

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Explosivité/Sautiller-Sauter-Atterrir – Lecture du journal

Les enfants sollicitent principalement le bas du corps tout en contractant les abdominaux et en veillant à une position correcte de l'axe des jambes lors de la réception.

Les enfants se placent d'un côté de la salle et tentent de rejoindre l'autre côté en sautant. La monitrice ou le moniteur, ou éventuellement un enfant, lit le journal en interrompant sa lecture quand bon lui semble.

Les enfants de l'autre côté de la salle peuvent se déplacer tant que la lectrice ou le lecteur lit son journal, mais ils doivent immédiatement s'immobiliser et ne plus bouger lorsqu'elle ou il crie «stop».

Variantes

plus facile

- Sauter et se réceptionner à pieds joints.

plus difficile

- Sauter sur un pied, combiner la réception avec un tour sur soi-même.

Remarques

- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.
- Veiller à une **position correcte de l'axe des jambes** lors de la réception (la chaîne fonctionnelle cuisse-jambe-pied travaille de manière optimale si les articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment une ligne verticale en position debout (jambes légèrement écartées).
- Varier les sauts: de côté, de face, avec rotation.
- Varier l'angle des genoux (fléchir peu/beaucoup les genoux).
- Commencer par des sauts à pieds joints puis sur un pied (avec ou sans engagement des bras).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO