



Activité 5

Le trampoline

Composantes motrices stimulées :

Équilibre dynamique
Coordination globale

Habilités motrices stimulées:

Sauter à cloche-pied
Sauter en longueur
Sauter en hauteur

Matériel

Une chaise par enfant

Debout en arrière de la chaise avec les deux mains appuyées sur le dossier, on fait semblant d'être sur un trampoline qui aide à nous propulser pour faire différents sauts :

1. Sauter pieds collés
2. Sauter sur 1 pied et sur l'autre pied
3. Sauter pieds écartés et refermés
4. Sauter comme le ski de fond (écartés avant-arrière en alternance)
5. Sauter style torsade en tournant les fesses d'un côté et de l'autre
6. Sauter talons aux fesses

Variantes :

- Tenir le dossier avec une seule main pour faire les sauts.
- Augmenter la vitesse des sauts.