Ski de fond: Trottinette

Entraîner l'équilibre en glissant sur un ski: cet exercice comprend de multiples déclinaisons possibles pour amuser les enfants.

Les enfants décrochent un ski et avancent en poussant avec la jambe libre. Qui réussit à glisser le plus loin en équilibre sur une jambe?

Variantes

- Qui traverse le terrain avec le moins de poussées?
- Jeux de poursuite-trottinette.
- Par deux, se tenir par les épaules et avancer en poussant sur une jambe.

Principe de variation
Tous les exercices clés peuvent être soit allégés, soit compliqués. Le passage du plus facile au plus difficile doit être fluide.
Situation = conditions naturelles, terrain, météo, état des pistes et des tracés.
Social = exécution individuelle, par deux ou en groupe.
Personnel = avec les yeux fermés, vite ou lentement, contre ou avec, etc.
Matériel = avec ou sans bâtons, avec un seul ski, avec balles, fanions, piquets, différentes traces, etc.

Equilibre en vedette
L'équilibre d'un fondeur est en permanence malmené par les aspérités du terrain et l'étroitesse des lattes. La neige, support instable et changeant par excellence, oblige le skieur à s'adapter continuellement. Le rythme et la capacité à différencier les types de neige jouent aussi un grand rôle, de même que l'orientation et la réaction, atouts précieux dans les petits jeux!