

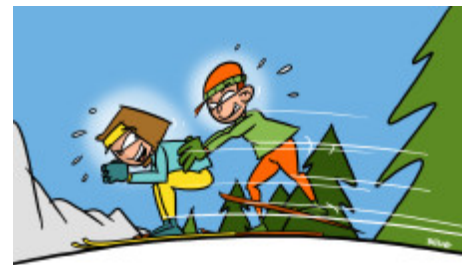
Ski de fond: Stabiliser – Jeux: Relais «schuss-pousse»

Ce relais renforce l'esprit d'équipe et demande de la force et de l'endurance. Les enfants apprennent à maintenir la position de descente. A effectuer en skating.

Former deux ou plusieurs équipes de niveau similaire, qui ont pour objectif de se rendre sans bâtons d'un point A à un point B, définis par deux cônes.

Le parcours doit toujours être effectué par deux: le premier enfant se met en position de descente, le second se place derrière lui et le pousse.

Le passage de témoin s'effectue par un contact de la main. Inverser les rôles lors du deuxième passage. Quelle équipe est la plus rapide?



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, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO