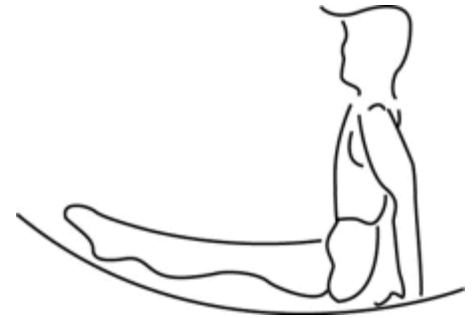


Trampoline: Tombé assis

Dans cet exercice, les élèves apprennent à rebondir sur la toile depuis la position assise et à maîtriser leur centre de gravité.

Assis au centre du trampoline, jambes tendues et serrées. Dos droit légèrement incliné vers l'arrière. Bras fléchis, mains en appui sur la toile placées en retrait des fessiers et doigts en direction des pieds. Qui parvient, dans cette position, à rebondir sur la toile?

Indications: Sauf mention contraire, on débute toujours l'exercice au centre du trampoline. La position de départ est la suivante: jambes écartées de la largeur des épaules, bras le long du corps.



Variantes

plus difficile

- En l'air, allonger le corps et atterrir à nouveau en position assise, le bassin en rétroversion
- «Debout – assis – debout – assis – debout – assis»
- 1/2 tour – tombé assis
- Tombé assis – 1/2 tour – retour debout

Consignes de sécurité

Pour une meilleure approche et compréhension, mais aussi pour éviter tout risque, il est indispensable que l'apprenant se familiarise progressivement avec le trampoline. Gérer simultanément les appuis, l'équilibre, la hauteur et les actions à réaliser n'est pas envisageable. Raison pour laquelle les exercices sont abordés avec peu, voire pas de rebond du tout. Les rebonds et/ou enchaînements sont intégrés graduellement.

Source: Cahier pratique «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean-Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO