

Ski – Agir: Transpalette

Le dispositif repris dans cet exercice sert à illustrer l'action de soulever un objet vers le haut. L'image du transpalette permet aux enfants de visualiser les mouvements actifs d'extension (et de flexion) et de comprendre l'importance des pressions pour les différentes formes.



Illustration: Leo Kühne

On explique aux enfants le principe de ce dispositif. Un bras de levier fictif est fixé aux pieds ou aux fesses.

Variantes

- A la place du transpalette, imaginer un ressort qui exerce une pression de bas en haut.
- Métaphores: «Léger et lourd» (moins de pression / beaucoup de pression); «Des traces dans la neige» (laisser de petites / de profondes traces).

plus facile

- A l'arrêt sur un terrain plat et en mouvement sur une piste facile.

plus difficile

- Dans la neige fraîche ou sur une piste de bosses.
- Appliquer dans d'autres formes (formes combinées, formes de sauts).

Agir – Une attitude proactive avec les mouvements clés facilite l'acquisition du saut et de la bascule chez les enfants. La flexion et l'extension actives au niveau de la cheville, du genou et de la hanche permettent de doser judicieusement la pression. Avec cette attitude, les enfants s'adaptent plus facilement aux variations du terrain et ils apprennent de manière ludique à générer des forces et à exploiter celles qui s'exercent de l'extérieur.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO