

Ski de fond: Positionner – Jeux: Touché-plié!

Ce jeu de poursuite fait la part belle à la réaction, l'orientation et l'agilité. La vitesse est également améliorée.

Sur un terrain délimité par des cônes (par ex. un carré de 10 x 10 mètres), les enfants se déplacent librement et sans bâtons.

Ils essaient de toucher leurs camarades au niveau des principales articulations (cheville, genou, coude et épaule). S'ils y parviennent, l'enfant touché doit garder cette articulation fléchie jusqu'à la fin du jeu.



Variantes

plus facile

- Garder une main sur l'articulation touchée.

plus difficile

- Le moniteur indique quelles articulations doivent être touchées.

Remarque: Ce jeu doit être clairement délimité dans le temps et il peut être répété plusieurs fois à la suite.

Matériel: Quatre cônes

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO