

Agiles, vifs et robustes – Good Practice: Explosivité – Atterrir

Les élèves sollicitent principalement le bas du corps tout en contractant les abdominaux et en veillant à une position correcte de l'axe des jambes lors de la réception.

Lecture du journal

Les élèves se placent d'un côté de la salle et tentent de rejoindre l'autre côté en sautant. L'enseignant/e, ou éventuellement un/e élève, lit le journal en interrompant sa lecture quand bon lui semble. Les élèves de l'autre côté de la salle peuvent se déplacer tant que la lectrice ou le lecteur lit son journal, mais ils doivent immédiatement s'immobiliser et ne plus bouger lorsqu'elle ou il crie «stop».

plus facile

- Sauter et se réceptionner à pieds joints.

plus difficile

- Sauter sur un pied, combiner la réception avec un tour sur soi-même.
-

Sauts en contrebas

Des bancs suédois sont placés de façon à former un escalier (l'exercice peut également être exécuté sur des marches d'escalier). Les élèves sautent d'une marche à l'autre en se concentrant sur la réception (ils tiennent brièvement la position). L'enseignant/e surveille l'axe des jambes.

plus facile

- Réduire la hauteur des sauts (réaliser l'exercice à pieds joints dans un premier temps puis sur un pied).

plus difficile

- Augmenter la hauteur des sauts (les exercices sur un pied sont plus éprouvants que ceux à pieds joints).
-

Remarques

- Veiller à une position correcte de l'axe des jambes lors de la réception (la chaîne fonctionnelle cuisse – jambe – pied travaille de manière optimale si les articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment une ligne verticale en position debout (jambes légèrement écartées).
- Varier les sauts: de côté, de face, avec rotation.

- Varier l'angle des genoux (fléchir peu/beaucoup les genoux).
- Commencer par des sauts à pieds joints puis sur un pied (avec ou sans engagement des bras).

Matériel: Caissons, tapis

Autres formes

- Explosivité: Atterrir
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO