



circonflexe

Prêt-pour-bouger



**ORGANISER SA SORTIE
EN RAQUETTES AVEC
DES ENFANTS**





UN PROGRAMME D'INITIATION SIMPLIFIÉ

Que vous soyez enseignant ou parent, vous trouverez dans ce document toutes les informations essentielles afin d'organiser une journée d'initiation à la raquette avec des enfants. En effet, ce guide contient des outils pratiques et des conseils pour acquérir les habiletés de base servant à pratiquer la raquette.



CHOISIR LES BONS VÊTEMENTS POUR UNE SORTIE EN SKI DE FOND

4 à 10 ans : Comme les tout-petits bougeront moins vite que les grands, un habit de neige standard (manteau, pantalon de neige, mitaines, tuque, foulard, bas chauds, etc.) suffira. Le plus important est de s'assurer qu'ils n'aurent pas froid.

11 ans et plus : Afin d'éviter que les enfants n'aient trop chaud, nous vous suggérons d'opter pour le système multicouche. Dans le choix des diverses couches, évitez le coton puisqu'il retient l'humidité.

BIEN CHOISIR SES RAQUETTES

Le choix de raquette se fait en fonction du poids de l'enfant. Plus l'enfant est lourd, plus la raquette doit être grande et large pour offrir une meilleure flottabilité





ORGANISER SA CLASSE-NEIGE DE RAQUETTES

ÉTAPE 1

AVANT D'ARRIVER AU CENTRE PLEIN AIR

- Prenez le temps d'expliquer aux enfants le déroulement de la journée
- À l'arrivée au centre de ski de fond, n'oubliez pas d'apporter le matériel nécessaire aux jeux et aux exercices sur le plateau d'initiation

ÉTAPE 2

S'ORGANISER ADÉQUATEMENT POUR LA SORTIE

- Déposez les effets personnels (lunch, etc.) dans la pièce prévue à cet effet
- Allez chercher les raquettes au centre de location d'équipement
- Au besoin, demandez à la personne responsable du centre de location de vous montrer comment mettre les raquettes. Vous pourrez ensuite l'expliquer aux enfants
- Assurez-vous que les manteaux des enfants soient bien fermés et qu'ils portent leur tuque et leurs mitaines
- Dirigez-vous avec les raquettes vers le plateau d'initiation avec les raquettes dans les mains. Une fois sur place, aidez les enfants à chausser les raquettes.





ÉTAPE 3

LES HABILITÉS DE BASE

1. LA MARCHÉ EN RAQUETTES

Technique : Apprendre à marcher correctement en raquettes, en soulevant bien les genoux et en utilisant les bras pour l'équilibre, tout en évitant de faire des pas trop larges pour ne pas s'embourber.

Activité : Le parcours en zigzag

Créer un parcours en zigzag dans la neige, avec des obstacles (petits plots ou branches) à contourner. Les enfants doivent suivre le parcours sans tomber, en utilisant leurs raquettes pour se stabiliser. Ce jeu aide à comprendre comment déplacer les pieds avec les raquettes et comment garder l'équilibre.

2. LES MONTÉES ET DESCENTES

Technique : Apprendre à grimper les pentes avec les raquettes, en utilisant une marche plus courte et plus stable, et à descendre en contrôlant la vitesse en fléchissant les genoux.

Activité : L'escalade de l'Himalaya

Trouver des montées et descentes (pas trop raides) sur un terrain neigeux. Les enfants doivent grimper en faisant de petits pas. Ensuite, ils redescendent en fléchissant les genoux et en se concentrant sur leur équilibre. Pour rendre l'activité plus amusante, on peut imaginer que les enfants sont des explorateurs en train de gravir l'Himalaya ou des montagnes mystérieuses.

3. LES SAUTS ET LES ARRÊTS

Technique : Apprendre à faire des arrêts contrôlés en raquettes, en utilisant les bras pour l'équilibre, et à sauter de petites hauteurs sans perdre l'équilibre.

Activité : Le saut de l'ours polaire

Disperser des petites "barrières" (comme des boudins ou des cordes tendues) sur un trajet. Les enfants doivent sauter par-dessus ces obstacles en utilisant la force de leurs jambes tout en gardant les genoux légèrement fléchis. Ce jeu permet de travailler la propulsion et la maîtrise de l'arrêt en raquettes.

4. LA GLISSADE CONTRÔLÉE

Technique : Apprendre à se glisser doucement sur la neige, en maîtrisant sa vitesse et sa direction grâce à l'inclinaison du corps et la position des raquettes.

Activité : Course de raquettes "glissantes"

Organiser une course sur une pente douce, où les enfants doivent se laisser glisser en toute sécurité. Pour rendre l'activité plus amusante, organiser un "relai glissant", où chaque enfant doit glisser d'un point A à un point B, puis faire passer la raquette à un autre enfant. L'équipe qui arrive le plus rapidement tout en maîtrisant la glissade gagne.



ÉTAPE 4

RANDONNÉE EN GROUPE

Les enfants sont maintenant bien échauffés et à l'aise pour partir à la découverte des sentiers du centre plein air ! Profitez de cette sortie pour leur apprendre des notions sur la nature qui les entoure : les différents types d'arbres, les animaux qui vivent dans la forêt en hiver, et les écosystèmes locaux.

C'est aussi l'occasion de leur transmettre des règles essentielles de savoir-vivre en forêt :

- Respecter les plantes et la faune,
- Ne pas nourrir les animaux,
- Ne pas laisser de déchets sur le sol.

Si vous avez un peu plus de temps, pourquoi ne pas organiser une chasse au trésor sur le parcours ? Vous pouvez cacher des objets à découvrir tout au long du trajet ou préparer des petites énigmes à résoudre. Cela rendra la sortie encore plus amusante !

N'oubliez pas d'adapter la durée de la sortie en fonction de l'âge et de l'endurance de votre groupe. La sortie peut durer entre 15 et 60 minutes, selon le niveau des enfants.

ÉTAPE 5

FÉLICITATIONS, L'ACTIVITÉ EST TERMINÉE !

Félicitations, vous avez complété votre classe-neige. Vous pouvez maintenant ramener votre équipement au centre et prendre une pause bien méritée.