

Ski de fond – Echauffement: Boule de neige

Confectionner une boule de neige et laisser libre cours à son imagination: cet exercice développe l'habileté, améliore la mobilité et stimule la créativité.

Les enfants confectionnent une boule de neige et accomplissent différentes tâches: se déplacer avec la boule en équilibre sur le bonnet, lancer et rattraper, la faire tourner autour des hanches, des genoux, etc.



Variantes

- En colonne: se passer la boule une fois par-dessus la tête, une fois entre les jambes, jusqu'au dernier enfant.
- Par deux: les enfants s'échangent la boule tout en se déplaçant.

S'échauffer en plein air

Les enfants se refroidissent vite. Leur concentration est limitée, ils se laissent facilement distraire. S'il vente et neige en plus, ils se retrouvent vite à «lutter pour leur survie». Quelques réflexions:

- La neige, la pluie et le vent offrent d'excellentes opportunités de vivre des expériences positives.
- Adapter l'habillement et le contenu de la leçon aux conditions extérieures.
- Placer les enfants dos au vent.
- Se mettre éventuellement à l'abri dans la forêt ou derrière une colline.
- Augmenter progressivement l'intensité de l'échauffement afin d'arriver à celle requise pour la partie principale.
- Eviter les exercices qui demandent un contact des mains au sol. Les gants deviennent rapidement humides et les doigts ne tardent pas à geler.

Le passage à la partie principale doit être fluide. Rester toujours en mouvement. Eviter les longs discours.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO