

Ski de fond: Balle aux chasseurs

Cet exercice de ski de fond permet aux enfants de cultiver l'esprit de groupe. Ils aiment en effet partager leur passion avec d'autres camarades.

Les lièvres se déplacent dans la forêt tandis que des chasseurs essaient de les toucher avec une balle. Combien de temps mettent ces derniers pour atteindre toutes leurs proies?



Variantes

- Les lièvres touchés effectuent un tour de pénalité et reviennent en jeu.
- Deux terrains: les lièvres touchés gagnent l'autre terrain et deviennent chasseurs.
- Les lièvres entrent un par un dans le terrain de chasse. Lorsqu'ils sont touchés, ils sont tout de suite remplacés par le suivant.

Principe de variation

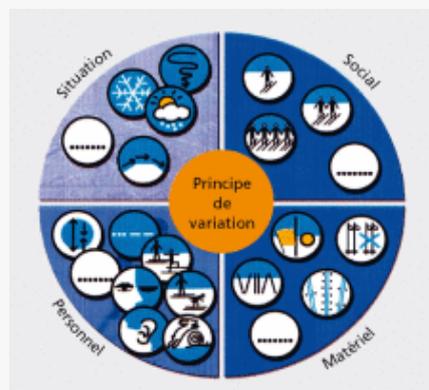
Tous les exercices clés peuvent être soit allégés, soit compliqués. Le passage du plus facile au plus difficile doit être fluide.

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