifs: agir sur le système cardiovasculaire et sur la capacité de réaction, se familiariser avec la technique de marche.



Avec les skis aux pieds (matériel en mode montée). Debout et en cercle, le regard dirigé vers le centre. Un des participants a une balle dans les mains et marche à l'extérieur du cercle. A un moment donné, il dépose discrètement la balle dans le dos d'un de ses camarades. Lorsque celui-ci le remarque, il prend la balle et tente d'attraper le premier joueur. Si ce dernier parvient à faire un tour de cercle sans être touché, il prend la place laissée libre et c'est à l'autre participant de déposer la balle. Dans le cas contraire, il recommence l'exercice.

**Remarque:** Mode montée = Skis aux pieds, chaussures ouvertes, talonnières des fixations libres, peaux sous les skis.

### Conditions cadres

Terrain: Plat

**Matériel:** Une balle

**Taille du groupe:** 8-12 participants

**Forme d'organisation:** En groupe

**Accent:** Marche

**Durée:** 10'

**Phases:** F3-T1

---

Source: Christian Haug, responsable des formations J+S Alpinisme/Excursions à skis au Club Alpin Suisse CAS et guide de montagne; Malik Fatnassi, chef du sport de performance ski-alpinisme au Club Alpin Suisse CAS et expert J+S Excursions à skis



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**