

Raquettes à neige: Course d'obstacle

Les élèves doivent être en mesure d'adopter la technique adaptée à la configuration du terrain. Au cours de cet exercice, ils entraînent aussi la coordination et la condition de manière ludique.



Les enfants effectuent une course d'obstacle adaptée à la topographie et à l'environnement (sauts, slalom, passage sous des bâtons, ascension en diagonale ou dans la ligne de pente, etc.).

Variantes

- Par groupe de deux ou en petites équipes. Suivre un tracé défini. Le responsable arrête le chronomètre. Qui évalue au mieux le temps effectué?

plus difficile

- Parcourir tranquillement le tracé et arrêter le temps. Effectuer une deuxième manche en étant 10 secondes plus rapide, plus lent; en réalisant le même temps (contrôle fait par le partenaire).

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