

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

L'objectif de ce jeu est double: stabiliser le haut du corps et la tête et afficher une vitesse d'exécution élevée des membres inférieurs.

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 – le plus vite possible.

Chaque enfant porte dans chaque main une assiette (assiette de démarcation à l'envers) dans laquelle se trouve un morceau de gâteau (une balle) qu'il n'ose pas faire tomber. Lorsqu'il a servi son coéquipier, ce dernier effectue à son tour le parcours. Et ainsi de suite.



Variantes

plus difficile

- Tenir les assiettes avec trois doigts.
- Placer une assiette (sans balle) sur la tête, en plus des assiettes dans chaque main.

Matériel: Deux cônes par équipe, trois assiettes et deux balles par personne

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