

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Stabiliser – Jeux: Chasseurs de chapeaux

A la faveur de ce jeu, les enfants s'appliquent à maintenir les genoux fléchis et le haut du corps droit et stable.

Sur un terrain délimité par des cônes (par ex. un carré de 10 x 10 mètres), les enfants se déplacent avec un chapeau (assiette de démarcation) sur la tête. Ils essaient d'enlever celui de leurs camarades et vont le poser près du moniteur, tout en maintenant le haut du corps droit et stable.

Lorsqu'un enfant n'a plus de chapeau sur la tête, il se rend vers le moniteur et en reçoit un nouveau après avoir effectué six sauts de grenouille (ou un autre exercice).



Remarque: Les exercices à effectuer pour obtenir un nouveau chapeau sont nombreux et doivent être adaptés au niveau de l'enfant.

Matériel: Quatre cônes, une assiette de démarcation par enfant

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