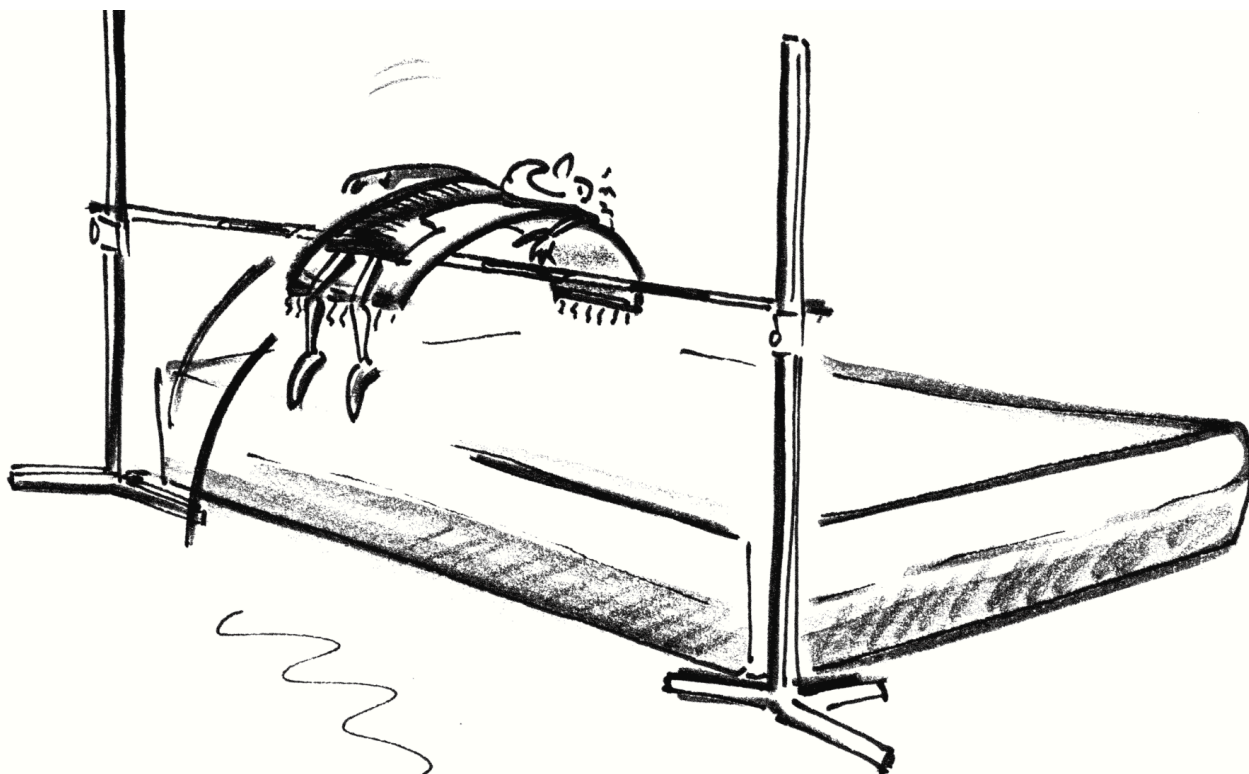


Concentration – Saut en hauteur: Au-dessus de la latte

Avec cet exercice, les enfants améliorent leur technique de saut en hauteur en s'inspirant de l'image du tapis volant.



Au saut en hauteur, l'athlète éprouve des difficultés à tenir la position cambrée lors du franchissement. Malgré une bonne élévation, il touche systématiquement la barre avec son dos ou ses fesses.

L'entraîneur donne le conseil suivant: «Imagine que tu te tiens près de ta marque d'élan. Tu démarres et te rapproches de la latte. Arrivé près de l'installation, tu t'élèves dans les airs comme porté par un tapis volant. Tu passes au-dessus de la barre, ton dos sur le tapis.

Au point le plus haut, le tapis commence à se plier. La partie qui soutient ta tête lâche en premier et tombe vers le sol. La tête suit le mouvement. La partie où reposent les jambes fait de même. Seule la portion médiane du tapis où se trouve le bas du dos reste en suspension dans l'air, comme attirée par les nuages

.Le tapis et ton corps forment un grand pont au-dessus de la latte. Tu termines ton saut par une réception en douceur, les épaules touchant en premier le matelas.»

L'exemple montre comment un exercice de concentration peut trouver sa place dans une séance d'éducation physique ou d'entraînement. Seules des images et des métaphores familières ou créées par les élèves seront couronnées de succès.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO