

Excursions à skis – Jeux et variantes de compétition: Relais

Le parcours du sprint convient également bien à une course de relais. Celle-ci peut être chronométrée ou non.



Former des équipes de quatre participants. Le premier skieur effectue le parcours complet, puis passe le relais au coéquipier suivant. Et ainsi de suite.

- Première partie: skis aux pieds, avec le matériel réglé en mode montée.
- Deuxième partie: portage des skis sur le sac.
- Troisième partie: à nouveau skis aux pieds, avec le matériel réglé en mode montée.
- Quatrième partie: dépeutage et descente (avec le matériel en mode descente) avec des portes de slalom, des sauts et des virages, ou simplement des fanions pour indiquer la direction.
- Arrivée: en skating ou avec les peaux sous les skis.

Variante

- «Relais 4x100m»: Positionner un skieur au départ des quatre parties. Chacun effectue sa partie et passe le relais. Répéter l'exercice de manière que chaque participant puisse réaliser toutes les parties (intégrer une pause entre chaque course).

Remarque: Le type de départ – en masse ou à tour de rôle – dépend ici aussi du niveau des participants et de la taille du groupe.

Conditions cadres

Terrain: Peu raide à raide (avec transitions)

Matériel: Marquage du parcours (fanions, mini-piquets, piquets de slalom), évent. chronomètre

Taille du groupe: 6-12 participants

Formes d'organisation: Seul, à deux, en groupe

Accents: Toutes les techniques (marche, changements, descente)

Durée: 15'-2h

Phases: F3-T3



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO