

Entraînement avec engins: Une grille pour la coordination

On peut la dérouler partout, dans la cour de récréation, dans un champ ou même dans la rue. Avec cette grille, sauter devient un jeu qui sollicite aussi bien la détente que la coordination.

Dans le cadre scolaire (enseignement en mouvement, cours d'éducation physique, pauses actives, etc.), la grille permet de varier les formes de sauts et de bonds. Dans le sport de compétition et d'élite, on l'utilise pour améliorer la coordination, la vitesse de déplacement, la détente et l'explosivité notamment.

Exercices: Entraînement avec une grille de coordination

Au niveau de l'exécution, il est important de maîtriser d'abord la suite de pas et le rythme avant d'augmenter la vitesse (d'abord la technique, ensuite le rythme). Pour entraîner la vélocité, on veillera à maintenir une fréquence de pas élevée. Pour améliorer la détente, on exécutera des sauts «explosifs» avec de brefs contacts au sol. Pour trouver de nouvelles idées d'enchaînements, pourquoi ne pas laisser aux athlètes eux-mêmes le soin de créer quelques suites?

Et si l'on ne dispose pas d'une grille de coordination, de la craie ou du ruban adhésif permettent de la représenter sur le sol.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO