

Excursions à skis – Echauffement: Passe à dix

Un classique parmi les jeux d'échauffement: il forge l'esprit d'équipe et stimule le système cardiovasculaire. Par ailleurs, il initie les participants aux pas et conversions.



Avec les skis aux pieds (matériel en mode montée). Former deux équipes de même nombre et désigner par tirage au sort celle qui possède la balle en premier. L'objectif est de se faire dix passes d'affilée dans une zone définie. La balle ne doit ni tomber par terre, ni être interceptée par l'équipe adverse. Dans le cas contraire, elle change de camp. Les déplacements balle en main sont autorisés.

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

- Ne pas renvoyer la balle au coéquipier qui vient de faire la passe.

- Définir une distance minimum entre les coéquipiers pour s'adresser une passe.
- Jouer à plus de deux équipes simultanément.

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

Conditions cadres

Terrain: Plat

Matériel: Une balle

Taille du groupe: 8-12 participants

Forme d'organisation: En groupe

Accents: Marche, conversions

Durée: 10'

Phases: F3-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