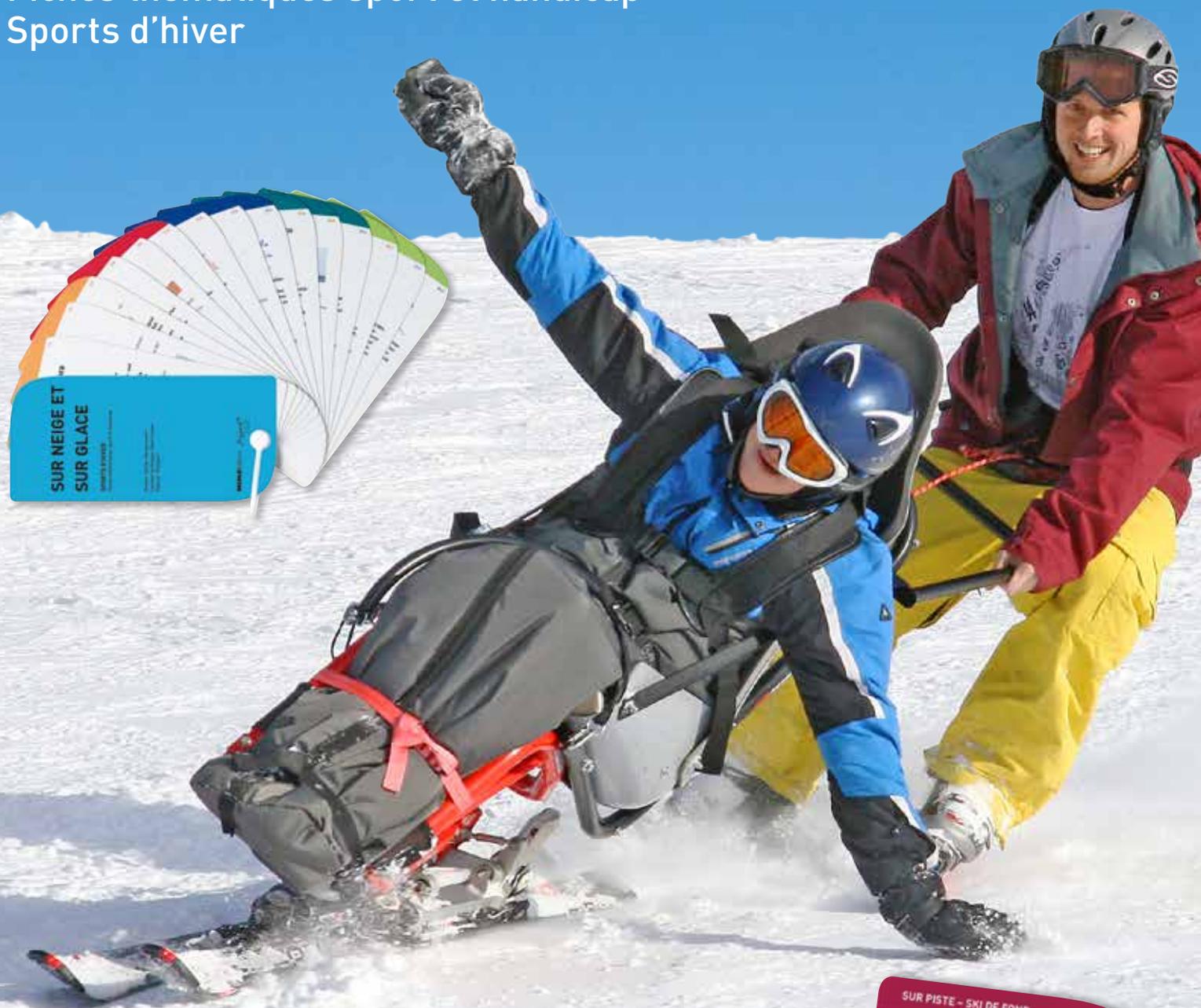


# SUR NEIGE ET SUR GLACE

Fiches thématiques sport et handicap  
Sports d'hiver



Une préparation ciblée et des engins de sport de neige appropriés permettent aux personnes en situation de handicap d'expérimenter de mille et une façons les sports d'hiver sur neige et sur glace.



## L'AUTEUR STEFAN HÄUSERMANN

Maître d'éducation physique, chargé de cours à l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle en Adapted Physical Activity, formateur dans le sport-handicap



## BON À SAVOIR

Des mesures de sécurité et des engins de sport de neige adaptés permettent des expériences positives sur neige et sur glace.

## DANS LA NEIGE - ÉCHAUFFEMENT

L'accoutumance à la neige et au matériel fait partie de l'échauffement.

## SUR PISTE - SKI

L'apprentissage des différentes formes de virage s'effectue à l'aide des mouvements clés «flexion-extension», «bascule-angulation» et «rotation».

## SUR PISTE - SNOWBOARD

Il est plus facile d'apprendre les formes de virage sur snowboard avec des jeux d'équilibre.

## SUR PISTE - SKI DE FOND

De nombreuses formes de déplacement à deux ou en groupe donnent plus d'assurance sur les skis de fond.

## HORS PISTE - JEUX

Les jeux sont source de plaisir et d'expériences en groupe dans la neige.

## HORS PISTE - RANDONNÉE

Les premières randonnées à ski et expériences avec le matériel peuvent être effectuées tout près de chez soi.

## SUR GLACE - CURLING

Grâce à des exercices et à des jeux adaptés, les personnes en situation de handicap peuvent pratiquer le curling assis et debout.

## SUR GLACE - PATINAGE

Des exercices et des jeux simples sur glace procurent du plaisir et renforcent la sécurité sur les patins.

36 fiches, format 8,5×18 cm, en quadrichromie, illustrées, assemblées en éventail au moyen d'une vis de reliure en plastique. Pages de couverture plastifiées, 1<sup>re</sup> édition en 2015

SUR NEIGE ET SUR GLACE  
ISBN 978-3-03700-327-5  
Art.-Nr. 20.327

Prix CHF 32.00

Egalement disponible en allemand et en italien:

AUF SCHNEE UND EIS  
ISBN 978-3-03700-326-8  
Art.-Nr. 20.326

SULLA NEVE E SUL GHIACCIO  
ISBN 978-3-03700-328-2  
Art.-Nr. 20.328

**INGOLD**Editions

Une marque de Suisselearn Media SA

**Plusport**<sup>+</sup>  
Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

[shop.ingold-biwa.ch](http://shop.ingold-biwa.ch)

INGOLDEditions  
Suisselearn Media SA  
3360 Herzogenbuchsee  
Tél. +41 62 956 44 44  
[www.ingoldverlag.ch](http://www.ingoldverlag.ch)

PLUSPORT  
Sport Handicap Suisse  
8604 Volketswil  
Tél. +41 44 908 45 00  
[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)