

Représentation du mouvement – Gymnastique aux agrès: Le couteau de poche

Dans cet exercice, les enfants reproduisent le forme du couteau de poche, soit une position carpée du corps et les jambes tendues.



Plier le corps de manière à l'amener le plus près possible des jambes tendues. Varier les positions pour obtenir, à chaque fois, un élément nouveau.

Remarque: On retrouve cette position carpée dans la suspension mi-renversée aux anneaux, dans l'entre-bras tendu au saut de cheval ou dans toutes les formes de bascules.

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