

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Freiner – Sauts en contrebas

Cet exercice permet aux enfants d'entraîner principalement le bas du corps tout en contractant les abdominaux et en veillant à une position correcte de l'axe des jambes lors de la réception.

Les enfants effectuent diverses formes de sauts et restent «figés» à la réception. Au signal, ils sautent par terre depuis un plan surélevé. Ils «freinent» le plus vite possible et tiennent la position environ 3-4 s. Ils réalisent d'abord l'exercice en atterrissant à pieds joints, puis sur une jambe.

Variantes

plus facile

- Réduire la hauteur des sauts (réaliser l'exercice à pieds joints dans un premier temps puis sur une jambe).

plus difficile

- Augmenter la hauteur des sauts (les exercices sur une jambe sont plus éprouvants que ceux à pieds joints).

Remarques

- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.
- Veiller à une **position correcte de l'axe des jambes** lors de la réception (la chaîne fonctionnelle cuisse – jambe – pied travaille de manière optimale si les articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment une ligne verticale en position debout (jambes légèrement écartées).
- Varier les sauts: de côté, de face, avec rotation.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO