

# Ski de fond: Positionner – Jeux: Relais tout terrain

Durant ce relais, les enfants recherchent la meilleure position à adopter lorsque le terrain n'est pas préparé.

Deux ou plusieurs équipes de niveau similaire se mesurent les unes aux autres en classique (voir 4e remarque), avec bâtons, sur un parcours comportant toutes sortes de difficultés dans la neige poudreuse: montée en ciseaux, passage dans des creux, petits sauts, slalom naturel entre les arbres, etc.

Le passage de témoin s'effectue par un contact de la main. Avant de s'élaner, les enfants découvrent le parcours en suivant le moniteur. Quelle équipe est la plus rapide?



## Variantes

### plus facile

- Tracer un second parcours plus court ou plus facile pour les enfants plus petits.

### plus difficile

- Seulement avec un bâton, voire pas de bâton pour les enfants les plus rapides.

## Remarques

- Le parcours dure une à deux minutes.
- Il comprend des endroits permettant les dépassements.
- Dans la mesure du possible, le moniteur doit voir l'intégralité du parcours.
- La technique classique est plus adaptée lors de relais avec des passages dans la neige poudreuse.

## 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, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**