

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Positionner – Jeux: Pickpocket

De la réaction et de l'orientation sont nécessaires au bon déroulement de ce jeu. 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 avec cinq pinces à linge accrochées à leurs habits. Ils essaient de décrocher celles de leurs camarades et les fixent à leurs vêtements.

Si un enfant n'a plus de pince, il poursuit tout de même le jeu. Celui qui a le plus de pinces après un temps défini par le moniteur a gagné. Tout contact physique est interdit.



Variantes

plus facile

- Au début du jeu, donner plus de pinces aux enfants les plus petits.

plus difficile

- Donner moins de pinces aux enfants les plus grands.
- Limiter les zones des habits sur lesquelles les pinces peuvent être accrochées (seulement au t-shirt par exemple).
- Jouer avec une main dans le dos.

Matériel: Quatre cônes, cinq pinces à linge par enfant

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