

# Ski de fond: Agir – Jeux: Foot à fond

Réaction, orientation et vitesse sont les aspects entraînés au cours de ce jeu. L'accent est aussi mis sur le mouvement de bascule.

Sur un terrain (par ex. un carré de 10 x 10 mètres) dont les angles et les buts sont délimités par des cônes, deux équipes de niveau similaire disputent un match de football selon les règles traditionnelles.

Les enfants n'ont pas de bâtons et ôtent le ski droit. A la mi-temps, ils changent de camp et le ski de pied. Tout contact physique est interdit.



## Variante

Adapter les règles en fonction du score: l'équipe en train de perdre peut enlever les deux skis, celle qui gagne n'a droit qu'à trois, voire deux touches de ballon par enfant, etc.

**Remarque:** La sécurité et le respect du matériel sont primordiaux.

**Matériel:** Huit cônes, ballon en mousse, sautoirs

Source: Charles Pralong, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO