

## Ski de fond: Petits défis entre amis

Les enfants adorent relever des défis. Cet exercice leur en donne la possibilité. En groupe et à travers la forêt, ils doivent effectuer différentes tâches.

Course en forêt, avec tâches à accomplir en groupe. Les enfants se déplacent à la recherche des postes où sont décrits les exercices. Quel groupe réussit tous les défis?

Tâches:

- Se déplacer comme un élan d'Alaska.
- Chenille: gravir une pente en ciseaux.
- «Grand huit»: dévaler la pente en file indienne.
- Courrier A: sur un circuit, passer le relais (bout de bois) au coureur de devant et continuer tranquillement en attendant le retour du témoin.



### Principe de variation

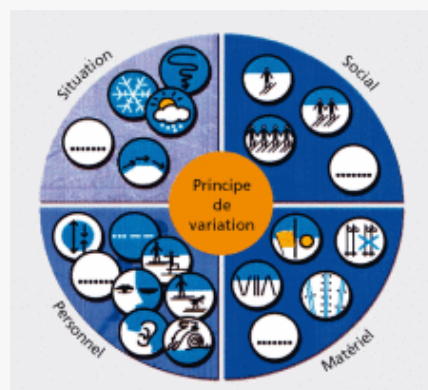
Tous les exercices clés peuvent être soit allégés, soit compliqués. Le passage du plus facile au plus difficile doit être fluide.

**Situation** = conditions naturelles, terrain, météo, état des pistes et des tracés.

**Social** = exécution individuelle, par deux ou en groupe.

**Personnel** = avec les yeux fermés, vite ou lentement, contre ou avec, etc.

**Matériel** = avec ou sans bâtons, avec un seul ski, avec balles, fanions, piquets, différentes traces, etc.



Source: Cahier pratique «mobile» 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO