

Représentation du mouvement – Tennis: L'omelette

Au cours de cet exercice, les enfants lancent la balle au-dessus de soi et la reprennent avec la raquette. Ils améliorent ainsi le toucher de balle.

Exercice individuel. L'élève lance la balle plus ou moins haut, suivant son savoir-faire, et essaie de la reprendre avec la raquette sans la laisser rebondir. La balle devrait donner l'impression d'adhérer au tamis.

Pour réussir cet exercice, il est conseillé d'aller à la rencontre de la balle avec la raquette et de la rattraper à la manière d'un cuisinier qui retourne une omelette.



Tout moniteur de sport sait que le langage imagé est surtout le langage des enfants. Il faut donc exploiter cette forme de langage lors de conseils ou explications prodigués à de jeunes élèves. Voici quelques exemples d'exercices qui s'inspirent de ce raisonnement pédagogique.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO