Coordination – Equilibre: Tremblement de terre

Au cours de cet exercice, les élèves essaient de se maintenir en équilibre sur un terrain instable. Debout sur un gros tapis, ils font face à des tremblements de terre.

Poser un gros tapis sur des ballons de basketball. Un élève essaie de garder l'équilibre, tandis que des camarades secouent le tapis. D'abord en douceur, puis un peu plus fort.

Variante

plus difficile

Sur une jambe.

Matériel: Gros tapis, balles de basket

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