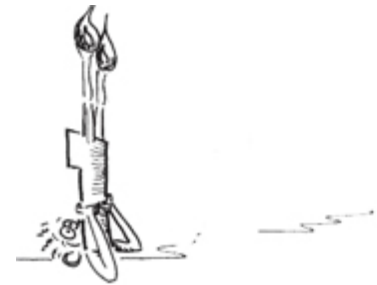


Représentation du mouvement – Gymnastique aux agrès: La bougie

Dans cet exercice, les enfants exécutent une extension maximale du corps en appui renversé sur les omoplates. Il est important de maîtriser la bougie car cette position se rencontre à tous les engins.

Du siège accroupi, se laisser rouler en arrière sur la nuque. Lorsque les genoux sont à la hauteur du nez, tendre les jambes en direction du plafond. Imaginer que ses pieds sont des flammes qui «lèchent» le plafond. Tenir le bassin avec ses mains.



L'utilisation de métaphores stimule, dans une large mesure, la collaboration entre la moitié droite et la moitié gauche du cerveau. Prenons l'exemple de la rondade: ce terme abstrait demande – avant que la partie droite du cerveau ne puisse produire une image du mouvement – un travail d'analyse et d'interprétation de la partie gauche. Une métaphore renferme déjà en elle la représentation mentale du mouvement. Grâce à ces images, les gymnastes arrivent beaucoup plus vite à exécuter le mouvement et connaissent (souvent) plus rapidement le succès.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO