Raquettes à neige: Slalom

Les slaloms avec des raquettes à neige améliore la vitesse et l'endurance des enfants et des jeunes. Cet exercice renforce également l'esprit d'équipe.

Illustration: Leo Kühne

Planter un slalom à l'aide des bâtons. Les élèves passent l'un après l'autre entre les portes (bâtons).

Variantes

- Slalom humain: les élèves remplacent les bâtons et se placent à distance suffisante les uns des autres.

plus difficile

- Slalom parallèle (estafettes): Les équipes se placent au départ d'un slalom parallèle. Le coureur no 1 parcourt le slalom dans les deux sens et transmet la main au no 2, etc. L'équipe qui réunit le plus vite possible tous ses joueurs à l'arrivée est déclarée vainqueur.
- Tous les joueurs d'une équipe parcourent ensemble le slalom.

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