Trampoline: Contact étroit

Dans cet exercice, les élèves se familiarisent avec la toile du trampoline et ses propriétés de manière ludique.

Marcher en traversant toute la toile sur sa longueur ou faire le tour de celle-ci; un pied demeurant toujours au contact de la toile. L'effet de renvoi de la toile est annulé par une flexion des genoux.

Variantes

- En courant. Qui comptabilise le plus grand nombre de pas?
- En réalisant de petits «sauts amortis» sur les deux pieds. Qui comptabilise le plus grand nombre de sauts?

Remarque: La tenue du corps est une condition préalable essentielle pour que le gymnaste puisse être catapulté dans les airs, en vertu de la loi physique d'action-réaction. Cette implication de toute la musculature sollicite fortement le système de commande et exige des qualités de coordination élevées.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO