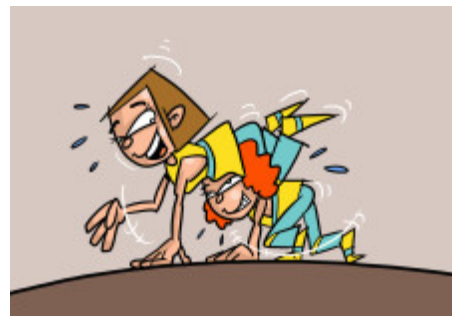


Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Relais/Parcours: Des pieds et des mains

Ce jeu d'équipe sollicite intensément les enfants: il requiert de la réflexion, de la réaction et de la vitesse d'exécution.

Les enfants se mettent par deux. Le moniteur définit un parcours pas trop long (env. dix mètres aller-retour) au moyen de deux cônes. Il indique ensuite quelles parties du corps doivent toucher le sol. Par exemple: trois pieds et deux mains.

Chaque paire doit trouver la combinaison la plus efficace. La plus rapide marque un point.



Remarques

- Les parcours doivent être identiques.
- Le moniteur joue un rôle de modérateur (observer, évaluer).
- Il demande aux participants de démontrer les meilleures solutions.

Matériel: Deux cônes par paire

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