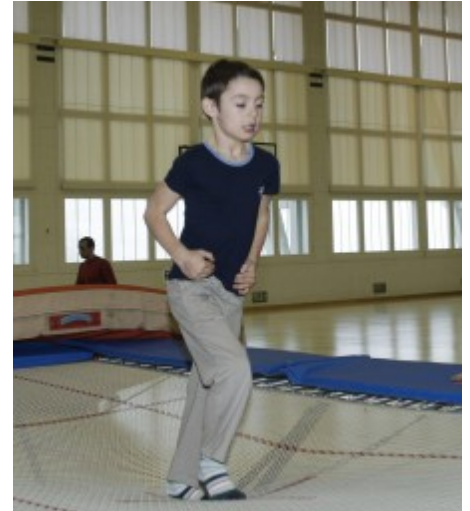


Trampoline: Sauter en aveugle

Cet exercice permet aux élèves d'améliorer leur orientation et renforce la confiance en leur camarades.

Position de départ debout, au centre du trampoline, pieds décalés. Enchaîner de petites chandelles combinées avec un 1/4, 1/2 ou 1 tour complet dans un sens. Dito en sens inverse. Qui parvient à garder l'équilibre avec les yeux fermés tout en restant au centre de la toile? Les autres apprenants et l'enseignant doivent crier «stop» lorsque l'apprenant s'éloigne du centre du trampoline et l'obliger ainsi à s'arrêter de sauter.



Variantes

- «Surf des mers 2»: debout, pieds décalés, mains sur les hanches. Dans la longueur du trampoline, effectuer trois sauts avec la jambe droite en avant, puis trois sauts avec la jambe gauche en avant; en se déplaçant en avant, en arrière et sur les côtés (latéralement).
- «Saut de base»: position de départ, mains en appui sur les hanches. Depuis le côté frontal du trampoline, sauter en avant, en arrière, latéralement
- «Horloge»: position de départ, mains en appui sur les hanches. Selon l'annonce de l'enseignant, effectuer 1/4, 1/2 ou 1 tour complet dans un sens ou dans l'autre.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO