Excursions à skis – Echauffement: Faire connaissance

L'objectif de ce jeu est d'apprendre à se connaître tout en sollicitant en douceur le système cardiovasculaire et la coordination motrice.

Avec les skis aux pieds (matériel en mode montée). Les participants se déplacent sur un terrain plat défini. Lorsque deux d'entre eux se croisent, ils se tapent dans la main et déclinent leur prénom.

Variantes

- Idem, mais en disant le prénom du participant croisé.
- Transmettre d'autres informations (âge, domicile, hobbies, etc.).
- S'échanger un ski – toujours en mode montée – si les fixations le permettent.
- Sans peaux, en mode descente avec un seul ski (comme à trottinette).

plus difficile

- Placer des marques au sol dans la zone définie (petits piquets, cônes, sacs à dos, etc.) contraignant à un changement de direction.
- Délimiter une zone en légère pente.
- Au départ de la randonnée: le participant en tête de colonne sort de la trace et tape dans la main des camarades qui passent à côté de lui en disant leur prénom. Le nouveau participant de tête fait ensuite de même, etc.

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

Conditions cadres

Terrain: Plat
Matériel: –
Taille du groupe: 6-12 participants
Forme d'organisation: En groupe
Accent: Marche
Durée: 10'
Phases: F1-F2

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