

# Raquettes à neige

## Idées de jeux et activités

### Le convoi d'or

Cet exercice améliore la vitesse et stimule la sociabilité. Les enfants doivent transporter du matériel d'un lieu à un autre.

Toutes les équipes disposent de dix lingots d'or (boules de neige) dans une mine d'or. Elles ont pour objectif de déposer le plus de lingots possibles dans leur dépôt/coffre. Tous les dépôts sont à égale distance de la mine. Un seul lingot peut être transporté par voyage.

Matérialiser les mines et les coffres avec des cordes, des plots, des branches...

### Suivre la trace

Cet exercice convient bien en début de leçon ou de journée. Les enfants apprennent à suivre avec précision les traces du camarade précédent.

Dessiner une figure, écrire un nom ou imprimer différentes traces (longs pas, déplacement latéral, Charlie Chaplin, etc.) dans la neige.

Les autres élèves du groupe empruntent les mêmes traces de manière à ne laisser qu'une série d'empreintes. Toute la classe se déplace d'une œuvre à l'autre. Qui est capable de reconnaître les dessins ou de lire les noms?

**Variante** : réaliser une figure, un dessin en groupe.

### Deux c'est assez, trois c'est trop ! (ou Lièvres et renards)

Ce jeu de poursuite permet d'améliorer l'endurance, la vitesse, l'orientation et la réaction.

Former des couples, les répartir sur un terrain délimité. Les deux élèves se tiennent côte à côte. Une paire lance le jeu: le premier (renard) doit attraper son partenaire (lièvre). Le lièvre peut se sauver en se mettant à côté d'une autre paire.

L'élève à l'opposé de cette nouvelle chaîne à trois devient lièvre à son tour. Si l'élève chassé est attrapé, les rôles sont inversés.

### La chenille

La vitesse de déplacement lors d'une randonnée n'est pas régulière. L'objectif de cet exercice est dès lors atteint lorsque les élèves parviennent à varier le rythme.

Tous les élèves forment une longue chenille dont ils occupent tour à tour la tête. Le dernier élève remonte la chenille et se poste à l'avant, etc. Le jeu se termine lorsque les joueurs ont retrouvé leur position initiale.

**Variante** : Le premier donne le rythme (différentes formes de mouvement), ses camarades l'imitent. Puis il passe à l'arrière et laisse la place de meneur au second etc.

**Remarque**: possibilité d'inventer une danse avec les raquettes à neige aux pieds.

# La planche à roulettes

Pour cet exercice, les enfants ne portent qu'une seule raquette aux pieds. Un jeu de poursuite idéal pour l'échauffement.

Chaque participant est chaussé d'une seule raquette à neige. La personne qui chasse porte un couvre-chef spécial (ou un foulard ou autre objet). Lorsqu'un joueur est touché, il reçoit le couvre-chef et part à son tour à la chasse.

## A l'aveugle

Se déplacer dans la neige les yeux fermés améliore la capacité d'orientation. Au cours de cet exercice, le «randonneur aveugle» doit faire confiance à son partenaire.

Par deux. Un des deux joueurs guide son camarade «aveugle» avec la main, un bâton ou par la voix. Ce dernier mémorise le point de départ et indique, avant d'ouvrir les yeux, l'endroit où il se trouve approximativement.

### **Variante**

Marcher dans une direction, planter un fanion/bâton et revenir au point de départ. Les yeux fermés, l'élève refait le même chemin et essaie de s'arrêter à la hauteur de la marque. Un camarade le surveille et l'arrête en cas de danger ou s'il dévie excessivement de sa trajectoire.

Remarque: Cet exercice est uniquement approprié sur un terrain plat. La personne qui conduit doit avoir conscience de la responsabilité qu'elle porte.

## L'ours blanc

Au cours de ce jeu de poursuite, les enfants améliorent l'endurance, la vitesse, la réaction et l'orientation.

Qui est capable d'atteindre la ligne opposée sans se faire attraper par l'ours blanc? Celui-ci se trouve d'un côté du terrain, les autres joueurs de l'autre. L'ours blanc avance dans le terrain et essaie de toucher ses proies.

Les personnes touchées deviennent des ours blancs au prochain tour. Chaque partie ne doit pas durer trop longtemps pour éviter que les « proies » ne se refroidissent.

## Les flocons de neige

Cet exercice de poursuite améliore l'endurance et la vitesse de réaction sur des raquettes à neige. Les enfants apprennent aussi à mieux s'orienter.

Un flocon de neige tente d'attraper les autres joueurs sur une aire de jeu délimitée. Lorsque l'un d'entre eux est touché, il devient à son tour un flocon de neige et poursuit les autres participants. Le nombre de poursuivants augmente donc progressivement.

Tous les flocons de neige doivent être reconnaissables (par ex bonnet mis sur la tête). Combien de temps sera nécessaire pour qu'il n'y ait plus que des flocons de neige sur le terrain?

**Variante** : les flocons de neige se tiennent par la main et forment une chaîne.

# Le gant volant

S'orienter rapidement, différencier les mouvements des jambes et des bras et garder l'équilibre sont les buts de cet exercice.

Former deux groupes. Les joueurs d'une équipe se lancent un gant dans une aire de jeu délimitée et comptent le nombre de passes. L'équipe adverse doit intercepter le gant. Lorsqu'elle y parvient, les rôles sont inversés. Un exemple: dix passes successives sans que le gant ne touche le sol ou soit intercepté rapporte un point.

Adapter le nombre de passes à l'âge des enfants, à leur nombre et à leur dextérité.

# Le slalom

Les slaloms avec des raquettes à neige améliorent la vitesse et l'endurance des enfants et des jeunes. Cet exercice renforce également l'esprit d'équipe.

Planter un slalom à l'aide des bâtons. Les élèves passent l'un après l'autre entre les portes (bâtons).

## Variantes

- Slalom humain: les élèves remplacent les bâtons et se placent à distance suffisante les uns des autres.

## Plus difficile

- Slalom parallèle (estafettes): Les équipes se placent au départ d'un slalom parallèle. Le coureur no 1 parcourt le slalom dans les deux sens et transmet la main au no 2, etc. L'équipe qui réunit le plus vite possible tous ses joueurs à l'arrivée est déclarée vainqueur.
- Tous les joueurs d'une équipe parcourent ensemble le slalom.

# La course d'obstacles

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'obstacles 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 réalisant le même temps ; en étant 10 secondes plus rapide (contrôle fait par le partenaire).

# La course à l'équipement

Avec cet exercice, les élèves apprennent à conserver leur équilibre sur des raquettes à neige et à changer rapidement de direction.

Former des équipes. Devant chaque équipe, sur une ligne, se trouvent une paire de gants, une paire de bâtons et un bonnet.

Au signal donné, le premier de chaque équipe va chercher un gant, l'enfile et le remet au joueur suivant qui l'enfile à son tour avant de démarrer. Celui-ci fait de même avec le deuxième gant, donne son équipement au troisième coéquipier, etc. Le jeu prend fin lorsque le dernier élève est complètement équipé. Quel groupe sera le plus rapide?

## L'œil du faucon

De petits jeux ludiques peuvent également être organisés en cours de randonnée, pour rompre la monotonie, ménager des pauses et apprendre à observer et connaître l'environnement.

Cet exercice développe la capacité d'observation et de réaction des enfants.

Tous les joueurs sont en mouvement. A un ordre donné par le responsable, par exemple «toucher une pive » (en suisse, fruit des conifères), ils doivent trouver au plus vite l'objet en question et le toucher. Autres suggestions d'objets: clôture, fontaine, quelque chose de mou, un type d'arbre, etc.

## 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.

Le responsable ou un élève donne des ordres que les élèves doivent exécuter et imaginer 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)...

# ACTIVITÉ ARTISTIQUE : LAND ART

**Définition : art dans et avec la nature ; utilise le cadre et les matériaux offerts par la nature ; productions éphémères, transformables, périssables (intérêt de l'appareil photo).**

## **AVEC LA NEIGE**

- créer des sculptures (volumes), des dessins
- laisser des traces :
  - de son corps dans la poudreuse: mains, doigts, pieds, corps entier en se laissant choir...
  - créer des traces d'animaux imaginaires, de monstres ; un sentier des elfes (lien avec des contes)
- décorer une surface limitée avec des motifs répétés : damiers, pavages, spirales, quadrillages (à chaque groupe sa surface et son motif)

## **AVEC LES MATÉRIAUX DE LA NATURE**

- créer des tableaux avec des brindilles, des lichens, des cailloux, des fruits de conifères
- créer une construction (sculpture, suspension) qui :
  - tient en équilibre
  - franchit, traverse
  - capte la lumière
  - abrite...
- créer un animal : oiseau sur une branche, serpent, lapin...

## **...sachant que ces productions éphémères pourront être:**

- photographiées
- complétées, modifiées, transformées par un autre groupe d'enfants, et photographiées à nouveau pour comparer
- transformées par la nature : pluie, gel, fonte, passage d'animaux... et visitées le lendemain

# Complément d'information pour les adultes

## Relaxant et sain – Se déplacer avec des raquettes à neige est une activité qui :

- améliore la capacité de performance aérobie et optimise le métabolisme lipidique; convient parfaitement au développement de l'endurance de base;
- exerce une charge modérée sur les articulations du pied, du genou et de la hanche, ainsi que du dos;
- développe et renforce la musculature de tout le corps;
- renforce le système immunitaire et l'activité cardiaque;
- améliore la coordination et la capacité de rythme;
- peut être pratiquée plusieurs heures d'affilée; ne nécessite qu'un court temps de récupération;
- est appropriée pour un entraînement intensif; ne génère que peu de courbatures (tout au plus lors de longues randonnées);
- peut être facilement pratiquée en groupe;
- est idéale dans le cadre d'activités familiales, facile à apprendre et praticable en tout endroit enneigé ;
- offre un moment de détente, dans un cadre naturel reposant.

### Etymologie

Le mot raquette vient de l'arabe *raha* ou du latin médiéval *resceta* : paume, plat de la main. Le rapport avec la neige ? Le « jeu de paume », ancêtre des sports de raquette (il ne se pratiquait pas à main nue) était à la mode au XVI<sup>e</sup> siècle, lorsque les premières raquettes à neige ont été observées et adoptées par les trappeurs français au Canada. Dotées d'un manche destiné à les maintenir dans l'axe de la marche, elles rappelaient la forme d'une raquette de jeu de paume. En anglais on dit « snowshoes », chaussures à neige.

### Frêne

Les raquettes originelles des tribus indiennes d'Amérique du Nord étaient le plus souvent faites d'un seul arceau de frêne, à l'intérieur duquel étaient tendues des lanières de cuir de caribou, d'ours ou de cheval. On trouve encore quelques exemplaires de ces raquettes traditionnelles sur les murs des chalets.

### Indiens

On trouve des traces de raquettes à neige en Europe centrale (Arménie), mais c'est en Amérique du nord, où elles seraient arrivées via la Sibérie et le détroit de Béring, que les raquettes ont connu un immense développement. Toutes les tribus amérindiennes vivant dans des zones aux hivers neigeux possédaient leur propre modèle.