

Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Jouer – Salade de fruits (F1)

L'objectif de cet exercice est simple: réagir au signal et courir vite.

Tous les enfants se mettent debout en cercle, un fruit leur est assigné.

- Le moniteur appelle un fruit.
- Les enfants qui ont ce fruit cherchent une nouvelle place.
- Le moniteur prend une place laissée libre.
- L'enfant sans place appelle un nouveau fruit; il peut aussi dire «salade de fruits» et tous doivent changer de place.



Remarque: Ces jeux sont très appropriés pour développer l'orientation des jeunes enfants. Ils fonctionnent encore mieux lorsque leur place est marquée avec un cerceau, une corde, un caillou, un cône, etc.

Variantes

- Remplacer les fruits par des animaux, des personnages de bande dessinée, etc.
- Courir seulement vers la droite.
- Avec une tâche supplémentaire: toucher la paroi de la salle, faire un tour, etc.

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO