

Représentation du mouvement – Tennis: Le chat et l'éléphant

Grâce à cet exercice, les enfants améliorent leur jeu de jambes en fond de court et sont capables de renvoyer des balles faciles et coup droit et en revers.

Exercice à deux. Les élèves échangent des balles faciles depuis la ligne de fond. Pendant une dizaine d'échanges, ils doivent s'imaginer être des chats, c'est-à-dire se déplacer avec légèreté et élégance, puis pendant les dix échanges suivants, imiter la démarche gauche et lourde des éléphants.



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