

Gymnastique et danse - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Effectuer un appel dynamique et se réceptionner de manière stable

Les enfants et les jeunes sautent de manière explosive; après une phase de vol coordonnée, ils se réceptionnent par un mouvement tout en stabilité, qui amortit le choc et ménage leurs articulations. L'impulsion / L'appel est un mouvement rapide et réactif. Une bonne tenue du corps leur permet de contrôler la phase de vol. Les sauts varient en fonction de l'appel, qui peut être réalisé sur une ou deux jambes, et de la trajectoire, qui peut chercher de la hauteur ou de la longueur. Les gymnastes exécutent également différents mouvements coordonnés durant la phase de vol.

Formes d'entraînement

Pour développer les formes caractéristiques, les formes d'entraînement mentionnées ci-dessous t'aideront. Tu trouveras d'autres indications sous Détails.

Pop-corn



La moitié des participants joue le rôle des grains de maïs, l'autre celui de la poêle brûlante. Les grains de maïs se répartissent dans la salle et se couchent sur le ventre. Lorsqu'une poêle leur saute par-dessus, ils éclatent en pop-corn et sautent avec dynamisme. Inverser ensuite les rôles. La forme des sauts et des bonds peut varier.

Détails

Focus

Exercer différents sauts et impulsions/appels.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Montrer quand échanger les rôles (-)
- Définir un type de saut pour passer par-dessus les grains de maïs et pour bondir du sol (+)

Remarques

Veille à ce que les enfants et les jeunes se réceptionnent correctement (amorti).

Forêt de cerceaux



Disposer des cerceaux de gymnastique de trois couleurs différentes dans la salle. À chaque couleur correspond un type de saut. Les enfants et les jeunes se déplacent librement dans la salle en musique, sautent dans les cerceaux, puis en ressortent.

Détails

Focus

Apprendre et exercer différentes formes de saut.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Laisser les enfants et les jeunes choisir les sauts, quelle que soit la couleur des cerceaux (-)
- Ajouter des combinaisons de mouvements (p. ex. imposer des mouvements de bras, atterrir sur un plan surélevé ou sur une surface instable) ou définir deux sauts différents pour entrer dans le cerceau et pour en ressortir (+)

Remarques

Attire l'attention des participants sur le fait qu'il ne faut pas atterrir sur le bord du cerceau, au risque de glisser.

Matériel

- Cerceaux de différentes couleurs ou de différentes matières
- Musique
- Plans surélevés ou surfaces instables

Diagonales de sauts



Les enfants et les jeunes exercent les sauts en effectuant des diagonales. Tu les soutiens en leur proposant des améliorations individuellement et en tenant compte de leur niveau. Lorsqu'ils ont entraîné trois sauts différents au total, ils peuvent les enchaîner librement et avec toute leur créativité. Par groupes de deux, ils se donnent ensuite mutuellement un feed-back.

Détails

Focus

Les enfants et les jeunes apprennent à sauter avec dynamisme et à se réceptionner en toute sécurité.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Exécuter les sauts en marchant (plus lentement)(-)
- Effectuer la séquence de sauts dans un cercle ou de façon synchronisée (+)

Remarques

Veille à ce que les réceptions soient bien amorties. Filme les sauts et analyse-les avec une application comme Coaches Eye ou au ralenti.

Matériel

- Piquets/cônes (pour marquer le départ et l'arrivée de la ligne de sauts)
 - Musique (tempo adéquat)
-
-

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO