

Saut à skis – Sauter de manière équilibrée et dynamique au bon moment: Mouvement d'extension – Pumptrack

Les enfants et les jeunes apprennent à effectuer le mouvement d'extension en équilibre.

Sauter de manière équilibrée et dynamique au bon moment

Sur la table du tremplin, l'athlète saute en prenant appui sur tout le pied et tend ses jambes de la manière la plus explosive possible. L'idéal est que les jambes soient complètement tendues à l'extrémité du tremplin. Au moment de quitter le tremplin, les skis sont parallèles et conservent le même écartement que dans la trace. Une bonne position d'élan est essentielle pour un saut réussi. Elle permet au sauteur ou à la sauteuse de tirer le maximum de puissance de son saut.

Les enfants et les jeunes accélèrent avec des rollers dans le creux d'un half-pipe ou d'un pumptrack, allant d'avant en arrière. Lorsqu'ils ont suffisamment de vitesse, ils exécutent un mouvement de redressement à chaque extrémité. Ils tendent et fléchissent les jambes de manière rythmée et effectuent des mouvements de «pompage».

Variantes

- Réaliser l'exercice en fermant les yeux
- S'exercer durant un certain temps ou effectuer un nombre de répétitions donné (p. ex. cinq fois)
- Varier les surfaces (p. ex. asphalte, plastique)
- Évoluer comme l'ombre d'une autre personne (adopter le rythme de l'autre)
- Effectuer l'exercice dans un half-pipe en neige avec des skis de fond ou des skis alpins

Remarques

- Il est important de vérifier que la surface ne présente pas d'irrégularités ni de dangers (p. ex. trous, gravier, feuilles mortes, humidité).
- Les débutants effectuent d'abord des exercices d'équilibre et de freinage sur un terrain en herbe / du tartan.
- Avec les rollers, il est possible d'ouvrir la sangle au niveau des orteils afin de favoriser la mobilité des chevilles.

Matériel

- Pumptrack, half-pipe
- Rollers

Forme d'entraînement associées à cette forme caractéristique

Séquence de petits sauts

Les participants apprennent à effectuer, à un endroit donné, une extension rapide des jambes en prenant appui sur tout le pied.



Acrobatie avec partenaire

Les participants expérimentent le mouvement d'extension de l'appel avec l'aide d'un-e partenaire.



Mouvement d'extension – Pumptrack

Les enfants et les jeunes apprennent à effectuer le mouvement d'extension en équilibre.



Source: Swiss Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO