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: 26 (1969)

Heft: 7

Rubrik: Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

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: 27.07.2025

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

Le saut en hauteur ventral

Texte et dessins: M. Portmann, maître de gymnastique et de sport, Genève

Introduction

C'est en 1957, lorsque Stépanov interrompt le règne américain sur le saut en hauteur, en portant le record du monde à 2,16 m, que le travail scientifique appliqué à une spécialité de l'athlétisme commence à porter ses fruits. Les Soviétiques viennent de faire un grand pas en avant dans le domaine de la méthode d'entraînement et de la technique du saut en hauteur.
Deux ans plus tard, les Américains sortent un «phénomène» en la personne de John Thomas, qui fait faire un bond prodigieux au record du monde en le hissant à 2,22 m (1960). Ce géant de 1,96 m doit sa performance plus à ses qualités physiques exceptionnelles qu'à sa technique du saut. La même année, lors des Jeux olympiques de Rome, l'«Ecole soviétique» reprend le dessus, et le superfavori J. Thomas est battu par deux Russes: Schawlakadze et Brumel (âgé de 18 ans) avec 2,16 m. Il n'obtient la troisième place qu'au nombre des essais, face à un autre Russe, Bolchov, après avoir franchi 2,14 m.
En 1961, le jeune Brumel porte le record mondial à 2,25 m puis à 2,27 en 1962, enfin, en 1963, il sauta 2,28 m, record qu'il détient encore en 1968.
Aujourd'hui, Brumel a disparu des compétitions. Par une triste soirée d'octobre 1965, un accident de moto mit un terme à une carrière des plus brillantes, alors qu'il aurait voulu sauter un jour 2,30 m.
Le «Dieu du stade» est «mort», mais son ombre plâne sur tous les sautoirs du monde. La majorité des sauteurs actuels le copient et essayent de faire aussi bien que lui. Bien qu'aux derniers Jeux de Mexico, la victoire soit revenue à Dick Fosbury avec sa technique «dorsale-plongeante», il semble malgré tout que le ventral n'ait pas trouvé de successeurs, selon l'opinion de la plupart des entraîneurs étrangers. Il semble pourtant que la technique de Fosbury ne soit pas si mauvaise que ça! Surtout si l'on améliore l'utilisation des leviers.
Les gymnastes ne font-ils pas deux sauts périlleux en arrière facilement, alors qu'en avant cela devient plus problématique?... Reste à savoir si ceci est applicable au saut en hauteur, où l'appel ne se fait que sur un seul pied.
Afin d'avoir une idée plus précise de la technique moderne du saut en hauteur, nous allons détailler un saut de Valéri Brumel, d'après le croquis précédent qui est tiré d'un saut à 2,16 m.
Il nous faut tout d'abord distinguer trois phases propres à toutes les techniques du saut en hauteur:

1. La course d'élan et la préparation à l'appel.
2. L'appel et la montée.
3. Le franchissement.

1. La course d'élan

Chez la plupart des sauteurs, l'élan comporte de 6 à 8 foulées précédées de quelques pas marchés. L'angle de course se situe entre 30 et 40 degrés (par rapport à la barre).

Dans l'élan, on peut distinguer deux phases bien définies:

a) L'élan initial.
b) La préparation à l'appel.

a) L'élan initial:

La course doit être une augmentation progressive de la vitesse, par l'augmentation de la cadence des foulées jusqu'à la pose du pied d'appel.
Le sauteur a l'allure d'un sprinter lors de son élan, sauf qu'il pose ses pieds par le talon pour ensuite dérouler sur la pointe. Ses bras forment un angle de 90° au coude, ayant un mouvement ample et souple, les mains décontractées. Il court de façon rectiligne, les pieds se posant dans l'axe de course (pieds parallèles). Il fixe la barre et ne la quitte plus du regard.

b) La préparation à l'appel

Lors des trois derniers pas de son élan, le sauteur augmente l'amplitude et le rythme de ses foulées tout en redressant le corps. Cette action va le mettre progressivement dans une position inclinée en arrière jusqu'à la pose du pied d'appel (bloquage de l'élan) où il aura son inclinaison maximum.
On remarque également dans cette phase que le centre de gravité de l'athlète s'abaisse sensiblement, pour remonter lors de la pose du pied d'appel. (fig. 1b).

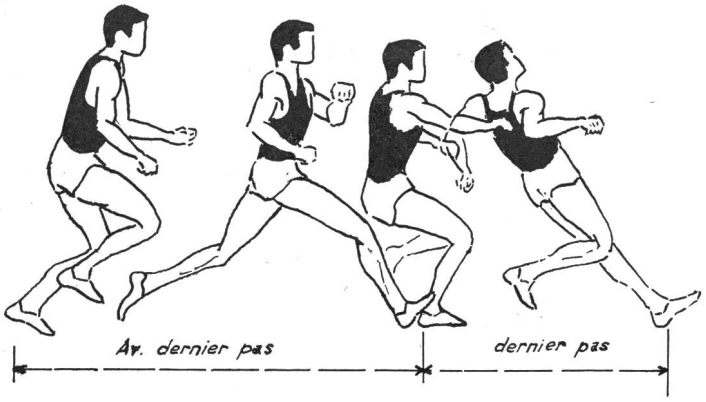
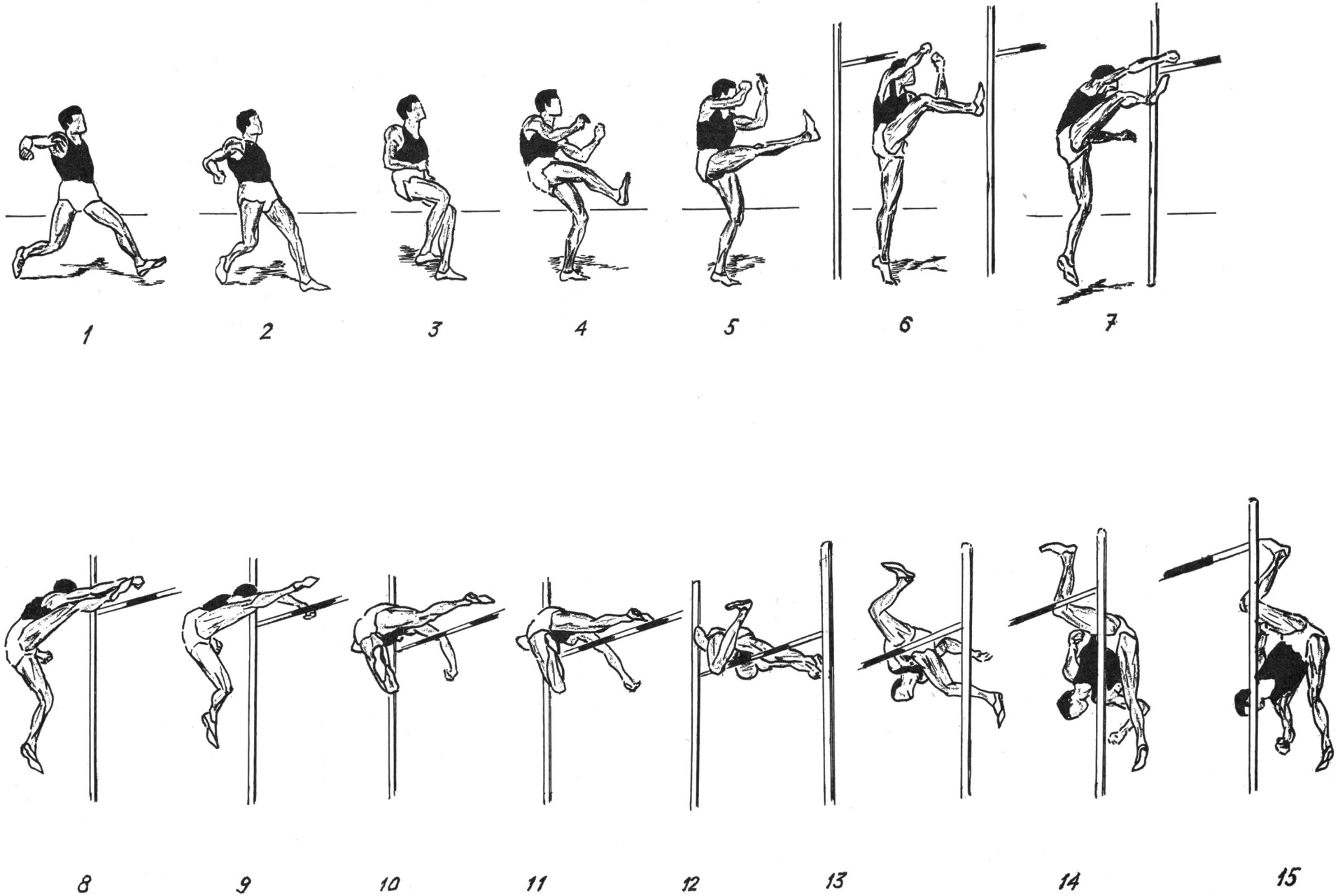


Fig. 1b


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

A l'avant-dernier appui, la jambe droite va très loin en avant, le pied se posant par le talon, les deux bras continuant leur mouvement asymétrique. Son corps est perpendiculaire au sol. Sur le troisième croquis de la fig. 1b, l'athlète se trouve dans une position ramassée, les deux bras sont portés en avant, il va maintenant avancer la jambe d'appel et le bassin pour poser son pied d'appel par le talon en passant très vite sur la plante du pied (il doit éviter le brusque bloquage en «plantant» le talon ce qui, quelques fois, provoque un glissement du pied). A cet instant, les bras passent rapidement d'avant en arrière (ceci se fait simultanément avec la pose du pied d'appel).

(Voir aussi le croquis No 1 du film du saut).

2. L'appel

(croquis du film Nos 2 à 6)

L'appel est la transformation de la vitesse horizontale, acquise lors de la course d'élan, en vitesse verticale permettant au sauteur de s'élever le plus haut possible. Il faut ajouter à cela la poussée de la jambe d'appel et l'inertie de la jambe libre. (Voir «mécanique du saut»)

Le blocage de l'élan (croquis No 2) est amorti par une importante flexion de la jambe d'appel. Simultanément, le bassin se porte vers l'avant, entraînant avec lui la jambe libre (ici jambe droite) le pied d'appel étant toujours fixé à plat sur le sol (croquis No 3). Les deux bras sont aussi violemment lancés vers l'avant et le haut (légèrement fléchis). Les trois mouvements: bassin en avant, lancer de la jambe libre et des bras, doivent être coordonnés (fig. 2).

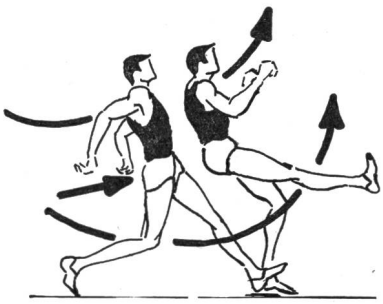


Fig. 2 (Voir aussi croquis Nos 4—5)

La jambe libre qui est lancée en avant et vers le haut se tend violemment, environ à l'horizontale.

L'effet en est le soulagement de la jambe d'appel, en allégeant le poids du corps grâce à son inertie.

Ensuite, elle se fléchit brusquement augmentant ainsi la vitesse ascentionnelle du sauteur. A l'instant où la jambe libre se fléchit, la jambe d'appel pousse (croquis Nos 6, 7, 8).

Il est très important, parce que plus rentable, de bien dissocier les deux phases de l'appel:

1. Lancer de la jambe libre vers l'avant et le haut, dans la direction de l'élan, avec une légère rotation du pied vers l'extérieur, facilitant la mise en place du corps face à la barre.

2. Ensuite, lorsque la jambe libre a fini son travail d'allègement, poussée de la jambe d'appel, en coordination avec le relâchement de la jambe libre (fléchie).

b) La montée

(croquis Nos 7, 8 et 9)

La jambe libre qui a été lancée dans la direction de l'élan, tire la partie droite du bassin dans sa trajectoire, faisant pivoter le sauteur sur son pied d'appel à la fin de la poussée (fig. 3), le plaçant ainsi face à la barre. Simultanément, le bras droit est lancé, le plus possible à la verticale au-dessus du point d'envol, légèrement en direction de la barre. (Remarquons que le bras droit va plus haut que le gauche, accentuant ainsi la rotation du corps face à la latte).

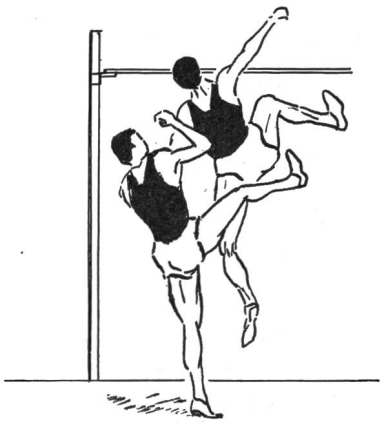


Fig. 3

3. Le franchissement

Si le sauteur a bien effectué son appel, avec une ascension correcte et un pivotement face à la barre, il ne doit plus avoir de problèmes pour le franchissement et l'esquive (croquis Nos 10, 11 et 12).

Le bras droit va passer de l'autre côté de la latte, faisant office de contrepoids, alors que le corps continue de monter (croquis 10 et 11). Ensuite, la jambre libre s'engage au-dessus, plus ou moins relâchée, pendant que la jambe d'appel se replie le plus près possible de l'épaule gauche (voir aussi fig. 4). Remarquons que le bras gauche, devenu inutile, reste plaqué contre le corps, le plus près possible du centre de rotation.

(Croquis 13, 14, 15 et fig. 4). La jambe libre doit amorcer la descente de l'autre côté, comme si elle voulait rejoindre rapidement le sol. Au même instant, la pointe du pied d'appel (ici le gauche) se tourne vers le haut (fig. 4, dessin du milieu) entraînant avec elle la jambe et le genou dans un mouvement d'ouverture du bassin. Simultanément à ces deux mouvements, le bras droit, qui avait plongé de l'autre côté, remonte brusquement, ayant pour effet de dégager encore plus rapidement le corps du sauteur.

La chute se poursuit, et le sauteur se reçoit sur le côté.

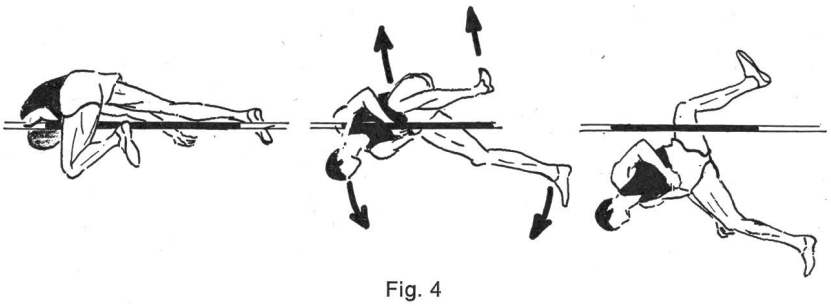


Fig. 4

Rappel des principaux points techniques

I. La course d'élan

— 7—8 foulées, pieds dans l'axe de la course, corps en avant;

— les trois derniers pas sont une préparation à l'appel (fig. 1), le sauteur s'abaisse, l'avant-dernier pas plus long que le dernier, le corps se redresse et s'incline en arrière à la pose du pied d'appel;

— le pied se pose par le talon pour passer sur la pointe durant tout l'élan;

— le sauteur fixe la barre des yeux et ne la quitte plus du regard jusqu'au franchissement.

II. L'appel et la montée

(suspension)

— Le pied d'appel se pose sans heurt par le talon, dans la ligne d'élan (croquis No 2);

— jambe libre lancée dans la direction de l'élan (croquis No 5);

— la jambe libre tire le corps vers l'avant puis vers le haut (elle est tendue). Ensuite la jambe d'appel pousse, alors que la jambe libre ayant terminé son travail se relâche (croquis 5 et 6);

— à la fin de la poussée, le corps doit se trouver face à la barre pour amorcer sa phase ascentionnelle (croquis 7 à 9 et fig. 3).

III. Franchissement

— le bras droit doit franchir le premier (croquis 9 et 10);

— le corps se trouve dans une position favorable si l'appel est bien exécuté (croquis No 11);

— l'esquive se fait par abaissement vers le sol de la jambe libre et traction simultanée de la jambe d'appel vers le haut (croquis 13 et 14 et fig. 4), ainsi que du bras droit;

— le bras gauche reste plaqué contre le corps.

(A suivre:)

2. Mécanique et saut en hauteur
3. Initiation
4. Entraînement

Basketball

Le Pressing d'homme à homme

P. Ezguilian

Généralités

A. Définition

Le Pressing est le plus agressif et le plus offensif des systèmes de défense. Mis à l'honneur par des équipes possédant des joueurs de petite taille mais très rapides et très bons techniciens, il est maintenant très pratiqué dans le basketball moderne par des équipes très grandes comme l'URSS.

B. Utilisation

Le Pressing, longtemps utilisé comme défense exceptionnelle (retard à la marque à quelques minutes de la fin du match; occasion de profiter d'un «passage à vide» de l'adversaire) est de plus en plus employé comme système continu pendant tout le match. D'une manière générale, le Pressing peut être employé devant une équipe plus grande, plus lente et techniquement plus faible.
La pratique du Pressing va donc nécessiter des joueurs des qualités exceptionnelles:

— des qualités physiques (condition physique parfaite);

— une très bonne technique individuelle (placements, déplacements, jeu de jambe défensif);

— une concentration mentale de tous les instants pour pouvoir s'opposer efficacement à toutes les situations de jeu.

C. Différentes formes de Pressing

Il existe plusieurs formes de Pressing:

— le Pressing observation;

— le Pressing sur demi-terrain;

— le Pressing sur le porteur du ballon;

— le Pressing individuel tout terrain;

— la Zone-Press avec ses riches variantes.

L'objet de cet exposé est de donner à l'entraîneur une méthode d'enseignement pour le Pressing individuel tout terrain.

Le Pressing individuel tout terrain

Le Pressing individuel sur tout le terrain nécessite des joueurs une parfaite technique individuelle, mais également une excellente organisation collective de l'équipe qui le pratique.

A. Qualités individuelles

La réussite du Pressing dépend de la technique parfaite et de la position du défenseur.

A l'aide de cette position le joueur doit:

— avoir une parfaite vision du jeu;

— gêner la réception des passes de son adversaire;

— faire perdre le ballon à l'attaquant;

— ne pas laisser la possibilité d'une position favorable pour le tir;

— obliger le dribbleur à se diriger vers les lignes de touches;

— neutraliser son adversaire pour le rebond;

— pouvoir se dégager d'un écran;

— avoir la possibilité de «cerner» un adversaire à deux.

Pour arriver à posséder cette technique fondamentale, il faut de longues années d'enseignement. Beaucoup d'entraîneurs peuvent penser qu'il est plus efficace d'enseigner les exercices fondamentaux et la technique par le jeu, mais la pratique a prouvé qu'à l'aide de cette méthode, le basketteur ne peut pas arriver à un niveau supérieur dans les domaines techniques et tactiques sur le plan international.

B. Organisation collective

Le Pressing individuel commence au moment où l'adversaire devient possesseur du ballon (remise en jeu sur touche; récupération après shoot ou lancer-franc).

Principes généraux

1. Chaque joueur marque l'attaquant le plus proche de lui.

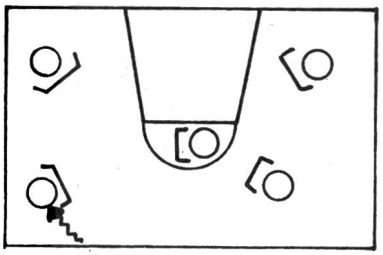
2. Il faut assortir les joueurs (la première passe étant presque toujours faite sur le meilleur dribbleur, il faudra mettre un très bon défenseur sur ce joueur).

3. Les défenseurs les plus rapides doivent toujours venir en aide à leurs partenaires.

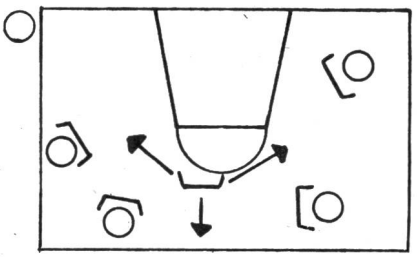
4. Ne pas laisser l'attaque se développer par le centre, mais diriger le porteur du ballon vers les lignes de touche. L'obliger à faire de mauvaises passes ou des passes à rebond qui retardent le jeu.

5. Si le défenseur oblige le dribbleur à s'arrêter en tournant le dos à ses partenaires, il doit essayer de prendre le ballon, avec l'aide de son partenaire le plus proche (provoquer un entre-deux).

6. Les défenseurs qui marquent les joueurs sans ballon doivent être constamment en position d'interception, position variant sensiblement avec la position du ballon.



7. Lors d'une remise en jeu sur touche, il ne faut pas marquer le joueur qui fait la remise en jeu. Le défenseur ainsi provisoirement libéré aide les autres défenseurs. La défense est ainsi en surnombre.



8. Ne pas hésiter à pratiquer un changement si un défenseur est passé par son adversaire direct.

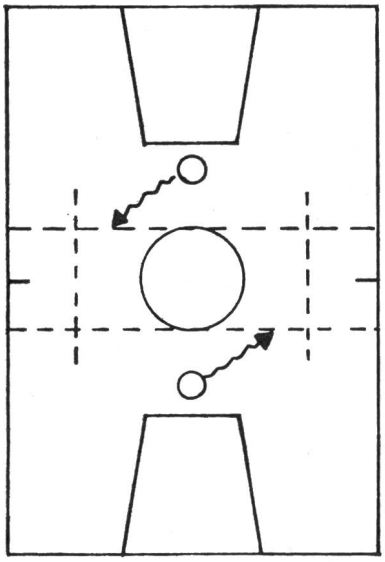
Méthode d'enseignement

Exercices spéciaux

Chaque entraîneur peut avoir des exercices spéciaux amenant au Pressing, mais dans tous les procédés, il faudra surtout mettre l'accent sur le jeu de jambes et la vision du jeu qui sont les techniques les plus importantes.

Ces exercices permettent en même temps de travailler les passes avec opposition.

Exercice No 1



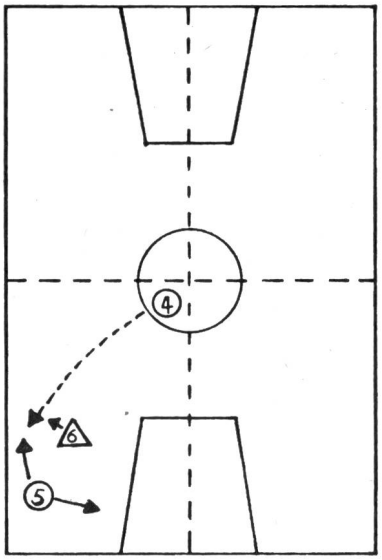
Dans cet exercice, un joueur tient le rôle de défenseur et les deux attaquants ont chacun un ballon.

Sur le terrain est tracé un couloir où évolue le défenseur.

Chaque attaquant essaie de passer en dribblant par ce couloir pour changer de terrain.

S'il ne peut pas passer, il retourne à son point de départ. Le joueur qui se fait toucher par le défenseur prend sa place.

Exercice No 2



L'attaquant No 4 essaie de passer le ballon au joueur No 5 sans se déplacer. Le défenseur No 6 marque le No 5 devant et essaie d'intercepter la passe.
Cet exercice se fait sur le quart du terrain. Lorsqu'il est bien réalisé, on peut demander au joueur No 5 de shooter.
Pour enseigner le Pressing, nous vous conseillons la progression suivante:

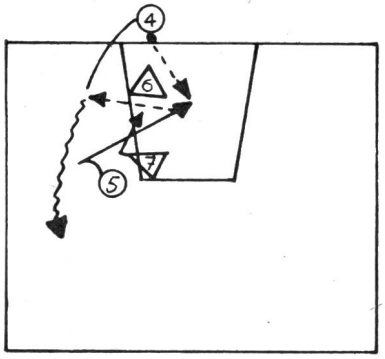
1. Action du défenseur contre l'attaquant qui dribble en partant de la ligne de fond.

L'attaquant doit, dans les 15 secondes, arriver jusqu'à la ligne centrale. Pour cela, il doit par ses feintes et ses dribbles déborder le défenseur. Celui-ci se déplace en effectuant les pas du boxeur, et essaie d'obliger son adversaire à aller vers les lignes de touches, tout en essayant de prendre le ballon.

2. Action du défenseur sur l'attaquant dans la zone avant.

L'attaquant part en dribble de la ligne de fond sous le panier. S'il ne peut plus dribbler, il passe à un partenaire placé sur la ligne des L.-F., qui ne se déplace pas et qui peut lui repasser le ballon.
Le défenseur est très agressif lorsque le joueur dribble, en interception lorsque ce dernier attend le ballon. Le but constant est de s'emparer du ballon.

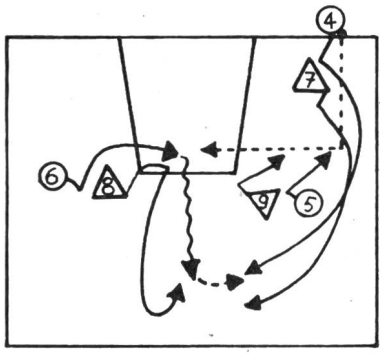
3. Action des défenseurs dans le 2 contre 2, dans la zone avant.



Les attaquants doivent se déplacer avec le ballon jusqu'au centre du terrain en 15 secondes maximum. Le joueur No 4 remet la balle en jeu en essayant de faire une passe au joueur No 5.

Les défenseurs doivent être très actifs et essayer d'empêcher les attaquants de progresser.

4. Action des défenseurs dans le 3 contre 3, dans la zone avant.

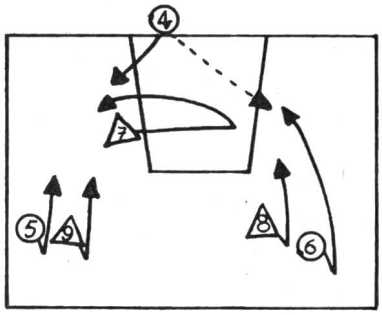


Les attaquants doivent franchir la ligne de milieu du terrain en 15 secondes.

Les défenseurs doivent empêcher les attaquants de se déplacer librement et essayer de s'emparer du ballon.

Le joueur fait la remise en jeu en passant au No 5 qui essaie de passer au No 6.

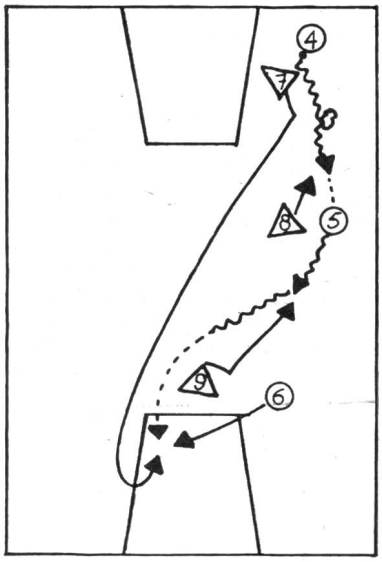
5. Une variante de l'exercice précédent dans le 3 contre 3.



Le joueur No 7 ne marque pas l'attaquant No 4 qui fait la remise en jeu.

Il se place sur le terrain de manière à intercepter la première passe ou à aider un de ses camarades à cerner le possesseur du ballon après la mise en jeu.

6. Changement progressif de la défense sur l'attaquant qui dribble.

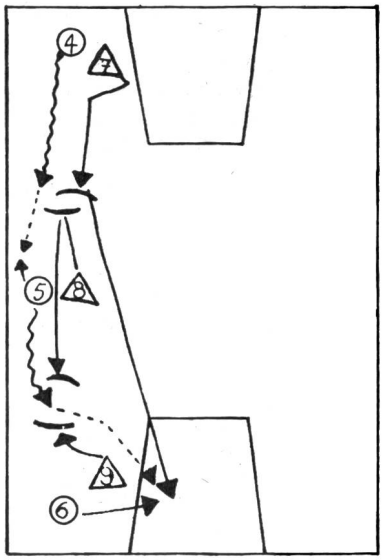


Le joueur No 4 dribble, passe son défenseur No 7 et essaie de passer la balle à son partenaire, malgré l'opposition du défenseur No 8 qui est venu vers lui.

Le joueur No 5 après réception de la passe, dribble et tente de passer le ballon au joueur No 6, malgré la défense du No 9 qui l'a pris en charge.

Pendant toute cette action, le défenseur No 7, qui le premier a été débordé par son attaquant direct, se replie rapidement pour prendre en défense le joueur No 6 qui a le ballon et va au panier.

7. Variante de l'exercice précédent. Travail de l'encerclement à deux.



Même exercice que précédemment, mais le défenseur No 7, dès qu'il est passé par son adversaire direct, essai d'encercler le joueur No 4 avec le défenseur No 8 qui vient de le prendre en charge, avant de foncer vers le panier pour défendre sur le No 6.

Le joueur No 8 fait de même avec le joueur No 9.

Conclusion

Après la réalisation de tous les exercices qui précèdent, nous vous conseillons lorsque vous passez au 5 contre 5, la progression suivante: Pour commencer, un défenseur prendra en charge le porteur du ballon qui dribble et le marquera jusqu'à ce qu'il arrive dans la zone d'attaque. Pendant ce temps, les autres joueurs attaquants et défenseurs, se seront directement placés dans la zone d'attaque des possesseurs du ballon.

Ensuite, deux défenseurs prendront en charge deux attaquants, dont le porteur du ballon, les trois autres attaquants et défenseurs allant directement dans la zone d'attaque. Ainsi de suite jusqu'au 5 contre 5 en Pressing sur tout le terrain avec changement de joueur si nécessaire.

Enfin, nous rappelons pour terminer que:

Au cours de la première partie de l'entraînement qui doit comporter la préparation physique générale et spéciale, l'entraîneur doit utiliser des exercices préparatoires au Pressing, en mettant l'accent sur le travail des jambes et la vision du jeu.

Tiré de Basketball, organe officiel de la FFBB.

La nature a, pour fortifier le corps et le faire croître, des moyens qu'on ne doit jamais contrarier. Il ne faut point contraindre un enfant de rester quand il veut aller, ni d'aller quand il veut rester en place. Lorsque la volonté des enfants n'est point gâtée par notre faute, ils ne veulent rien inutilement. Il faut qu'ils sautent, qu'ils courent, qu'ils crient quand ils en ont envie. Tous les mouvements sont des besoins de leur constitution, qui cherche à se fortifier; mais on doit se méfier de ce qu'ils désirent sans pouvoir le faire eux-mêmes et que d'autres sont obligés de faire pour eux. Alors il faut distinguer avec soin le vrai besoin, le besoin naturel, du besoin de fantaisie qui commence à naître et qui ne vient que de la surabondance de la vie.

D'après Emile ou de l'Education (1762) J.-J. Rousseau.