

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Positionner – Jeux: Lapin fondeur

Ce jeu de poursuite intègre des mouvements clés du ski de fond. Il active le système cardiovasculaire et développe la qualité d'orientation.

Sur un terrain délimité par des cônes (par ex. un carré de 10 x 10 mètres), les lapins se déplacent librement. Ils sont poursuivis par deux chasseurs.

Lorsque les lapins sont touchés, ils se dirigent vers le moniteur qui leur donne un exercice d'imitation à effectuer. Par exemple: dix sauts «essuie-glace» ou dix pas de classique. Les lapins reviennent ensuite en jeu. Changer souvent les chasseurs.



Variante

Les lapins et les chasseurs se déplacent en effectuant des pas de ski de fond. Lorsqu'un lapin est touché, il doit effectuer un exercice plus difficile (par ex. gainage).

Remarque: Le moniteur arbitre le jeu. Ses idées d'exercices doivent être claires.

Matériel: Quatre cônes

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