

Snowboard – Adopter la bonne attitude: Ascenseur imaginaire

Pendant leur montée en ascenseur, les enfants adoptent des positions très basses puis très hautes. Ils identifient ainsi dans cet exercice la position légèrement fléchie comme le point de départ idéal pour d'autres actions.



Illustration: Leo Kühne

Sur une piste bien dégagée, par deux, les enfants «prennent l'ascenseur» qui les mène à la cave, au rez-de-chaussée et à l'attique. L'enfant qui suit annonce à son camarade de devant à quel étage ils doivent se rendre. Après quelques «montées et descentes», ils inversent leurs rôles.

Variantes

- L'enfant de devant annonce l'étage et le camarade qui suit adopte la position adéquate en fonction de l'information verbale.

plus facile

- Le moniteur montre les différents étages tout en glissant le long d'une piste peu pentue. Les enfants essaient de nommer les étages parcourus.

plus difficile

- L'ascenseur passe rapidement d'un étage à l'autre.
- L'ascenseur reste bloqué à un étage donné.

Matériel: Une corde. Le bout de la corde attachée aux hanches touche la planche au rez-de-chaussée. A l'attique, la corde pend librement dans l'air, tandis qu'à la cave elle repose en grande partie sur la planche.

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