

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 24 (1967)
Heft: 2

Artikel: Méthodologie du saut périlleux en avant (groupé)
Autor: Gilardi, C.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997704>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Méthodologie du saut périlleux en avant (groupé)

1. Motivation

Le saut périlleux en avant est un exercice d'adresse et de courage de moins en moins exécuté; est-ce une conséquence de l'accélération, le fait que nos jeunes — en général plus grands qu'il y a des années — ont des difficultés dans chaque exercice où il y a rotation ? Pour cette raison et dans l'intention de redonner une impulsion à la gymnastique acrobatique, nous voulons encore une fois esquisser, pour nos moniteurs, la méthodologie du saut périlleux.

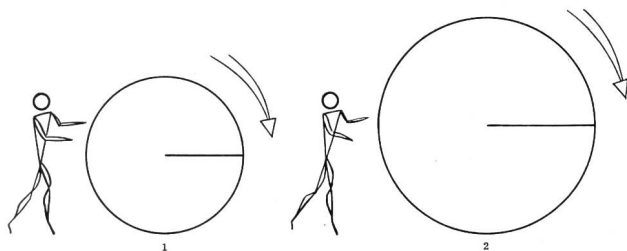
Nous essayons de décrire les exercices préparatoires et la suite progressive, ainsi que les moyens auxiliaires, les causes d'erreurs et la manière d'assurer l'élève.

Dans toute l'application pratique il ne faut pas oublier que le saut périlleux en avant, étant justement un mouvement de rotation en avant, est, comme tel et du point de vue purement technique, plus difficile pour la plupart des gens que maints exercices en arrière. Pour les élèves il est par contre « psychiquement » plus facile. On avance plus volontiers qu'on ne recule !

2. Considérations générales

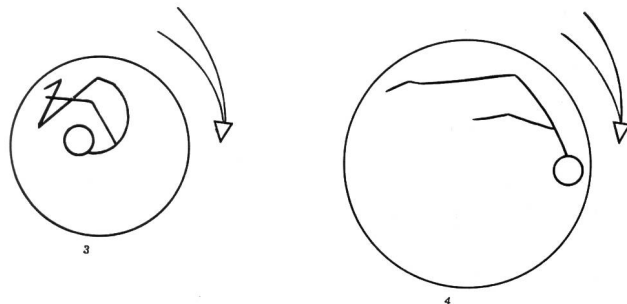
2.1

Poussée avec la même force et dans la même direction, une roue à petit rayon tourne plus vite qu'une roue à grand rayon (dessins 1 et 2):



2.2

Il en est de même avec une rotation du corps. Lorsque celui-ci est groupé, la rotation le long de l'axe transversal s'effectue plus rapidement que si le corps est plus ou moins tendu (dessins 3 et 4):



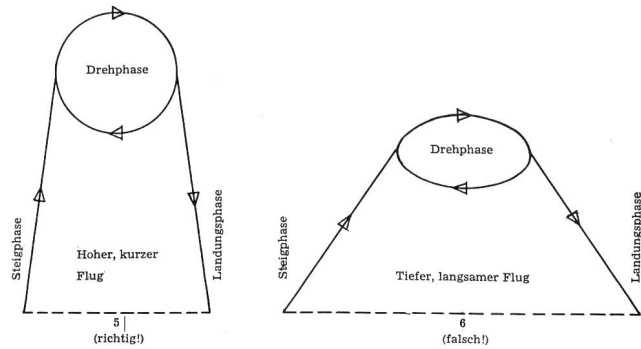
2.3

Si dans le saut pér. en av. groupé on arrive à garantir la rotation la plus rapide, il est alors possible d'exécuter l'exercice à une hauteur plus élevée; ainsi seulement on arrive à une exécution correcte du mouvement.

Nous distinguons: — phase d'élévation
— phase de rotation
— phase d'atterrissage

Une phase de rotation rapide rend possible une bonne poussée en hauteur (élévation). Une rotation lente doit être amorcée plus tôt; il n'est alors pas possible de marquer l'élévation.

Les dessins 5 (juste !) et 6 (faux !) le montrent !



Drehphase = phase de rotation
Steigphase = phase d'élévation
Hoher, kurzer Flug = Vol court, haut
Landungsphase = phase d'atterrissage
(richtig!) = juste !
Tiefer, langsamer Flug = Vol bas, lent
(falsch!) = faux !

2.4

De ce que l'on vient de dire résulte que la suite progressive du saut pér. en av. groupé consiste à rechercher la hauteur de la rotation.

3. Exercices préparatoires

3.1

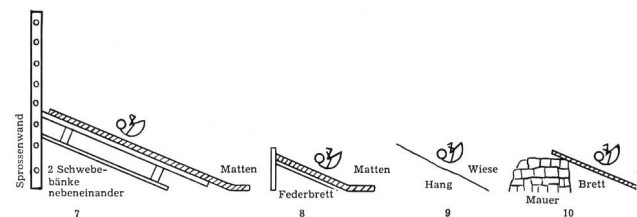
Sens de la rotation

Le saut pér. en av. groupé n'est rien d'autre qu'une roulade en av. exécutée librement dans l'air. Pour cette raison, la roulade en av., dans toutes ses formes, est l'ex. préparatoire le plus important pour le saut pér. en av.

A remarquer: En vue de l'appel dans le saut pér. même, la roulade en av. avec élan est toujours exécutée du saut d'appel final des deux pieds !

3.1.1

Roulade en av. sur un plan incliné (dessins 7, 8, 9 et 10):
— de la station jambes écartées
— de la station pieds fermés.



Sprossenwand = Espaliers
2 Schwebebänke nebeneinander } 2 bancs suédois l'un à côté de l'autre
Federbrett = tremplin élastique
Matten = tapis, Hang = pente, Wiese = herbe
Mauer = mur, Brett = planche

3.1.2

Roulade en av. (tapis, herbe, tas de foin ou de paille):
— de la station (jambes écartées ou fermées)
— plusieurs roulades en av. de suite (dessin 11)
— qui fait le plus de roulades sur un parcours limité ?



— 3 pas d'élan, saut d'appel, roulade en av. (dessin 12)



12

Schlussprung = saut d'appel

— idem, mais en appui sur une seule main (celle-ci déjà pendant l'élan devant le visage, l'autre à côté de la tête)

— idem, sans appui (les deux mains déjà pendant l'élan à côté de la tête).

NB. — dans les roulades:

— dos arrondi

— la tête ne touche jamais la surface de rotation (menton sur la poitrine)

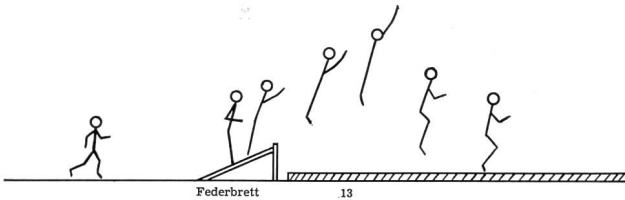
— après avoir amorcé la rotation les mains se placent tout de suite aux chevilles.

3. 2

Phase d'élévation

3. 2. 1

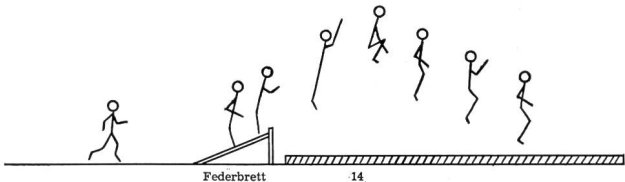
Quelques pas d'élan, saut final d'appel, saut tendu. Les bras balancent en av. en haut (dessin 13):



13

Federbrett = tremplin élastique

— idem, mais avec une rapide flexion des jambes pendant le vol et immédiatement après, prise des chevilles (dessin 14):



14

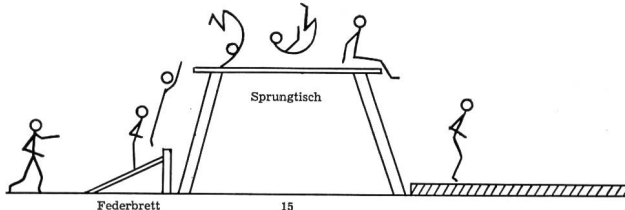
4. Suite progressive

4. 1

Toutes les formes citées sous 3. 1. 2., la surface de rotation devient toujours plus haute:

- plusieurs tapis l'un sur l'autre
- tapis transversalement sur des barres parallèles en longueur
- table de saut (dessin 15)
- tas de foin ou de paille.

NB. En fonction de la hauteur de la surface de rotation, emploi du tremplin élastique!



15

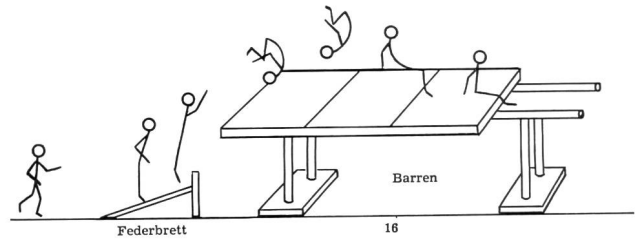
Sprungtisch = table de saut

4. 2

Saut pér. en av. à la position assise; surface d'atterrissage surélevée:

- plusieurs tapis l'un sur l'autre
- tapis transversalement sur des barres parallèles en longueur (dessin 16)

- tapis tenu par 4 aides
- tas de foin ou de paille.



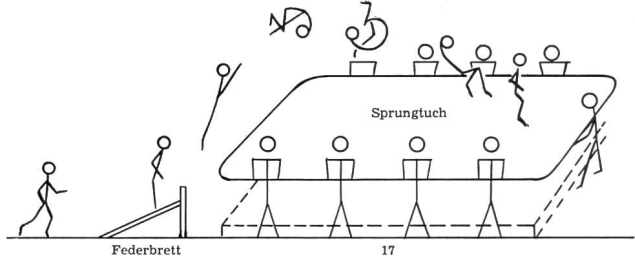
16

Barren = barres par.

4. 3

Saut pér. en av. à la station:

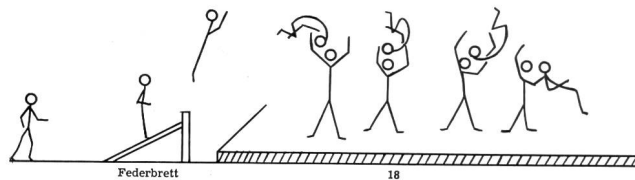
- pour commencer et si possible dans une toile de réception (dessin 17):



17

Sprungtuch = toile de réception

- avec l'aide de deux partenaires (dessin 18):



18

NB. — L'autre partenaire travaille inversement!

- idem, mais sans tremplin élastique.

4. 4

Saut pér. en av. groupé libre. L'aide effective est progressivement diminuée, pour devenir une aide psychologique (être à côté, prêt à intervenir); celle-ci disparaît aussi au moment où les élèves maîtrisent l'exercice.

NB. — Dans les ex. 4. 3 et 4. 4 une corde tendue à différentes hauteurs immédiatement après l'endroit de l'appel peut aider à augmenter la hauteur du saut.

5. Causes d'erreurs

5. 1

Pendant la phase d'élévation:

- manque du balancement des bras en av. en haut à l'appel
- être trop penché en av. à l'appel
- balancement des bras de haut en bas en même temps que l'appel ou immédiatement après (trop tôt!)
- grouper trop tôt.

5. 2

Pendant la phase de rotation:

- groupé insuffisant = ralentissement de la rotation
- traction trop lente de la tête et des bras (prise aux chevilles) = la rotation est trop peu active!

5. 3

Pendant la phase d'atterrissage:

- extension du corps trop tardive après la rotation
- atterrissage trop décontracté = aucune station sûre après le saut pér.!

(Tiré de la matière du cours central pour directeurs et instructeurs des cours de répétition cantonaux, 1966.)