

Coordination – Equilibre: Pont mobile

Se déplacer sur un banc instable est le défi de cet exercice. Au gré des tentatives, les élèves prennent confiance en eux et améliorent leur équilibre.

A l'aide de cordes, fixer un banc à deux paires d'anneaux (hauteur de genoux). Sécuriser avec des tapis au-dessous. Se déplacer sur le banc (partie étroite en haut) de différentes manières. Un partenaire complique la tâche en balançant légèrement le banc.



Variante

Placer des cannes suédoises sous le banc retourné et se maintenir en équilibre.

Matériel: Bancs, piquets

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