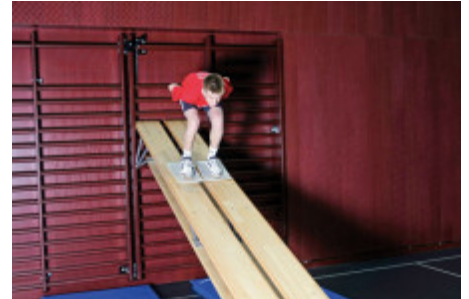


## Coordination – Equilibre: Sauteur à ski

Cet exercice teste le courage des élèves. Ils doivent glisser sur une rampe tout en maintenant une position du corps stable.

Accrocher deux bancs aux espaliers de manière à former une rampe d'élan. Un caisson sert de tremplin. Le sauteur s'élanche sur deux morceaux de tapis ou avec les sabots en feutre, genoux fléchis. Arrivé sur le tremplin, il se propulse le plus loin possible. Amortir la réception!



### Variante

Modifier la déclivité de la rampe d'élan.

**Matériel:** Tapis, bancs, morceaux de tapis ou pantoufles de feutre

**Exploiter l'environnement** – De nombreux éléments s'offrent pour développer l'équilibre. L'environnement, en premier lieu, présente des situations intéressantes: trouver l'équilibre sur un sol instable, parcourir une rampe ou la bordure d'un muret, marcher sur des cailloux, etc. Plus la surface d'appui est petite et instable, plus l'exécution de la tâche sollicite l'équilibre.

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO