

LES 4 SAISONS DU SPORT

LES SPORTS D'HIVER

Nous déclarons ouverte la saison des sports de glisse et de loisir la plus attendue de l'année : LES SPORTS D'HIVER ! Si vous ne vous rendez pas à la montagne, c'est la montagne qui viendra à vous... Tout du moins ses activités ludiques et sportives que nous avons revisités pour vous ! Parce que quel que soit votre terrain de jeu, c'est le plaisir de bouger qui compte !

PRÊ.T.E.S À DÉCROCHER TOUTES LES MÉDAILLES ?

LES DISCIPLINES

LA GLISSE : le slalom / le moonwalk

L'ALPINISME : l'escalade en plan horizontal

LA TECHNIQUE : le « piquer » de bâton

LA STRATÉGIE : le hockey sur glace revisité

L'ENDURANCE : les raquettes

LA COMPÉTITION

Vous pouvez pratiquer les sports d'hiver pour le loisir ; vous pouvez également vous entraîner à graver les niveaux pour décrocher des récompenses. Pour chaque médaille, vous devrez réussir un certain nombre d'épreuves :

	MULOT	TAUPE	HÉRISSON	FURET	BLAIREAU	RENARD
SLALOM	●	●	●	●	●	●
MOONWALK	×	×	●	●	●	●
RAQUETTES	×	dénivelé 40 cm	dénivelé 40 cm	dénivelé 50 cm	dénivelé 60 cm	dénivelé 70 cm
ESCALADE	×	●	●	●	●	●
HOCKEY	1 but	1 but	2 buts	3 buts	4 buts	5 buts

Ex : pour décrocher le Hérisson, vous devrez réussir les épreuves du slalom, du moonwalk, de l'escalade, vous attaquer au parcours de raquette sur un dénivelé de 40 cm (hauteur des obstacles, voir le détail de l'épreuve) et marquer deux buts au hockey sur glace revisité.

Club.Kinder.fr

+ Kinder
Joy of moving

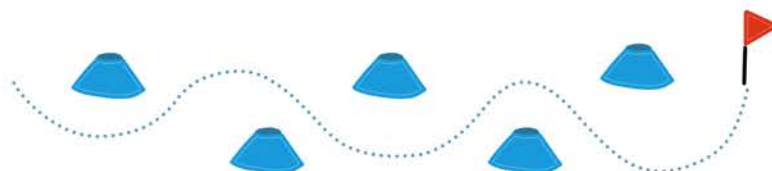


Quel que soit le sport, c'est le plaisir de bouger qui compte !

LES SPORTS D'HIVER

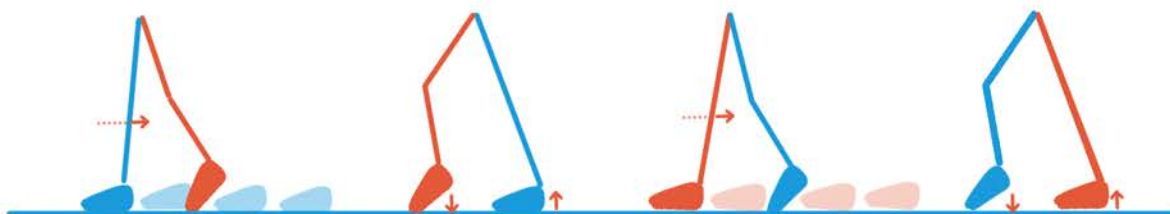
LES ÉPREUVES

LE SLALOM À CHAUSSETTES



Sur du carrelage ou sur un revêtement de sol lisse, installez un parcours de slalom. Les candidats doivent circuler, en chaussettes, entre les plots sans les renverser et sans décoller les pieds du sol... Aller-retour !

LE MOONWALK



Tenez-vous debout, le pied droit en arrière et sur la pointe. Faites glisser le pied gauche, derrière le pied droit, sans le décoller du sol. Simultanément, posez le pied droit à plat et mettez le pied gauche sur la pointe. Puis faites glisser le pied droit derrière le gauche sans le décoller du sol. Simultanément, posez le pied gauche à plat et mettez le pied droit sur la pointe. Et ainsi de suite...
Quand vous maîtriserez le mouvement des jambes, vous pourrez l'accompagner d'un mouvement des bras : droits devant vous, faites-les onduler et vous n'aurez alors plus rien à envier au Roi de la Pop !

LE « PIQUER » DE BÂTON

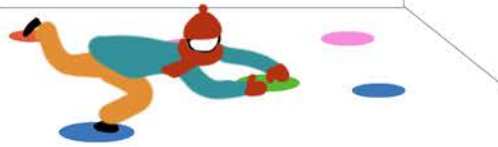


Fixez au sol des pastilles de couleur numérotées. Le joueur doit se déplacer de pastille en pastille, mais pas n'importe comment ! À pieds joints sur la ligne de départ, il doit « piquer » la première pastille avec son bâton (un manche à balai ?) et la rejoindre d'un bond. Ensuite, il doit faire le tour de son bâton en glissant puis rejoindre les vignettes suivantes de la même manière !

LES SPORTS D'HIVER

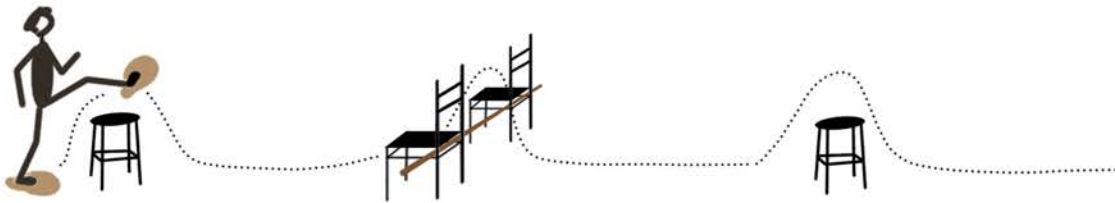


L'ASCENSION DU GLACIER



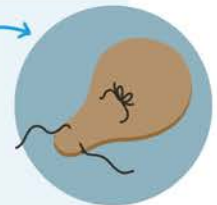
À la conquête du glacier... couché ! Improvisez un mur d'escalade à l'horizontale. Fixez des pastilles de couleur au sol, assez éloignées les unes des autres pour que l'exercice donne un peu de fil à retordre (adaptez tout de même l'installation à la taille des participants) ! Les joueurs doivent progresser sur le « glacier » en ayant impérativement toujours les mains et les pieds sur des pastilles. Sans oublier la tenue : superposez les couches (pantalons, pulls, manteau, bonnet et gants). Vous serez sans doute un peu moins « souples » mais rappelez-vous les températures polaires que vous allez trouver là-haut !

LES RAQUETTES



Installez un parcours et placez par endroits des obstacles à enjamber (bâton posé sur les barreaux de deux chaises, tabourets, caisses plastiques, fils tendus...). Les participants devront « chausser » leurs raquettes* sur la ligne de départ et rejoindre la ligne d'arrivée sans se prendre les pieds dans les obstacles. Adaptez la hauteur des obstacles en fonction de la médaille convoitée, pour élever le « dénivelé » !

Découpez les raquettes dans du carton et percez pour faire passer des lacets et les fixer aux pieds.



LE HOCKEY REVISITÉ



Prenez un balai en guise de crosse et une paire de chaussettes roulées en boule en guise de palet. Installez un parcours de slalom, une cage de but de fortune (une chaise, un carton...) et libérez l'espace pour éviter la casse ! L'objectif de l'épreuve est d'accompagner le palet jusqu'au but sans renverser de plots et de déjouer la défense du gardien ! Et quand vous maîtriserez la technique, pourquoi ne pas disputer un match en 5 points ?



LES SPORTS D'HIVER

LES MÉDAILLES À DÉCOUPER

