Décoller comme une fusée

Autor(en): **Keim, Véronique**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 4

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995412

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

Décoller comme une

La perche est, de l'avis des spécialistes, la discipline athlétique qui requiert les plus grandes ressources énergétiques, cognitives et affectives. Le sauteur est en même temps un athlète, un gymnaste et un acrobate. Pourquoi ne pas exploiter ce potentiel à l'école?

Véronique Keim

La perche à l'école? «Utopique!» rétorqueront beaucoup de maîtres d'éducation physique rebutés par la complexité de la tâche. «Une chance!» répondront d'autres, séduits par son attractivité et ses nombreuses pistes d'apprentissage. Le saut à la perche n'est pas si compliqué qu'il n'en a l'air. Les premiers pas peuvent commencer avec les enfants de 10 à 12 ans pour mettre à profit l'excellent rapport force-levier et la grande capacité d'apprentissage moteur.

Au départ était le bambou

Les installations traditionnelles suffisent au départ: tapis, caissons, cordes, etc. L'objectif est de rassembler un grand nombre d'expériences motrices orientées vers le profil de la discipline: courses rythmées, skippings, balancer à la corde, réceptions sur le dos, etc. Pour vraiment décoller dans l'activité, l'utilisation d'une perche s'avère vite indispensable. Plusieurs options se présentent: les perches en bambou (2-2,5 m) que l'on trouve dans les magasins de jardinage, avec balle de tennis coupée en deux et collée au bout, des perches de compétition cassées ou alors les perches scolaires un peu plus chères.

Bien en mains

Comment placer ses mains sur la perche? En principe, cela dépend de la main dominante, plus rarement du sens de rotation. Pour trouver le bon levier, l'élève tient la perche verticalement devant lui. Le droitier, normalement, tend son bras droit, monte sur la pointe des pieds et saisit la perche. Il tend ensuite son bras gauche devant lui à hauteur des yeux pour déterminer la place de la deuxième main (distance entre les deux mains = largeur d'épaules). Une fois la bonne prise trouvée, l'élève droitier abaisse la perche côté droit et c'est de droite à gauche qu'il effectuera sa rotation.

Courir sans les bras

Pour se déplacer, le bras arrière reste fléchi avec la main collée contre la fesse pour un port haut et le bras avant semi-fléchi. L'élan constitue un premier obstacle. L'élève doit maintenir la perche stable, courir «haut» et en équilibre – il n'a plus le soutien de ses bras –, accélérer et être précis (rythme et régularité des foulées). Du point de vue méthodologique, il s'avère judicieux de commencer par travailler la forme globale du mouvement sans élan, avec départ surélevé (caisson) et guidage de la perche par le maître. L'élève apprend ainsi à saisir correctement la perche et à ne former qu'un «mobile» avec elle. **m**

Phases clés en bref

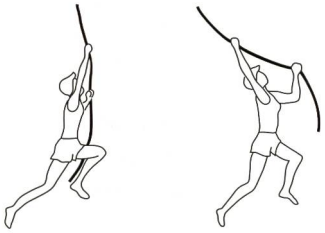
La course d'élan: phase préparatoire du saut qui conditionne la vitesse horizontale de décollage.
Le planter: action qu'effectue le sauteur lorsqu'il place sa perche dans le butoir (piquer) puis qu'il la positionne le plus haut possible pour l'impulsion.
L'impulsion: action exercée par le sauteur sur le sol lors de son dernier appui avant le décollage, la perche est alors en contact avec le fond du butoir.
Le balancer et le grouper: phases les plus dynamiques du saut; les jambes réalisent un mouvement de rotation autour des hanches, puis l'ensemble autour des épaules afin de transmettre les forces à la perche par l'intermédiaire des bras.
Le renversement et l'extension: mouvements du corps dans une position favorable pour bénéficier du retour de la perche.
Le retournement: rotation de 180° autour de l'axe longitudinal du corps afin de se retrouver face à la barre.
La poussée finale: dernière poussée verticale pour augmenter la vitesse.

fusée

Toujours plus haut

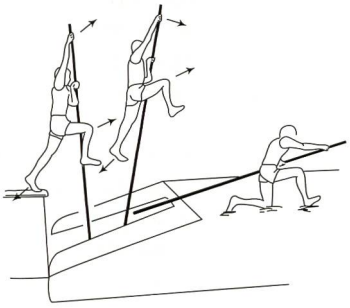
La suite méthodologique présentée est une option parmi d'autres. Elle privilégie la récolte d'expériences motrices proches de l'activité plutôt qu'une démarche analytique stricte. Pour chaque exercice, de nombreuses variantes sont possibles, souhaitables même, avant de franchir un palier supplémentaire.

Dans tous les cas, l'échauffement comportera des séquences gymniques (sortie à la barre fixe, montée à l'appui, roue sur différents supports), des éléments athlétiques (courses sur lattes, cônes, multisauts) et des exercices de stabilisation et d'assouplissement.



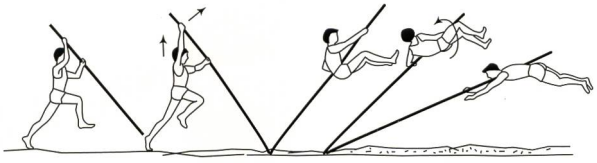
Balancer à la corde

Quoi? Se balancer d'un banc à l'autre (puis de caisson à caisson).
Pourquoi? Se familiariser avec le travail des bras et la bascule du bassin; éprouver la sensation de voler.
Comment? Saisir la corde avec la bonne prise de main (main droite en haut pour les droitiers); tirer sur les bras et lever les jambes.
Variante: traverser la rivière en franchissant un fil tendu au milieu et se réceptionner sur le gros tapis (sur les fesses, puis le dos).



Sauts du caisson

Quoi? Saut en longueur à partir du caisson avec réception sur gros tapis; idem mais avec deux pas d'élan, puis avec demi-tour.
Pourquoi? Exercer la bonne prise des mains et rallonger la phase de vol.
Comment? Saisir la perche correctement (voir page précédente). S'élancer en gardant le bras du haut tendu et se repousser le plus loin possible. Ne pas lâcher la perche avant d'être sur le tapis.
Variante: saut en hauteur (placer l'élastique au-dessus du tapis!).
Remarque: aide active ou passive du maître au sol pour donner un éventuel élan à la perche.



Elans raccourcis

Quoi? Pousser la perche devant soi et s'élancer sur le tapis ou dans le sable.
Pourquoi? Passer d'un élan horizontal à une impulsion verticale.
Comment? Saisir la perche de manière à ce que le bras du haut soit tendu; accélérer et viser le butoir (ou piquer dans le sable). Essayer de faire basculer les hanches et les jambes vers le haut et franchir la plus grande (ou haute) distance. Introduire le demi-tour, tout en tenant la perche jusqu'à la fin.
Remarques: aide active ou passive du maître. Augmenter progressivement la hauteur de la prise de perche (commencer par hauteur du bras tendu + 10 cm).

Forme finale

Quoi? Sauter après un élan de sept pas.
Pourquoi? Réussir l'enchaînement des actions: course, présenter de la perche, piquer et impulsion.
Comment? Accélérer progressivement et présenter la perche sur les trois derniers appuis en la soulevant au-dessus de la tête. Piquer dans le butoir et lancer le genou libre vers le haut, ce qui entraîne la bascule du bassin. Compléter avec le demi-tour et la poussée finale avant de lâcher la perche.

Photo: Keystone/EMPICS/Str