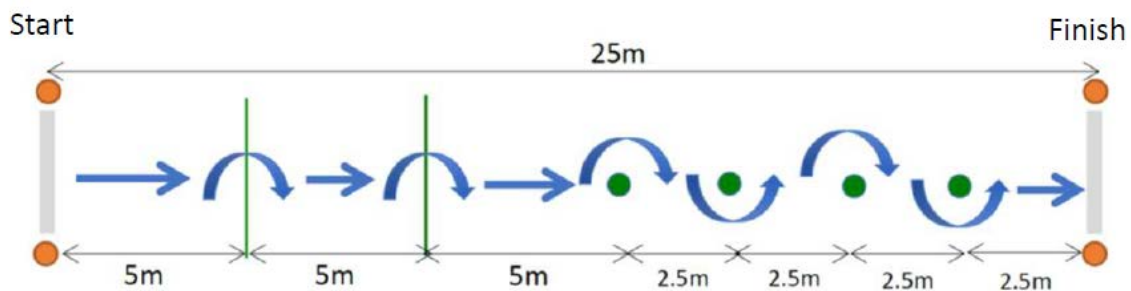


Special Olympics Challenge



Snowshoeing Skill 2 – SKILL COURSE



Description : parcours d'habileté

L'athlète part, saute d'abord par-dessus 2 obstacles (ex : 2 bâtons posés au sol), puis fait un slalom autour de 4 obstacles (ex : 4 bâtons coincés dans la neige) et enfin court jusqu'à la ligne d'arrivée.

Objectif : améliorer l'habileté et la souplesse, l'agilité

Évaluation : on mesure le temps qu'il faut du départ à l'arrivée. Le chronomètre est arrêté dès que la première raquette touche la ligne d'arrivée.

Règles

- Les mesures et les distances sont indiquées sur le schéma et doivent être scrupuleusement respectées
- Le départ se fait à l'arrêt
- Au départ, les raquettes doivent être complètement derrière la ligne de départ
- Le signal de départ peut être aussi bien acoustique que visuel.
- Les bâtons, qui sont au sol et constituent les obstacles, ne doivent pas être touchés
- Chaque obstacle touché est pénalisé d'une seconde. Les pénalités sont ajoutées au temps mesuré.
- Dans l'idéal, il sera exploité sur la neige. Si cela n'est pas possible, il peut être exécuté sur une prairie ou un terrain plat naturel.
- La neige doit être pressée à plat.

Matériel : chronomètre, 10 bâtons (on peut aussi utiliser des piquets), une ligne de départ est tracée dans la neige avec la raquette en plus du marquage (ou aussi avec des cônes, pylônes, bâtons...)

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter : challenge@specialolympics.ch