

## Concentration – Gymnastique artistique: La fusée

Les sauts et rotations exigent de l'équilibre et de l'orientation. Cet exercice livre trois conseils pour une bonne exécution.



Les sauts et rotations ne passent pas. Les gymnastes ne parviennent pas à rester droites durant la phase d'envol et se réceptionnent de manière imprécise. L'entraîneur donne des conseils pour tenter de garder l'équilibre durant le saut.

- «Imaginez qu'un élastique vous tient la tête haute et droite.»
- «Vos jambes sont deux ressorts qui vous élancent en même temps et avec la même force vers le ciel.»
- «Vous avez des aimants sous le talon. A la réception, ils se plaquent en même temps au sol.»

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**