

# Eldorado du mouvement

Un parc de sports de neige se compose de différents obstacles, construits avec des matériaux simples et pratiques. Il ne remplace pas les installations traditionnelles, mais il offre une alternative attractive, notamment aux enfants et aux jeunes qui peuvent y tester leurs habiletés sous une forme inédite.

## Jeux d'équipe

Personne n'a dit qu'il était interdit de courir dans la neige. Les jeux traditionnels – football, handball, basketball, frisbee, poursuites ou encore balles brûlées – prennent une nouvelle tournure. Et si on garde les skis aux pieds, alors là, tout se complique! A tester sous forme de petits matchs comme échauffement par exemple.

## Sur la vague

Seul, à deux ou en groupe, les élèves traversent la piste bosselée. Ils expérimentent différentes manières de passer les bosses. Qui propose la variante la plus acrobatique?

## En synchro

Exécuter, à deux ou en groupes, de petites acrobaties ou chorégraphies, tout en se tenant à un piquet de slalom. Exemples: par deux, l'un descend en avant, l'autre en arrière; idem, mais en changeant les rôles, sans s'arrêter; à deux toujours, les skieurs descendent l'un derrière l'autre, exactement dans la même trace; par groupe, remonter la piste, les uns derrière les autres, en synchronisation, etc.

## Snow-cross

Préparer un parcours (pente et plat) avec différentes tâches d'agilité qui s'enchaînent: slalom spécial et géant, passages d'obstacles, tunnels, 360 degrés – virages de bob, etc.  
Différents départs: en masse, estafettes, slalom parallèle ou course-poursuite. Possible à ski de fond, ski, snowboard, télémark, etc.



## Biathlon

Combiner un circuit à ski de fond avec des stations de tirs: fléchettes, boîtes de conserve, anneaux, boules de neige, etc. Adapter le nombre de tours au niveau des élèves.

## Piste de bob

Les élèves façonnent et dament une piste de bob, en allant de bas en haut. Ils veillent à élever les parois des virages pour ne pas passer par-dessus bord. Dans les parties rectilignes, possibilité de construire des tunnels. Une fois la piste au point, les élèves la dévalent sur des pneus.

## Freestyle

Construire trois tremplins de hauteur différente. Les élèves s'élancent avec les skis de télémark ou les skis de fond. Concours de style ou de longueur!