

Excursions à skis – Echauffement: Au loup!

Cette forme de jeu active le système cardiovasculaire de manière intense et développe la réaction.



Avec les skis aux pieds (matériel en mode montée). Délimiter un terrain de jeu et désigner un loup parmi les participants. Le loup se trouve hors du terrain, ses camarades – les brebis – également, mais à l’opposé. Au signal du loup, les brebis traversent le terrain. Le loup en fait de même et tente d’attraper le plus de brebis possible en les touchant de la main. Les brebis attrapées deviennent loups à leur tour. Lorsqu’il n’y a plus qu’une brebis en jeu, elle prend le rôle du loup lors de la partie suivante.

Variantes

- Se déplacer avec seulement une peau sous un des deux skis (comme à trottinette).
- Se déplacer en skating (sans peau sous les skis).

plus difficile

- Les brebis n'ont pas le droit de revenir en arrière lors de la traversée.

Remarque: Mode montée = Skis aux pieds, chaussures ouvertes, talonnières des fixations libres, peaux sous les skis.

Conditions cadres

Terrain: Plat

Matériel: –

Taille du groupe: 8-12 participants

Forme d'organisation: En groupe

Accent: Marche

Durée: 10'

Phases: F2-T1

Source: Christian Haug, responsable des formations J+S Alpinisme/Excursions à skis au Club Alpin Suisse CAS et guide de montagne; Malik Fatnassi, chef du sport de performance ski-alpinisme au Club Alpin Suisse CAS et expert J+S Excursions à skis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO