

Agiles, vifs et robustes – Bonnes pratiques: Explosivité – Sautiller

Les élèves exercent différentes formes de sautillés afin d'augmenter la résistance et de gagner en explosivité.

Saut à la corde avec partenaire

Les élèves se mettent par deux et sautent ensemble à la corde. Ils peuvent laisser libre cours à leur créativité, aucune limite n'étant fixée en ce qui concerne les formes. Trois exemples sont présentées dans la vidéo ci-dessus.

plus facile

- [Exercices avec des cordes longues ou des cordes normales](#) (pdf)

plus difficile

- Créer de nouveaux exercices en laissant libre cours à sa créativité.

Matériel: Cordes

Colleur d'affiches

Les élèves se placent devant un mur, les pieds parallèles à celui-ci, et tentent de coller leur marque (post-it, aimant) le plus haut possible. Une autre solution consiste à laisser une marque avec la main en la mouillant ou en l'enduisant de magnésie au préalable. Les élèves sautent à pieds joints en partant accroupis ou en position de squat.

plus facile

- Abaisser légèrement les hanches au départ pour se donner de l'élan.

plus difficile

- Prendre son appel sur un pied, atterrir sur les deux pieds.

Matériel: Post-it (ou aimants), magnésie



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO