

Représentation du mouvement – Gymnastique aux agrès: La banane

Cet exercice – au cours duquel le corps prend la forme d'une banane – renforce la gaine musculaire de l'avant du corps.

En position couchée dorsale, lever les jambes et les bras tendus et regarder ses pieds. Garder les bras collés aux oreilles et les lombaires appuyées impérativement au sol.

Remarque: On retrouve cette posture – somme toute la plus stable – dans nombre de disciplines sportives autres que la gymnastique aux agrès et artistique.



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