

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Stabiliser – Relais/Parcours: Tapis magique

Ce jeu de force et d'endurance se déroule obligatoirement en salle. Les enfants apprennent à maintenir la position de descente.

Former deux ou plusieurs équipes de niveau identique qui ont pour objectif de se rendre d'un point A à un point B – définis par deux cônes – avec un tapis magique (morceau de tapis glissant) sous les pieds. L'enfant sur le tapis se met en position de descente et se fait pousser par un coéquipier. Le passage de témoin s'effectue par un contact de la main. Inverser les rôles lors du deuxième passage.



Remarque: La position de descente doit être constamment maintenue.

Matériel: Deux cônes par équipe, un morceau de tapis par paire

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 (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO