

Raquettes à neige: Flocons de neige

Cet exercice de poursuite améliore l'endurance et la vitesse de réaction sur des raquettes à neige. Les enfants apprennent aussi à mieux s'orienter.



Illustration: Leo Kühne

Un flocon de neige tente d'attraper les autres joueurs sur une aire de jeu délimitée. Lorsqu'un d'entre eux est touché, il devient à son tour un flocon de neige et poursuit les autres participants.

Tous les flocons de neige sont reconnaissables à une posture définie (p. ex. un bras en haut). Combien de temps est nécessaire pour qu'il n'y ait plus que des flocons de neige sur le terrain?

Variante

Les flocons de neige se tiennent par la main et forment une chaîne.

Source: Languetin, E., Thierstein, M., Kienle, G. (2007). Cahier pratique «mobile» 35: Raquettes à neige. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO