

# Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Stabiliser – Jeux: Double peau

Ce jeu oblige les enfants à conserver une position droite et stable du haut du corps tout en se déplaçant rapidement.

Sur un terrain délimité par des cônes (par ex. un carré de 10 x 10 mètres), les enfants doivent maintenir une page de journal plaquée sur leur poitrine en adaptant leur vitesse de course.

Les enfants plient ensuite la page en deux, en trois et finalement en quatre.



## Variante

Sous forme de concours: les enfants qui font tomber leur page sont éliminés.

**Matériel:** Quatre cônes, un journal

---

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