

Excursions à skis – Echauffement: Activer le corps et l'esprit

Grâce à ce jeu, les participants découvrent les différentes formes techniques de la randonnée à ski. En outre, ils mobilisent leurs articulations et améliorent leur coordination motrice.



Avec les skis aux pieds (matériel en mode montée) et les bâtons. Tous les participants sont en cercle. Sur place, la personne responsable du groupe mime et explique les différentes formes techniques de la randonnée à skis: marche, changements, conversions, descente. Les participants effectuent les mouvements présentés.

Variantes

- Raconter une course de ski-alpinisme (Patrouille des Glaciers, Pierra Menta, etc.) ou une excursion à skis – imaginaire ou réelle – en haute montagne.

- Simuler d'autres sports avec les skis aux pieds (par exemple: tennis, natation, golf).

plus difficile

- Expliquer un profil de parcours avec des montées, des descentes et des portages que les participants doivent ensuite simuler.
- Baliser un parcours sur un petit terrain avec toutes les étapes d'une course, sommet compris. Les participants effectuent le parcours les uns derrière les autres ou par groupes de deux.

Remarque: Mode montée = Skis aux pieds, chaussures ouvertes, talonnières des fixations libres, peaux sous les skis.

Conditions cadres

Terrain: Plat

Matériel: -

Taille du groupe: 6-12 participants

Forme d'organisation: En groupe

Accents: Changements, conversions

Durée: 10'

Phases: F1-F3

Source: Christian Haug, responsable des formations J+S Alpinisme/Excursions à skis au Club Alpin Suisse CAS et guide de montagne; Malik Fatnassi, chef du sport de performance ski-alpinisme au Club Alpin Suisse CAS et expert J+S Excursions à skis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO