

Pas alternés

Équilibre

Poussée diagonale sur tous les types de terrain, surtout en descente. Cet exercice travaille l'équilibre. Les petits pas permettent de travailler la synchronisation du mouvement; les grands pas longs mettent l'accent sur la glisse, ce qui donne le temps de tenir la position, trouver son équilibre et mettre en place les positions.

Sans les ailes

Équilibre, transfert de poids

Pas alternés sans bâtons. Les skieurs doivent avancer en balançant les bras et une fois la vitesse atteinte, placer leurs mains derrière le dos en continuant à avancer. Cet exercice travaille l'équilibre et le transfert de poids sur les skis pendant que les jeunes se concentrent à amener le torse (les hanches et les épaules bougent ensemble) au-dessus du ski qui glisse.

Cinq et on glisse

Équilibre

Les skieurs commencent par des petits pas et augmentent la glisse à chaque fois. Ils glissent sur un ski ou les deux après le cinquième pas. Il est possible de modifier cet exercice pour faire seulement trois pas avant de glisser.

Allongement des pas

Équilibre

Les skieurs allongent chaque pas en descendant une pente douce.

Décompte de glisse

Équilibre

Les skieurs utilisent de moins en moins de pas en plusieurs essais pour parcourir une distance dans une légère montée.

Couper la neige

Les skieurs doivent visualiser le côté des skis comme une paire de ciseaux qui doit « mordre » dans la pente.

Atteindre de nouveaux sommets

Descente

Poussée en ligne droite et arrêt chasse-neige en commençant de plus en plus haut pour avoir plus d'élan après chaque essai réussi. Ligne droite et arrêt chasse-neige (en ajoutant des portes) pour travailler le changement de direction en descente.

Exercice d'accélération I

Développement des habiletés

Sur une distance de 50 à 75 mètres, les skieurs doivent continuellement accélérer sur la piste en utilisant la poussée diagonale pour atteindre la vitesse maximale à la fin seulement. Alternez les répétitions avec la poussée double.

Exercice d'accélération II

Développement des habiletés

Comme ci-dessous, mais vous devez encourager les skieurs à effectuer seulement des poussées diagonales tout en maintenant leur rythme pour augmenter la vitesse. Alternez les répétitions avec la poussée double.

Défi en pyramide

Forme physique

2 séries d'une variation de : 15 secs, 30 secs, 60 secs, 90 secs, 60 secs, 30 secs, 15 secs

Le repos entre les répétitions est le temps requis pour retourner au départ.

3 à 5 min de repos entre les séries.

Les skieurs doivent aller à leur propre rythme. Présentez-le comme un défi personnel.

Les skieurs doivent trouver un effort/rythme uniforme qu'ils peuvent maintenir pour toutes les répétitions.

Le départ de 15 secondes est pour encourager les skieurs à commencer (un peu) trop vite et à trouver ensuite le bon rythme pour identifier la vitesse, la sensation et la respiration.

Exercice de zones de vitesse

Développement des habiletés, forme physique

Les skieurs doivent aller de plus en plus vite dans chacun des segments d'une boucle, sans dépasser la vitesse à laquelle ils peuvent maintenir leur synchronisation et leur coordination.

Exercice de synchroski


Développement des habiletés, synchronisation

Les skieurs doivent suivre un skieur d'un niveau similaire et tenter de suivre son rythme (accent sur les bâtons).

Poursuite en boucle

Forme physique

Plusieurs skieurs de même niveau se poursuivent sur une boucle pour tenter de rattraper la personne à l'avant (un point par personne dépassée).

 Partagez les conseils techniques pour développer la technique pendant l'exercice.

Exercice de cadence

Forme physique

Les skieurs parcourent une boucle de 500 m à 1000 m trois ou quatre fois avec une cadence plus rapide que leur rythme normal/confortable.

Repos entre les répétitions selon le besoin.

 L'amplitude de mouvement doit se faire selon la vitesse. Relation entre l'endurance et la force musculaire.

Ballet en ski

Équilibre, créativité

Laissez les skieurs bouger de façon naturelle, libre et créative. Exploration des restrictions des mouvements et de l'équipement.

Exercice de flux en slalom

Contrôle, descente, virage

Accent sur la position, le mouvement du corps dans les virages, le maintien de la vitesse. Le parcours peut être préparé sur un terrain plat ou en descente.

Exercice de fuite

Contrôle

Augmentez la difficulté de l'exercice dans l'ordre suivant :

Course libre à arrêt de hockey/glissé

Course libre à glissement latéral

Course libre à 180

Course libre à 180 à saut à 180

L'augmentation de la difficulté de l'exercice doit correspondre au niveau d'habileté du groupe

Exercice de croisement en duel

Contrôle, virage, descente

Créez des parcours de slalom parallèles. Le parcours peut être préparé sur un terrain plat ou en descente.

Exercice de poursuite croisée

Forme physique, contrôle, virage, descente

Les skieurs commencent à un intervalle et essaient de rattraper le skieur devant eux sur un parcours de slalom simple. Le parcours peut être préparé sur un terrain plat ou en descente.

Exercice de croisement double


Forme physique, contrôle, virage, descente

Plusieurs skieurs partent au même moment sur un parcours de slalom. Le parcours peut être préparé sur un terrain plat ou en descente.

Exercice de poussée double jusqu'au dernier élan

Force, élan

En commençant sur un terrain plat, les skieurs montent une côte autant que possible en poussée double. L'exercice peut être fait avec n'importe quelle technique, il suffit de trouver un terrain sur lequel il est facile de commencer, mais qui devient de plus en plus difficile pour chacune des techniques.

 Attention aux changements requis pour conserver l'élan.

Relais par équipe

Forme physique

(Équipes de 3 skieurs)

Chaque skieur doit compléter au moins trois boucles.

Encouragez les skieurs à aller aussi vite que possible sans compromettre leur technique.

Choisissez la meilleure technique selon l'environnement.

(Équipes de 2 skieurs)

Les skieurs alternent entre des boucles de 90 et 45 secondes.

Les skieurs doivent maintenir leur vitesse dans les montées et accélérer au sommet avant les descentes.

Tir de tracteur (poussée double)

Force, développement des habiletés

Accent sur le bon moment de la contraction des muscles et éviter les points morts dans la technique.

Exercice de sommet (poussée diagonale)

Développement des habiletés

Nombre limité de poussées permises pour traverser une distance. Une distance déterminée ou la distance parcourue par skieur.

Les nombres élevés ou bas sont tous deux efficaces, mais ils priorisent des habiletés différentes.

Pas chassé

Développement des habiletés

Petits pas, accent sur le mouvement du corps complet vers l'avant.

**Il est possible d'utiliser les bâtons pour aider avec l'équilibre, mais les skieurs ne doivent pas se propulser avec les bâtons.*

Ski d'elfe

Développement des habiletés

ex. I

Les skieurs doivent toujours rester en flexion

ex. II - Allongement des pas

Allonger chaque pas en descendant une pente douce en maintenant un temps d'équilibre plus long sur chacun des skis

ex. III - Décompte des pas

Utilisez de moins en moins de pas en plusieurs essais pour parcourir une distance dans une légère montée

ex. IV - Poussée longue

Les skieurs doivent essayer de pousser à la limite de l'extension de la jambe au point que le ski se soulève

ex. V - Poussée de karaté

Les skieurs doivent maintenir la puissance avec l'intention d'envoyer de la neige avec le ski à la fin du mouvement

Elfe à géant**Développement des habiletés**

Les skieurs commencent le mouvement en géant (position la plus haute en poussée double) pour aller vers l'elfe, puis de retour en géant sur l'autre ski

Zones d'arrêt**Contrôle, descente**

Ligne d'arrêt désignée où les skieurs doivent commencer un freinage en chasse-neige

Exercice d'inclinaison**Développement des habiletés**

Position décalée, flexion de la cheville vers l'avant sur un ski. Comme l'exercice de l'avion fait en salle de sport. Travaille l'équilibre et le contrôle.

Saut et atterrissage en douceur**Développement des habiletés**

Avec les skis, sauter en atterrir aussi doucement que possible en retenant l'atterrissage.

Super scooter**Développement des habiletés**

Les skieurs avancent sur un ski (sans bâton) aussi vite que possible (force la position du corps pour avancer).

Décompte**Force**

Réduire le nombre de poussées pour aller du point A au point B.

Distance max**Force**

Plus grande distance parcourue pour un nombre déterminé de poussées

Zones de vitesse (zones techniques)**Développement des habiletés**

Changement de la poussée diagonale à la poussée double. Peut être modifié pour la transition entre n'importe quelles techniques.

Transporter un verre**Développement des habiletés**

Les skieurs doivent s'imaginer en train de transporter un verre de leur breuvage préféré et essayer de ne pas en perdre une seule goutte. Maintien de la position athlétique. Commencez l'exercice sur un terrain plat, puis ajoutez des terrains plus difficiles. Si possible, un parc ou un terrain de jeu de ski avec des bosses, des rouleaux ou des défis d'agilité.

Limbo**Développement des habiletés**

Absorption des bosses avec les chevilles, les genoux et les hanches

Parcours de slalom**Contrôle, développement des habiletés, descente**

Créer un parcours de slalom pour que les skieurs puissent contourner les obstacles ou savoir lorsqu'ils doivent utiliser un arrêt chasse-neige

Slalom humain**Contrôle, développement des habiletés, descente**

Virages et arrêts avec un accent sur le contrôle dans une descente. En utilisant les autres skieurs du groupe comme obstacles, l'athlète qui se trouve le plus près du sommet descend et évite les autres skieurs jusqu'à la fin. Il devient ensuite un obstacle à son tour.

Exercice d'enracinement**Équilibre, développement des habiletés**

D'une posture droite et rigide à une posture athlétique.

Exercice de l'horloge**Équilibre, développement des habiletés**

- Ex. 1** Sauts sur place en passant d'un ski à l'autre
- Ex. 2** Sauts sur un ski

Sans bâton, pas de un, double poussée**Développement des habiletés, synchronisation**

Le mouvement de pas de un, double poussée, mais sans les bâtons. Permet aux skieurs de devenir à l'aise avec le mouvement et le moment des mouvements et met l'accent sur le pas plutôt que sur la propulsion vers l'avant avec les bâtons.

Poursuite en cercle

Forme physique, virage

Créez un cercle. La taille du cercle dépend de la taille du groupe. Désignez ceux qui vont poursuivre et ceux qui se font poursuivre. L'exercice est terminé lorsque tous ceux qui se faisaient poursuivre ont été attrapés ou lorsque le temps déterminé s'est écoulé. Assurez-vous de faire l'exercice dans les deux directions.

Exercice de changement de trace

Développement des habiletés

Trouvez un endroit où il y a deux traces ou plus. Il faut suivre le meneur. Dites au groupe de suivre un meneur, qui change de trace de temps en temps. Le groupe suit derrière le meneur.

Circuit mini zone

Développement des habiletés

Techniques imposées (DP, DS, pas de un, double poussée, arrêt, grimper, slalom)

Jusqu'où pouvez-vous aller

Force, développement des habiletés

Sans bâtons, puis avec les bâtons (accent sur le maintien de la glisse et de l'élan)

Jeux Jeannot Lapin

Course des bulles

Amenez un contenant de bulles de savon et de baguettes pour les entraîneurs. Faites voler des nuages de bulles et dites aux enfants de les attraper en ski.

Hoogie Boogie

Les skieurs se tiennent en cercle et chantent, sur l'air du Hoogie Boogie :

« Mets le ski droit devant, mets le ski droit derrière et je fais des petits ronds. Je danse le hoogie boogie, je tourne sur moi-même... »

Puis répétez avec différentes parties du corps. Finissez ensuite avec tout le monde qui glisse vers le centre du cercle pour une dernière fois en chœur.

Super héros

Les skieurs doivent se pencher vers l'avant comme Superman ou Superwoman. Voyez jusqu'où ils sont prêts à se pencher à partir des chevilles avant de bouger l'autre pied.

Petits pas

Les skieurs essaient de faire de petits pas vers l'avant et de sentir la plante de leurs pieds qui pousse.

Mille pas

Les skieurs essaient de faire plusieurs petits pas plutôt que des grands pas. Demandez-leur d'utiliser un certain nombre de pas pour se rendre d'un point à l'autre. Diminuez le nombre lorsqu'ils s'améliorent. Changez de direction. Comptez avec eux.

Jeu du mouchoir

Ponts en mouvement

Les participants forment deux lignes qui se sont face. La paire au bout de la ligne crée un pont avec ses bras et les autres doivent passer sous le pont. Aussitôt que la deuxième paire de skieurs est passée sous le pont, les skieurs créent un autre pont avec leurs bras. Chaque paire crée un pont lorsqu'elle termine de traverser le tunnel. Demandez au groupe de contourner des arbres ou d'autres obstacles avec leur pont en mouvement. Si le niveau est suffisamment élevé, faites l'activité dans une pente douce.

Neige crépitante

Les skieurs passent d'un ski à l'autre en restant sur place, en gardant seulement un ski à la fois sur la neige « en feu ».

Course

Les skieurs courent sur place avec leurs skis en changeant le rythme de lent à rapide.

Enjamber

Placez des bâtons de bambou ou d'autres objets que les skieurs doivent enjamber. Dites aux skieurs de commencer à enjamber avec la jambe droite, puis avec la jambe gauche.

Jeu des noms

Le groupe se place en cercle et se lance un ballon. Les jeunes doivent dire le nom de la personne à qui ils envoient le ballon. Vous pouvez ensuite demander aux skieurs de glisser qu'à l'endroit où ils ont lancé le ballon.

Suivre le meneur

Dites au groupe de suivre un meneur qui fait des mouvements qui reflètent les habiletés acquises aux niveaux 1 et 2 (ex. : s'accroupir, se lever, tourner en rond dans les deux sens).

Trottinettes

Les skieurs enlèvent un ski et glissent sur l'autre en se poussant avec le pied qui ne porte pas de ski.

Jungle d'obstacles

Placez des cônes ou des bâtons que les skieurs doivent contourner. Le but est de les encourager à faire plusieurs changements de direction. Placez 3 ou 4 séries de cônes ou de bâtons à la fois sur le parcours. Augmentez le niveau de difficulté en installant les bâtons plus rapprochés ou essayez un parcours sur un terrain qui descend légèrement.

Variez les consignes (p. ex., faites un tour complet autour du cône vers la gauche, puis vers la droite, essayez de faire le parcours à l'envers). Vous devriez changer d'activité régulièrement, mais les skieurs apprécient généralement beaucoup celle-ci. Montrez la technique et divisez-la en quatre étapes.

Jouer à chat en pointe de tarte

Les skieurs peuvent choisir leur tarte préférée. Pour éviter de devenir le chat, les skieurs doivent faire une pointe de tarte avec leurs skis et crier leur tarte préférée. La position en pointe de tarte ne peut être maintenue que pendant 5 secondes, les joueurs doivent donc rester en mouvement.

Lumière verte, lumière rouge

Si les skieurs sont assez habiles, vous pouvez jouer une sur pente légère.

Biathlon

Le meneur détermine un parcours avec plusieurs stations auxquelles les skieurs doivent effectuer certaines tâches avant de continuer jusqu'à la prochaine station (p. ex., lancer des balles dans une poubelle). Mettez-les au défi de traverser le parcours en poussée diagonale la première fois, puis en pas de patin la deuxième fois.

Jeux Jackrabbit

Cercle du loup

Un chasseur, le « loup », chasse les lapins autour du cercle du loup. Il est permis de skier dans une direction seulement autour du cercle. Lorsque le loup attrape un lapin, celui-ci devient également un loup. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les lapins soient devenus des loups. La taille du cercle peut varier selon l'âge des participants.

Suivre le meneur

Ski en douceur qui intègre les étirements. Gardez un petit groupe pour veiller à ce que même le dernier fasse les exercices. Une variation possible est de diriger le groupe pour commencer, faire un étirement, puis demander au participant suivant de prendre les commandes pendant que vous attendez et encouragez les autres à faire leurs étirements. Lorsque le dernier participant a terminé, inversez la ligne et commencez le prochain étirement.

Jean dit

Jeu dans lequel celui qui est attrapé devient Jean et essaie d'être plus rusé que les autres. Le groupe suit les mouvements du meneur, tant que Jean dit « Jean dit ». Personne ne doit bouger si Jean oublie de dire « Jean dit » d'abord. P. ex., Jean dit de tendre les bras vers le ciel, Jean dit de toucher vos orteils, Jean dit de faire une torsion à la taille, tapez des mains. Personne ne doit taper des mains.

Vol de bâton

Deux cercles concentriques de bâtons (cercle intérieur = 6 m, cercle extérieur = 9 m) et le cercle extérieur a un bâton de moins que le nombre de skieurs. Les participants skient autour du cercle intérieur jusqu'à ce qu'un signal soit donné par le meneur. Ils doivent alors réclamer l'un des bâtons du cercle extérieur comme étant le leur. Un bâton est ensuite retiré. Ceux qui ont gagné retournent dans le cercle et la personne qui a perdu skie autour du cercle extérieur. Au signal du meneur, tout le monde tente d'attraper un bâton. Si la personne à l'extérieur réussit à attraper un bâton avant ceux à l'intérieur du cercle, il devrait y avoir deux perdants du groupe à l'intérieur. Ces deux participants skient à l'extérieur du cercle et ceux qui ont attrapé un bâton restent à l'intérieur. Continuez à enlever un bâton à chaque fois.

Schmeritz Rugger

Un schmeritz est une chaussette en tube dans laquelle on met une balle de tennis et on fait un nœud. Deux lignes de but sont dessinées, ainsi qu'un anneau de but. Un touché (6 points) est marqué en apportant la balle de l'autre côté de la ligne de but opposée; un but (1 point) est marqué en lançant le schmeritz dans le cercle. L'idée est de passer le schmeritz. Si un participant se fait toucher lorsqu'il l'a en main, l'équipe adverse a un lancer franc. Chaque équipe doit nommer un gardien de but pour protéger le cercle. Si le schmeritz est transporté pendant trop longtemps, vous pouvez ajouter une règle comme quoi il faut faire une passe après trois poussées.

Roche, papier, ciseau

Chaque équipe a une ligne de sûreté (deux lignes de sûreté parallèles à 20 m l'une de l'autre, deux lignes d'attaque à l'intérieur des lignes de sûreté à 4 m l'une de l'autre). Le but est qu'une équipe doit chasser l'autre et les attraper avant que les membres n'atteignent la ligne de sûreté. Assurez-vous que les skieurs sont éparpillés le long de la ligne d'attaque, car une équipe va devoir se retourner pour s'échapper. La façon de décider qui est l'attaquant et qui court peut varier selon l'âge des participants. Pour les jeunes Jeannot Lapin, vous pouvez faire tourner un schmeritz et le lancer dans la direction vers laquelle les participants doivent aller selon le bon désir du meneur. Pour les Jackrabbitt, qui sont plus vieux, vous pouvez faire une partie de roche, papier, ciseau. Chaque côté fait un caucus et décide ce qu'il va faire (roche, papier, ciseau). À votre signal, chaque groupe crie son choix et l'équipe gagnante devient l'attaquant. Vous devez aider à déterminer l'équipe gagnante en pointant la direction de l'attaque, car il arrive souvent que les Jackrabbitts n'entendent pas ce que l'autre équipe a crié.

Lutte

Jeu pour améliorer l'équilibre avec ou sans ski. Les skieurs se font face en paires. Assurez-vous de laisser suffisamment d'espace entre les paires. Les skieurs qui se font face se tiennent les mains en position de boxe avec les paumes ouvertes. À votre signal, ils doivent essayer de pousser l'autre pour lui faire perdre l'équilibre. Il est permis de faire semblant, d'éviter, etc., mais les skieurs qui tombent ou qui bougent les pieds pour retrouver leur équilibre perdent automatiquement.

Nombres

Se joue avec un bâton de ski de 6 m. Les skieurs doivent skier jusqu'à ce que vous disiez un certain nombre. Les skieurs doivent alors former des groupes de ce nombre, se tenir les mains et s'accroupir.

Couleurs

Se joue avec un bâton de ski de 6 m. Les skieurs doivent skier jusqu'à ce que vous disiez une certaine couleur. Les joueurs doivent alors arrêter et toucher cette couleur sur les vêtements d'une autre personne. Ils peuvent être plusieurs à toucher la même personne.

*Le jeu est plus amusant si vous choisissez une couleur qui se trouve seulement sur les bas ou les gants de quelques-uns des skieurs.

Peau de serpent

Enlevez les skis pour cette activité. Les participants se placent en ligne droite et tendant la main droite vers l'avant pour tenir la main de la personne devant eux. Ils mettent leur main gauche entre leurs jambes pour que la personne à l'arrière l'attrape. La dernière personne se couche au sol et la ligne recule jusqu'à ce que l'avant-dernière personne puisse se coucher aussi, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit couché. Ils font ensuite l'inverse jusqu'à ce que tout le monde soit debout. L'activité peut également se faire comme une course à relais.

Jouer à chat dans le froid

Se joue avec un bâton de ski de 6 m. Une personne est le chat et une autre est la « zone chaude ». Lorsque le chat touche une personne, celle-ci doit rester gelée en touchant la partie de leur corps qui a été attrapée par le chat avec la main. La personne reste gelée jusqu'à ce que la zone chaude la touche sur l'endroit qui est gelé. Changez fréquemment le chat et la zone chaude. Il peut y avoir plus d'un chat.

Chat câlin

Se joue avec un bâton de ski de 6 m. Les skieurs peuvent se tenir par la taille ou par la main. Une paire est le chat jusqu'à ce qu'ils touchent une autre paire. Le chat n'a pas le droit de retoucher la paire qui vient de le toucher.

Chat à l'endroit/à l'envers

Comme le chat câlin, mais la paire se tient la main et chacun fait face à une direction opposée, ce qui force la paire à avancer l'un vers l'avant et l'autre vers l'arrière.

Chat en chaîne

Se joue avec un cercle de bâtons de ski. Lorsque le chat touche une personne, il lui tient la main et chaque nouvelle personne qui se fait toucher s'ajoute à la chaîne. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les participants soient dans la chaîne. Vous pouvez avoir deux chats et former deux chaînes. La chaîne la plus longue gagne.

Qui a le sou?

Divisez les participants en deux groupes. Une personne de l'une des équipes reçoit un sou. L'autre équipe ne sait pas qui a le sou dans l'équipe opposée. La personne qui a le sou doit essayer d'amener le sou jusqu'au château de son équipe, qui se trouve dans la zone opposée. La personne qui a le sou doit le montrer si elle se fait toucher. Les autres membres de l'équipe sont des diversions.

Ligne de rire

Les participants forment deux lignes qui se font face. Une personne doit skier doucement dans le corridor ainsi formé et les autres doivent faire ou dire tout ce qu'ils peuvent pour faire rire ou sourire la personne. Il n'est pas permis de la toucher. Il s'agit d'une belle activité pour laisser aller votre folie juvénile!

Attraper la queue du dragon

Se joue mieux sans ski! Huit à dix personnes forment une ligne en mettant leur bras autour de la personne devant eux. La dernière personne met un foulard dans sa poche ou dans sa ganse de pantalon. Au signal, la personne à l'avant essaie d'attraper la queue. Lorsque la personne réussit, elle

devient la queue et la deuxième personne devient le meneur. Vous pouvez aussi avoir deux dragons et leur demander d'essayer d'attraper la queue de l'autre.

Chiens de chasse et lièvres

Les lièvres ont un petit drapeau (papier crêpé) rentré dans leur pantalon et ils ont deux minutes pour skier n'importe où dans l'aire de jeu (varie selon l'âge des participants). Les chiens de chasse doivent ensuite aller attraper les drapeaux des lièvres. Après 10 minutes, un sifflet se fait entendre et tout le monde revient. Il est interdit d'attraper un drapeau après le coup de sifflet. Comptez le nombre de drapeaux attrapés par les chiens de chasse et échangez les rôles pour voir quelle équipe obtient le plus de points. Ceux qui perdent leur drapeau continuent à jouer pour faire des distractions.

Baseball de neige

Deux versions se trouvent ci-dessous, mais vous pouvez les adapter selon votre situation.

Version 1

Cette version utilise des balles de neige. Si la neige fait des balles très dures, il est peut-être mieux d'utiliser un ballon de plage ou de volleyball.

Un cercle d'un mètre de diamètre est la base. Chaque équipe est composée de cinq joueurs : un pour chaque but, un receveur et un lanceur. Le lanceur fait une balle de neige et la lance par en dessous vers la base. Si elle n'atterrit pas dans le cercle, c'est une balle. Si elle atterrit dans le cercle, c'est une prise, sauf si elle est frappée par le frappeur.

Si le frappeur frappe la balle, il essaie de skier vers le premier ou le deuxième but avant de se faire éliminer. Le coureur peut se faire éliminer s'il est touché par une balle de neige envoyée par le lanceur ou par une balle envoyée par le lanceur au joueur qui se trouve sur le but.

Suivez les règlements du baseball, mais improvisez le jeu pour votre groupe.

Version 2

Trois frappeurs, un receveur, un lanceur et trois joueurs aux buts jouent au baseball. Utilisez un bâton en plastique et un schmeritz. Les balles et les prises fonctionnent comme ci-dessus. Sinon, les règles habituelles du baseball s'appliquent.

Lorsqu'un joueur est retiré, il va au troisième but, le joueur au troisième but va au deuxième, etc. et le receveur devient le frappeur. Si le troisième batteur se trouve sur les buts avec les deux autres joueurs, il doit frapper un coup de circuit, sinon il est retiré.

Chasse au trésor

La chasse peut être aussi simple que d'envoyer le groupe ramasser les ordures et le groupe avec la plus grosse pile gagne, ou être plus complexe avec des indices et des poèmes qui orientent les participants vers la prochaine station. Pour les participants plus vieux, vous pouvez leur faire faire une course d'orientation en indiquant le lieu de la station suivante et la distance approximative pour les guider dans le parcours.

Une autre version consiste à placer des lettres de A à Z (ou moins) sur des arbres le long du parcours avec une image de l'autre côté de l'arbre. Les participants reçoivent une page imprimée sur laquelle ils doivent relier la lettre et l'image (bonne activité pour une journée de jeux Jeannot lapin).

Corbeaux et grues

Divisez le groupe en deux équipes : les corbeaux et les grues. Utilisez un drapeau en papier crêpé ou dites à une seule équipe de porter une tuque. Au signal, le groupe s'éparpille sur l'aire de jeu et au coup de sifflet, les participants doivent rester où ils sont. Vous devez alors appeler les corbeaux ou les grues. L'équipe qui est appelée se fait chasser par l'autre équipe (p. ex., si les corbeaux sont appelés, les grues chassent les corbeaux). Un corbeau qui se fait attraper devient une grue et vice-versa. Stop, course, stop, course et ainsi de suite jusqu'à ce que toute une équipe ait été attrapée.

Ballon-chasseur

Vous aurez besoin d'un ballon gonflé souple (ballon de volleyball). Divisez le groupe en deux équipes, l'équipe intérieure et l'équipe extérieure. L'équipe extérieure forme un grand cercle (12 m) dans lequel l'équipe intérieure peut se déplacer librement. L'un des joueurs de l'équipe extérieure reçoit le ballon et le jeu commence. L'objectif de l'équipe extérieure est de faire sortir les joueurs de l'intérieur en dehors du cercle. Il n'est pas permis de lancer au-dessus des épaules. Si le ballon ne se rend pas au bord du cercle, un joueur de l'équipe extérieure peut entrer dans le cercle pour aller le chercher, mais il ne peut pas le lancer avant d'avoir regagné sa place. Chaque joueur de l'intérieur qui est touché doit sortir du cercle.

Changez les rôles lorsque tous les joueurs de l'équipe intérieure ont été sortis. Si vous le voulez, vous pouvez chronométrer chaque équipe pour voir celle qui élimine l'autre le plus rapidement.

La taille du cercle dépend de la force de lancer des participants.

Battez le champ

Deux équipes sont formées, les frappeurs et les joueurs de champ. Les batteurs forment une ligne qui fait face aux joueurs de champ. Les joueurs de champ s'éparpillent. La première personne de l'équipe des batteurs frappe une balle de tennis, un ballon de volleyball, etc. avec sa main et fait le tour de son équipe en ski. Aussitôt qu'une personne dans l'équipe de champ a attrapé la balle, le reste de l'équipe se met en ligne derrière elle et la balle est passée de main en main entre leurs jambes jusqu'à la dernière personne, qui crie « STOP! » L'équipe gagne un point par circuit complété. Le frappeur va à la fin de la ligne et la deuxième personne frappe à son tour. Lorsqu'un côté a terminé, les frappeurs et les joueurs de champ changent de rôle. Faites des petites équipes (6 ou moins).

Poursuite

Utilisez une boucle qui se fait en 20-30 minutes (modifiez selon l'âge, 10-15 minutes pour les participants Jackrabbitt plus jeunes). Tous les skieurs sauf un (le plus rapide ou le meneur) commencent à faire la course autour de la boucle. Celui-ci attend environ 5 minutes avant de commencer à chasser les autres. Les skieurs qu'il rattrape doivent revenir sur leurs pas pour retourner au départ. Le premier skieur à revenir au départ gagne. Si certains participants semblent prendre leur temps pour ensuite revenir en vitesse au départ, le skieur qui les chasse peut attendre plus longtemps.

Pinces à linge

Dans un cercle délimité par des bâtons de ski, choisissez trois lapins et donnez trois pinces à linge aux autres membres du groupe. Le gagnant est celui qui peut mettre une pince à linge sur le collet ou la capuche de chacun des lapins. Après qu'une personne ait attrapé un lapin et mis une pince à linge, elle a 10 secondes pour se sauver.

Renard et lapin

Délimitez un carré (la grandeur dépend des habiletés des participants). Le lapin se cache entre des bâtons (arbres). Un skieur est un autre lapin et un est un renard. Si le renard attrape le lapin, ils changent de rôle, le lapin devient donc le renard. Le lapin peut en tout temps toucher un autre lapin qui se cache dans les arbres. Ce lapin devient alors celui qui se fait chasser. Si vous avez suffisamment de participants, vous pouvez nommer deux renards et deux lapins qui se font chasser.

Les canards et l'oie

Formez un cercle de 10 m avec les participants tournés vers l'intérieur. Un participant skie à l'extérieur du cercle en disant « canard, canard, canard » en touchant le dos des autres participants. Lorsqu'il touche une personne en disant « oie », celle-ci doit quitter sa place et les deux tournent autour du cercle. Le premier à revenir dans l'espace libre gagne. Vous pouvez également dire aux deux skieurs d'aller en directions opposées.

Fourgon en cavale

Formez un cercle avec des bâtons de ski. Chaque train est composé d'un moteur, un à trois wagons et un fourgon de queue. Une personne est le commutateur. Vous pouvez former autant de trains que possible dans l'espace que vous avez. Les moteurs essaient de diriger leur train loin du commutateur. Le commutateur essaie de toucher un fourgon de queue. Le fourgon, lorsqu'il est touché, devient un commutateur et le dernier joueur du train devient le nouveau fourgon. (Il n'est pas possible d'attraper son propre train.) Le gagnant est le dernier train ou le dernier moteur.

Pablo Jackrabbitt

En paires, les Jackrabbitts dessinent un lapin géant dans la neige avec leur ski. Le groupe va ensuite voir tous les lapins pour décider qui sont les futurs Picasso.

Sauter à l'heure

Le groupe s'éparpille (il doit y avoir beaucoup d'espace entre les skieurs). Ils font TOUS face à midi. Lorsque le meneur crie « trois », ils essaient de se tourner à 90 degrés pour faire face à trois heures. Ils sautent ensuite pour revenir à midi, et ainsi de suite. Avec de la pratique, certains pourraient arriver à sauter jusqu'à six heures.

Rues et ruelles

Activité amusante pour former une grille d'apprentissage. En paires, les skieurs se placent en ligne en faisant tous face à la même direction à 2-3 m de distance. Lorsque le meneur crie « rue », la personne à l'arrière doit tenter d'attraper la personne à l'avant. Lors que le meneur crie « ruelles », ils se retournent et le chasseur devient chassé.

Nombres

Formez un cercle avec des bâtons de ski. Les skieurs peuvent skier librement jusqu'à ce qu'un nombre soit dit. Si c'est le nombre cinq, les skieurs doivent se tenir par les bras en groupe de cinq. Ceux qui ne réussissent pas à former un groupe ont une pénalité (p. ex., dire une blague, chanter une chanson, etc.).

Bouledogue suédois

Les joueurs s'alignent d'un côté du terrain et au signal du meneur, ils essaient de traverser de l'autre côté sans se faire toucher par le chasseur. Ceux qui se font toucher deviennent aussi des chasseurs. Le jeu se termine lorsque tout le monde a été attrapé.

Mangeur de poisson

Un carré est délimité. Un côté est le bateau et l'autre est la rive. Les participants se promènent dans l'océan et doivent aller au bateau ou à la rive selon ce qui est demandé. Lorsque le meneur dit « mangeur de poisson », les participants doivent tous faire une chaîne en se tenant par les coudes en moins de 20 secondes ou le « mangeur de poisson » (le meneur) va les attraper. Lorsque le meneur dit « sardines », les participants doivent tous se serrer dans un coin avant la fin des 20 secondes. C'est un bon jeu pour les jeunes skieurs, car il n'y a pas de pénalité lorsqu'ils se font attraper.

Jeu du petit géant

Les participants passent d'une position accroupie à une position étirée avec les bras vers le haut entre les pas. Lorsque les jeunes ont compris le jeu, il est possible d'organiser une course à relais.

Changement de place

Deux groupes s'assoient aux extrémités d'une piste parallèle en se faisant face. Au signal, les deux côtés commencent à skier et essaient d'atteindre le point de départ de l'autre groupe en premier. Faites des courses et des relais sur une courte section d'une piste.

Vol de bâton

Version de la chaise musicale. Les joueurs se placent en ligne droite à environ 2 m l'un de l'autre. Des bâtons sont plantés dans la neige à environ 20-30 m. Le nombre de bâtons doit être moindre que le nombre de joueurs. Au signal, les joueurs essaient d'aller attraper un bâton. Le perdant, celui qui n'arrive pas à en attraper un, doit placer les bâtons pour le prochain tour.

Qui peut?

Les questions suivantes peuvent facilement devenir le thème d'une course ou d'une activité de relais :

1. Qui peut glisser le plus loin en ski?
2. Qui peut glisser d'un point à l'autre sur un ski et à quelle distance?
3. Qui peut donner le moins de poussées entre deux points?
4. Le ski en paire permet de travailler l'équilibre : faites deux équipes. Les paires doivent skier jusqu'à un bâton, le rapporter et donner le relais à la prochaine paire.

Pour les 3 premiers jeux, notez les résultats et comparez-les en les refaisant plus tard dans la saison.

Chat câlin

Se joue avec n'importe quel nombre de joueurs, avec ou sans ski. Les règles sont : Les groupes de deux joueurs qui se tiennent dans leurs bras (ou se tiennent la main) sont en sécurité et ne peuvent être touchés. Les joueurs peuvent commencer à se tenir ou se lâcher à n'importe quel moment. La personne qui est le chat peut aussi serrer les autres dans ses bras, mais reste le chat jusqu'à ce qu'elle trouve une personne seule et la touche.

Chat en se tenant la main

Vous aurez besoin d'un espace plat relativement grand. En ski, mais sans bâton, deux joueurs qui sont les chats se tiennent la main et chassent les autres. Les joueurs qui se font toucher se joignent à la chaîne en se tenant la main. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les participants soient dans la chaîne.

Variation :

Vous pouvez faire plusieurs chaînes pour les grands groupes.

Course de poussée double

Se joue avec deux équipes. Les skieurs se tiennent l'un derrière l'autre en tenant la taille du joueur devant eux. Le skieur à l'avant de la file utilise des poussées doubles pour tirer le ou les skieurs derrière lui jusqu'à un point déterminé.

Variations :

Le skieur à l'avant tire un ou plusieurs skieurs selon le type de terrain.

Course à relais avec d'autres skieurs qui attendent à un point déterminé.

Les skieurs à l'arrière font le chasse-neige.

Pensée rapide

Ce jeu met à l'épreuve la capacité à bouger rapidement en maintenant l'équilibre. Le meneur se tient devant le groupe et pointe dans différentes directions (vers l'avant, vers l'arrière, de côté) vers lesquelles le groupe doit se déplacer. Il est aussi possible de dire les directions à voix haute. Deux joueurs qui se heurtent sont éliminés.

Variations :

Placez le groupe dans un grand cercle. Le meneur dit « sautillerment à gauche », « glissement à droite », « saut à gauche », etc.

Corbeaux et hiboux

But : Travailler les virages (sur place) et le mouvement vers l'avant sans bâton.

Installation : Formez deux équipes égales. Une équipe est les « corbeaux » et l'autre est les « hiboux ». Les deux équipes forment deux lignes qui se sont face et sont séparées d'environ 20-30 m. La ligne sur laquelle ils commencent est la base.

Le meneur dit des choses qui sont faciles à identifier comme vraies ou fausses. Si c'est vrai, les hiboux (qui sont sages et honnêtes) chassent les corbeaux. Si c'est faux, les corbeaux (qui sont rusés, sournois et ne connaissent pas toujours la vérité) chassent les hiboux. L'équipe qui se fait pourchasser doit se retourner et traverser la ligne qui est la base. Si les joueurs se font toucher par un membre de l'équipe adverse avant d'avoir atteint la base, ils se joignent à cette équipe.

Ligne de rire

Adaptez selon le nombre de participants. Formez deux lignes qui se font face à environ 1 m de distance.

Un skieur traverse le tunnel ainsi formé. Les autres essaient de le faire rire lorsqu'il traverse le tunnel. Les autres peuvent faire n'importe quoi pour faire rire le skieur, sauf le toucher.

Attraper la queue du dragon

8 à 10 joueurs se mettent en ligne l'un derrière l'autre. Chacun met ses mains sur la taille de la personne devant lui. La dernière personne met un mouchoir dans sa poche arrière ou à l'arrière de sa tuque. Pour s'échauffer, le dragon peut lancer quelques cris.

Au signal, le dragon commence à courir après sa propre queue. La personne à l'avant de la file doit attraper le mouchoir. Lorsque le meneur attrape le mouchoir, il devient la queue et la deuxième personne dans la file devient la nouvelle tête.

Variation : Deux dragons essaient d'attraper la queue de l'autre. Les enfants adorent ce jeu.

Ressources :

Ressources pour les entraîneurs, club de ski Nakkertok
Nordic Ski Lab