Raquettes à neige: A vos ordres

Cet exercice améliore la capacité de réaction d'une manière ludique et créative. Lors de randonnées, il est important que les élèves suivent les consignes de l'enseignant ou du moniteur.

Illustration: Leo Kühne

Le responsable ou un élève donne des ordres que les élèves doivent exécuter et imager par un mouvement approprié. La suite de mouvements est choisie au hasard.

Exemple de séquences: «Puce!» (sautiller), «Bouc!» (avancer la tête baissée), «Cigogne!» (se tenir sur une jambe), «Grenouille!» (se mettre en position accroupie), «But!» (écarter les jambes), «Aviateur!» (se tenir sur une jambe, tendre l'autre jambe en arrière et vers l'extérieur, parallèlement au sol), «Marche!» (marcher sur place).

Variante

Course de raquettes à neige: A un signal donné, les élèves reproduisent les mouvements indiqués par le responsable. Le responsable ou un élève décrit les mouvements à exécuter:

«Courir!» (course sur place), «Virages à gauche et à droite!» (course latérale), «Pont de bois!» (frapper la poitrine du poing et émettre un son), «Saut par-dessus une souche!» (mouvement de saut), «Applaudissements des spectateurs!» (taper des mains et crier de joie). A la fin, tout le monde est gagnant «Bravo!».

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