

Best Practice Nordic – Echauffement et jeux: Jeux de course – Jeu de l'échelle F1-F2-F3

Les jeux font partie intégrante de toute leçon avec les enfants, que ce soit lors de la mise en train, de la partie principale ou de la phase finale. Les enfants se déplacent le long d'un parcours déterminé tout en effectuant certaines tâches motrices. Cet exemple s'appuie sur le populaire jeu de l'échelle.

De deux à quatre groupes: un participant par groupe lance le dé et fait avancer le pion sur le jeu de l'échelle ([modèle à télécharger](#), pdf).

Le nombre de points définit la tâche:

- 1 = Slalom
- 2 = Franchir des obstacles
- 3 = Se déplacer en dehors des traces
- 4 = Forêt de piquets
- 5 = Tunnels
- 6 = Saut de tremplin (les tâches peuvent varier)

Variantes

- Quel groupe atteindra le premier l'arrivée du «jeu de l'échelle»?
- La couleur dans le jeu de l'échelle définit la tâche.

Terrain: Plat, neige fraîche

Source: Pia Alchenberger, responsable de la formation «Sport des enfants» et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO