Remarques relatives au tableau d'entraînement pour le saut en longueur

Autor(en): **Studer, J.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996338

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Remarques relatives au tableau d'entraînement pour le saut en longueur

J. Studer

Ce tableau est un plan-type pour la période d'entraînement qui précède les grandes compétitions, et qui fait suite à l'entraînement hivernal au cours duquel le sauteur aura soigné sa condition physique. Cette période s'étend en général d'avril à juin. Ce plan comporte trois parties, *I mise en condition appropriée, II développement de la vitesse, III travail du style*. Chacune de ces parties comprend un choix d'exercices-types, qui, à la rigueur, peuvent être remplacés par d'autres exercices valables.

Ce plan doit permettre au sauteur de contrôler son entraînement ; il enregistrera son travail dans la colonne correspondante, tout comme nous l'avons fait pour la première semaine de chaque mois en se basant sur 3—4 séances par semaine, en réservant le dimanche au jeu de course en forêt. Il faut considérer que le travail de condition sera plus intensif en avril qu'en juin et, vice-versa, que le travail du style sera plus dense en juin qu'en avril. D'autre part, il est recommandé que l'intensité du travail se fasse selon un cycle, de telle façon qu'après 3 semaines de travail progressif vienne une semaine de travail plus léger.

La mise en train :

Il va de soin qu'une bonne mise en train est indispensable. On se saurait la négliger, étant donné que le risque d'accident musculaire est assez fréquent chez les sauteurs. Elle comprendra essentiellement du trot sautillé alterné avec des exercices d'assouplissement, des exercices de skipping (rapide élévation des genoux), de la course légère avec de fréquents changements de cadence.

I. La mise en condition appropriée : (description des exercices)

Exercice 1. Marche sautillée avec charge (sac de sable, partenaire) de 50—60 kg. sur 3 parcours de 20 m. ou charge légère (10—15 kg.) sur 3×50 m.

Exercice 2. en demi-flexion, sauter en hauteur ou en avant, avec charge de 50—60 kg., en flexion totale avec charge légère.

Exercice 3. sauts pieds joints par-dessus les haies (70—90 cm. avec veste lestée, 90—106 cm. sans veste).

Exercice 4. de la position sur les genoux, corps tendu, balancer en av.

Exercice 5. Position couchée dorsale, pieds surélevés, mouvement d'extension des hanches.

Exercice 6. Lancer en av. du medicine-ball par-dessus la tête à 2 mains, hanches avancées au départ, hanches cassées après le lancer (év. boulet).

Exercice 7. de la position accroupie, sautiller et lancer les jambes en av.

Exercice 8. saut en lançant les jambes écartées tendues en av. ou avec mouvement de ciseau.

Exercice 9. série de 10 sauts de face, latte à 1,40 m.; appel aussi loin que possible de la latte et ne pas se grouper trop tôt.

Exercice 10. 3—4 exercices de musculation sous forme isométrique (contractions de 6—10 sec.). Le jet du boulet (5 kg.), du javelot ou du disque (mouvement explosif) est également recommandé.

II. Développement de la vitesse :

Ce travail comporte :

1. des exercices de départ accroupi, sur 20 et 30 m. ;
2. des départs en position debout (comme dans un saut), sur 40 m. ;
3. des contrôles d'élan sur la piste de saut, en tenant compte des marques intermédiaires (6e et 14 foulées par ex.) ;
4. des courses de cadence (tempo) comme travail de résistance également. Il s'agit d'alterner 3 à 5 parcours de performance (courus approx. à 90 %) sur 80—100 m. et parcours d'assouplissement au trot sur 200 m. ;
5. des courses à cadence progressive, à intervalles de 5 min. en tenant compte des 3 cadences suivantes : le 1er tiers au 75 % de ses possibilités, le 2me tiers au 90 % et le dernier tiers avec le maximum ;
6. jeu de course en forêt : ce travail comprend une mise en train, des exercices de saut (branches des arbres, passages d'obstacles), de la course légère alternée avec des parcours d'accélération de courte durée, des prises de rampes assez rapides (en skipping) et des courses rapides décontractées en légère descente ;
7. un entraînement aux haies (91 cm.), excellent pour sauteurs.

III. Travail du style

Ce chapitre comporte 2 phases distinctes. Les 5 premiers exercices sont considérés comme des exercices de préparation du style, à travailler surtout en avril, tandis que les 5 derniers représentent du travail de style proprement dit, à travailler surtout en mai et juin.

Exercice 1. Il s'agit d'enchaînement de sauts de course d'un pied sur l'autre et sur un certain parcours. Chaque saut devrait avoir une longueur de plus de 3 m.

Exercice 2. Même parcours, mais en sautant toujours sur la même jambe.

Exercice 3. Préparation de l'envol. Sauter tous les 2 temps (dr.-g. saut, dr.-g. saut, etc.).

Exercice 4. Préparation du rythme d'appel sur 4 foulées en considérant que lors de l'avant-dernière foulée, plus longue, le corps se redresse et que le centre de gravité s'abaisse légèrement.

Exercice 5. Même exercice, mais avec un élan plus long et en sautant de la poutre d'appel.

Exercice 6. Phase de suspension, trajectoire haute. Soit sauter sur le gazon par-dessus une haie, le torse redressé, soit en plaçant la haie à 3 m. de la poutre d'appel et en utilisant un élan plus long. On peut aussi contrôler la trajectoire (hauteur des hanches) en plaçant une baguette à une hauteur de 1,50 m.

Exercice 7. Phase d'atterrissage : sauts pieds joints en partant d'un point surélevé (côté de la fosse, par ex.).

Exercice 8—10. Sauts (½ élan, ¾ élan et élan complet). Ceux avec élan complet se limitent à 1—2.

Tests :

Il faut se soumettre de temps en temps à certains tests. Ainsi, il est bon de contrôler a) sa vitesse de course dans les derniers 20 mètres de l'élan (qui devraient représenter approx. 2 sec.), b) sa détente, en mesurant la longueur de sauts à pieds joints, ou de sauts avec un élan de 4 foulées. A titre d'indication, la longueur de ces sauts devrait représenter approximativement 3 m., respectivement 5 m., si l'on veut arriver à franchir les 7 m. au saut de performance.

Tableau d'entraînement du saut en longueur (Exemple)

			Avril				Mai				Juin			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Condition physique appropriée	1	charge lourde 3×20 m charge légère 3×50 m	* *				*				*			
	2	charge lourde 3×5× charge légère 5×5×	*				*				*			
	3	5× 5×	* *				* *				*			
	4	2×10×	*				*				*			
	5	3×10×	* *				*				*			
	6	3×10×	* *				* *				*			
	7	3×10×	*				*				*			
	8	3×10×	* *				*				*			
	9	Saut hauteur de face (1.40 m) 10×	*				*				*			
	10	Exercice de musculation (forme isométrique) Boulet, javelot, disque	* * *				* * *				* * *			
Vitesse	1	5×20 m 5×30 m	*				* *				* *			
	2	5×40 m	*				*				* *			
	3	5×					*				*			
	4	Course à cadence alternée 3-5× 200 trot - 100 m cadence rapide (90 %)	*				* *				* *			
	5	Course à cadence progressive 3×150 m (les derniers 50 m à 100 %)	*				*				*			
	6	Jeu de course en forêt 3-5 km	*				*							
	7	Entraînement aux haies (91 cm)	*				*				*			
Style	1	3×30 m	* *				*				*			
	2	3×30 m	* *				*				*			
	3		* *				**				*			
	4	ta tam ta tap Rythme d'appel 3×50 m	*				*				*			
	5	id. avec élan plus long et avec la poutre d'appel 5×	*				*				*			
	6	5×	*				*				*			
	7	5×	*				*				*			
	8	Sauts avec 1/2 élan 5×	*				*				*			
	9	Sauts avec 3/4 élan 3×	*				*				*			
	10	Sauts avec élan complet 1-2×	*				*				*			
	Tests: Vitesse, puissance d'appel													