

## Excursions à skis – Jeux et variantes de compétition: Estafettes

Ces courses sollicitent le système cardiovasculaire et font appel aux différentes formes techniques sous la pression du temps. Elles peuvent tout à fait être mises en œuvre lors de l'échauffement.



Former des équipes de même nombre. Tous les participants ont les skis aux pieds, le matériel réglé en mode montée. Au signal, le premier coureur de chaque équipe effectue l'estafette aller-retour et passe le relais. Et ainsi de suite. Si une ou plusieurs équipes comptent un participant de moins dans leur rang, l'un d'entre eux effectue le trajet deux fois.

### Variantes

- Se déplacer avec seulement une peau sous un des deux skis (comme à trottinette).
- Changer les skis de pied à la fin du trajet aller.
- Se déplacer en skating (sans peau sous les skis).

### plus difficile

- Déposer initialement les affaires de l'autre côté. Ensuite, prendre une pièce de l'équipement à chaque passage.

- Aller avec les skis aux pieds et revenir avec les skis fixés au sac à dos. Ou inversement.
- Aller avec les peaux sous les skis et revenir en skating. Ou inversement.

## Conditions cadres

**Terrain:** Plat

**Matériel:** –

**Taille du groupe:** 6-12 participants

**Forme d'organisation:** En groupe

**Accents:** Techniques «Marche» et «Changements»

**Durée:** 10'

**Phases:** F3-T1



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**