

Ski de fond: Stabiliser – Jeux: Lapin glacé

Trois des cinq qualités de la coordination sont sollicitées pendant ce jeu de poursuite: la réaction, l'orientation et l'équilibre. Si besoin, la tâche peut être compliquée...

Sur un terrain délimité par des cônes (par ex. carré de 10 x 10 mètres), les enfants, sans bâtons, sont poursuivis par deux loups.

Lorsqu'un lapin est touché, il échange sa place avec le loup. Pour éviter d'être touché, les enfants doivent «se glacer»; ils adoptent une position en équilibre et ne bougent plus. Le loup doit alors chasser d'autres lapins.



Variantes

plus difficile

- Réduire la taille du terrain.
- Limiter la durée de «glacage» à trois secondes.
- Limiter les possibilités de «se glacer» à trois fois durant une partie.

Matériel: Quatre cônes

Source: Charles Pralong, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO