

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Jeux: Safari

Durant ce jeu, les enfants imitent des animaux de la savane. Ils prennent conscience des positions et modes de déplacement du ski de fond.

Sur un terrain délimité par des cônes (par ex. un carré de 10 x 10 mètres), les enfants se déplacent en imitant un animal cité par le moniteur.

Ce dernier peut imiter lui-même les animaux pour aider les enfants à mieux s'imaginer leur déplacement. Par exemple: éléphant, lion, singe, crocodile, girafe, léopard.



Variantes

- Pour rendre le jeu plus vivant, le moniteur peut attribuer des adjectifs aux animaux (le grand éléphant, le petit singe, etc.).
- Changer d'univers et imiter les animaux de la ferme par exemple.

Remarque: Pour solliciter toutes les parties du corps, il est important d'exagérer les positions et les modes de déplacement des animaux (tout petit ou tout grand, très rapide ou très lent, etc.).

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