

Snowboard – Adopter la bonne attitude: Jus de pomme et jus de poire

Pendant qu'ils pressent les pommes et les poires, les enfants expérimentent les positions extrêmes – centre de gravité très en avant ou très en arrière. Avec cet exercice, ils prennent conscience du rôle de la position centrée pour la stabilité du corps et comme point de départ pour toutes les actions.



Illustration: Leo Kühne

Chaque enfant reçoit une pomme et une poire fictives. Il place la pomme sous le pied avant et la poire sous le pied arrière. Les enfants cherchent un tronçon de piste plat et se déplacent en «fullbase» (planche à plat). Ils essaient de mettre tout leur poids sur la pomme pour l'écraser puis sur la poire pour faire de même.

Variantes

- Glisser sur la carre et non en «fullbase».

plus facile

- Les enfants pressent les fruits debout sur une surface plane.

plus difficile

- Ils pressent d'abord la pomme puis la poire avec une telle pression que les jus sont éjectés vers le milieu, ce qui donne un jus multifruits.

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: Daniel Friedli, chef de discipline J+S Snowboard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO