

Raquettes à neige: Gant volant

S'orienter rapidement, différencier les mouvements des jambes et des bras et garder l'équilibre sont les buts de cet exercice.



Illustration: Leo Kühne

Former deux groupes. Les joueurs d'une équipe se lancent un gant dans une aire de jeu délimitée et comptent le nombre de passes. L'équipe adverse doit intercepter le gant. Lorsqu'elle y parvient, les rôles sont inversés. Un exemple: dix passes successives sans que le gant ne touche le sol ou soit intercepté rapporte un point.

Variante

Avec un frisbee, une balle, etc.

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