Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Explosivité/Sautiller-Sauter-Atterrir – Sauts en contrebas

Les enfants exercent 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.

Des bancs suédois sont placés de façon à former un escalier (l'exercice peut également être exécuté sur des marches d'escalier). Les enfants sautent d'une marche à l'autre en se concentrant sur la réception (ils tiennent brièvement la position). La monitrice ou le moniteur surveille l'axe des jambes.

Variantes

plus facile

- Réduire la hauteur des sauts (réaliser l'exercice à pieds joints dans un premier temps puis sur un pied).

plus difficile

- Augmenter la hauteur des sauts (les exercices sur un pied sont plus éprouvants que ceux à pieds joints).

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