

Représentation du mouvement – Gymnastique aux agrès: Le pont

Au cours de cet exercice qui sert de préparation aux renversements, la colonne vertébrale est fléchie en arrière et forme un pont.



En position couchée dorsale, lever le ventre vers le plafond en fléchissant les jambes alors que les mains sont près de la tête, les doigts en direction des épaules. Monter jusqu'à ce que les jambes et les bras soient complètement tendus.

L'utilisation de métaphores stimule, dans une large mesure, la collaboration entre la moitié droite et la moitié gauche du cerveau. Prenons l'exemple de la rondade: ce terme abstrait demande – avant que la partie droite du cerveau ne puisse produire une image du mouvement – un travail d'analyse et d'interprétation de la partie gauche. Une métaphore renferme déjà en elle la représentation mentale du mouvement. Grâce à ces images, les gymnastes arrivent beaucoup plus vite à exécuter le mouvement et connaissent (souvent) plus rapidement le succès.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO