

Ski – Adopter la bonne attitude: La ballerine et le sumotori

Grâce à ces deux images, les enfants apprennent à varier l'écartement des jambes en ski parallèle. Avec cet exercice, ils expérimentent l'importance de la position stable comme point de départ d'actions ultérieures.



Illustration: Leo Kühne

L'image que véhiculent les deux exemples choisis permet déjà de poser le décor lors de la préparation à la leçon. Si la position parallèle des skis est commune aux deux figures, l'écartement sera différent: large pour le sumotori et très serré pour la danseuse.

Variantes

- Adopter une position des jambes en «X» ou en «O» pour les deux figures.
- Le sumotori rencontre le roi des lutteurs dans la «sciure» (neige fraîche).
- La ballerine danse à travers champs.

plus facile

- Les apprentis ballerines et sumotoris ne sont pas encore capables de prendre des positions extrêmes.

plus difficile

- Les deux jeunes sportifs campent sur leurs positions en équilibre sur une jambe.
- La ballerine se faufile dans une ruelle marquée par de petits cônes, le sumotori suit la même trajectoire mais il conduit ses skis en dehors du couloir.

Adopter la bonne attitude – Pour consolider la position de base idéale, on peut recourir aux expériences par contrastes. Les trois mouvements clés – flexion/extension, rotation, bascule/angulation – servent

d'orientation dans cette optique. Afin d'augmenter la difficulté, les exercices peuvent se combiner à volonté. Le recours à une histoire pour illustrer les mouvements s'avère précieux avec les enfants.

Source: Domenic Dannenberger, chef de discipline J+S Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO