

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: 28 (1971)

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: 06.04.2026

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

L'entraîneur

Guido Schilling, Bohumil Svoboda et Mirek Vanek

Au centre des intérêts de la psychologie des sports se place l'athlète qui exerce le sport. Cependant un rôle intéressant revient également à l'entraîneur, au maître de sport et tuteur qui dirige et soutient le sportif. Les entraîneurs sont placés – qu'ils le veulent ou non – à l'avant-plan du public. Parmi les relations avec l'entourage qu'un athlète entretient pendant l'entraînement et la compétition, «la relation entraîneur-athlète» occupe un rang spécial. M. Allemann a fait des recherches sur certains aspects de ces relations, ainsi que sur le succès et les échecs dans l'athlétisme léger. Ce sont spécialement les bonnes performances chez les athlètes qui suscitent des relations positives, tels des sentiments de sympathie, d'amitié, de camaraderie et de compréhension mutuelle. Les échecs des athlètes sont la plupart du temps accompagnés de sentiments négatifs tels que antipathie, aversion et haine à l'égard de l'entraîneur.

Expert et éducateur

La charge de l'entraîneur exige compétence, originalité et esprit créatif. L'entraîneur doit être maître aussi bien de la technique d'un sport que de la méthode de l'enseignement et aussi de l'organisation, du contrôle, de la cotation de l'entraînement et de la compétition. Il lui faut pour cela beaucoup de connaissances théoriques dans le genre de sport respectif, de même des sciences auxiliaires lui sont nécessaires (anatomie, bio-mécanique, physiologie, science de l'organisation). Il doit être en plus pédagogue, car l'entraîneur a certaines tâches éducatrices à assumer. Son rapport avec la psychologie et la pédagogie est déterminé par la pratique.

Quelles sont les exigences des athlètes à l'égard de leurs entraîneurs ?

L'image d'un entraîneur idéal se présente aux yeux du sportif à peu près comme suit:

Un entraîneur devrait être équitable et objectif, secourable et sympathique. Il doit être capable de proposer à ses protégés des buts bien déterminés. Il devrait être apte à les «stimuler»,

savoir bien organiser et accomplir sa tâche d'entraîneur avec dévouement.

Quels sont les traits de personnalité typiques pour les bons entraîneurs ?

Ogilvie et Tutko ont essayé d'y répondre. A l'aide d'un test de personnalité (16-PF) ils ont examiné 43 entraîneurs américains d'athlétisme léger et ont établi le catalogue de caractéristiques suivant:

De bons entraîneurs sont émotionnellement stables, extravertis et savent se maîtriser. Ils sont capables d'ordonner, de projeter et d'organiser. Psychiquement ils sont robustes, réalistes et durs. D'un côté ils ont un grand besoin d'être acceptés, mais d'autre part ils sont aussi prêts à prendre des fautes sur eux-mêmes. Ils sont sociables et leur forte motivation, très consciente du but à atteindre, leur donne beaucoup d'énergie.

Lors de ses enquêtes avec 56 entraîneurs américains en natation Hendry a abouti à de semblables résultats. Il subdivisa le groupe selon l'âge, et il a pu de ce fait faire d'autres constatations intéressantes: parmi les jeunes entraîneurs – en dessous de 40 ans – il put constater avant tout de la conscience d'eux-mêmes, de l'indépendance et de la dureté, tandis que parmi les plus âgés – au-dessus de 40 ans – il était frappé avant tout par leur stabilité, leur conscience du devoir et leur sens critique vis-à-vis d'eux-mêmes.

Une recherche en Tchécoslovaquie (Svoboda) sur 243 entraîneurs de différents genres de sport (basketball, football, athlétisme léger, natation, ski de fond et volleyball) a abouti aux mêmes résultats quant aux traits de personnalité qui caractérisent les entraîneurs.

Typologie des entraîneurs

Nous avons déjà signalé une première distinction de types d'entraîneurs en désignant les principales tâches de chaque entraîneur: expert et éducateur. Caselman nomme le premier type «logotrope», le second «paidotrope». Un entraîneur du type «logotrope» s'intéresse davantage à l'aspect professionnel de sa fonction d'entraîneur. Le type «paidotrope» d'entraî-

neur place au premier plan l'éducation, le contact humain et la formation. Des entraîneurs qui sont représentatifs de l'un ou de l'autre type extrême n'atteindront guère le succès dans le sport d'élite, dont les exigences à l'égard de l'entraîneur sont très hautes. Lorsqu'un ancien athlète d'élite se charge tout d'un coup sans formation ni préparation d'un poste d'entraîneur, il sera, tout en entendant très bien son genre propre de sport, peut-être fort désemparé dans son rôle d'entraîneur. De même le pédagogue pourra se sentir tout aussi perdu, s'il n'a que des notions pédagogiques sans être fort dans l'activité sportive (technique, tactique). Zukowska enquêta en Pologne sur 560 maîtres de gymnastique, et il en est résulté une typologie des maîtres de gymnastique. Parmi les maîtres de gymnastique – et cela vaut certainement aussi dans une large mesure pour les entraîneurs – on peut facilement distinguer les 3 types suivants:

1. Le maître de gymnastique comme novateur:
Avec énergie et esprit créatif il cherche à avancer avec ses élèves, à faire des expériences nouvelles.
2. Le maître de gymnastique traditionnel:
Son enseignement est plutôt sec et ennuyeux, il ne le considère que comme un devoir, et il tâche tant bien que mal d'arriver au bout du programme.
3. Le maître de gymnastique comme improvisateur:
Il ne suit pas volontiers des programmes, il vise l'effet.

Nous avons essayé d'établir une typologie selon les différents champs d'activité de l'entraîneur (Svoboda). Pour chacun de ces champs nous avons confronté entre eux les comportements typiques.

1. Champ d'activité

La relation entre entraîneur et athlète:

- a) autoritaire, agressif: l'entraîneur place sa performance au premier plan. Il est facilement ironique, dur, et il ne craint pas les conflits avec ses protégés.
- b) intégratif, social. L'entraîneur accorde de la liberté à ses athlètes.

Contrôle du pouls avec le « Trainomat »

par le prof. G. Schönholzer, Macolin.

Trad.: DL

Il est leur ami et non pas leur chef. Il discute et il cherche, en commun avec ses sportifs, à découvrir la meilleure voie. Il est bon organisateur, et il apprécie l'entraînement individuel. Il est souvent sous-estimé et l'on ressent seulement sa perte lorsqu'il n'est plus là.

2. Champ d'activité

L'aspect pédagogique de l'entraînement (entraînement).

a) scientifique-systématique:

Les plans d'entraînement ont une base scientifique. L'entraîneur réunit du matériel documentaire, il cherche sa voie propre. C'est un homme à expérience. Avec sens critique il confronte la théorie à la pratique.

b) empirique-pratique: l'entraîneur sous-estime facilement la théorie. Il simplifie et restreint fortement, et de ce fait il reste presque toujours plutôt « conservateur ». Il est prompt à la réplique et routinier, cependant tout reste superficiel.

3. Champ d'activité

L'entraîneur, entourant et guidant ses sportifs dans la compétition (compétition).

a) tactique: l'entraîneur prépare ses athlètes pour un optimum à chaque compétition. Il connaît l'adversaire, sait prévoir les difficultés, et ainsi il peut se préparer lui-même aussi bien que ses sportifs.

b) émotionnel: il vise toujours le succès. Il risque beaucoup sans rationaliser. Il a une forte confiance en lui-même.

c) psychologique: l'entraîneur connaît ses sportifs, et il sait s'adapter à eux. Ainsi il sait bien motiver ses sportifs. Dans les champs d'activité « entraîneur-athlète » et « entraîneur » chaque entraîneur peut être rattaché à l'un des 2 types, et dans le champ d'activité « compétition » à l'un des 3 types. En principe toute combinaison serait possible, cependant il est frappant dans le sport d'élite moderne que parmi les entraîneurs qui réussissent la combinaison 1a-2a-3a domine.

La profession d'entraîneur ne se conçoit pas sans de hautes exigences. De multiples tâches lui incombent. Particulièrement le côté pédagogique de la profession d'entraîneur suppose beaucoup de dons qu'on ne saurait guère

Le profane entend par « pouls » le nombre de battements de cœur par minute, soit la fréquence cardiaque. Le médecin, lui, juge dans son travail également d'autres qualités du cœur qui sont toutefois sans importance dans ce contexte.

En tant que pompe, le cœur actionne le « transporteur » (le sang) qui véhicule tout ce qui est nécessaire au

$$DC \text{ (cm}^3\text{)} \times FC \text{ (fréquence des battements)} = DCM \text{ (cm}^3\text{/min)}$$

Une hausse du DCM peut donc s'enregistrer après une augmentation du DC et/ou de la FC.

Lors d'une action musculaire, le métabolisme d'oxygène dans la musculature augmente uniquement dans la mesure où l'O₂ peut être amené (transporteur avec pompe) et transformé dans la cellule musculaire (laboratoire chimique).

Lors d'une action brève – donc pur exercice de force – l'aptitude à la performance du muscle ne dépend pas du métabolisme d'oxygène; lors d'une action allant jusqu'à environ 1 minute, elle dépend particulièrement des processus de métabolisme nécessitant de l'oxygène dans une

acquérir. Cependant dans le domaine de la pédagogie et de la psychologie ainsi que dans les domaines techniques professionnels chaque entraîneur peut enrichir ses connaissances dans une large mesure.

La recherche de méthodes nouvelles et de solutions meilleures va de pair avec l'enrichissement des connaissances. Celui qui se contente du savoir qu'il a acquis pendant sa formation atteindra bientôt un point où il ne sera plus capable de suffire à sa tâche. La soi-disant expérience ne suffit plus à elle seule. Chaque entraîneur doit élargir et enrichir continuellement ses connaissances:

1. Etude de la littérature scientifique dans le domaine du sport.
2. Participation, dans son pays et à l'étranger, à des cours pour entraîneurs et des séminaires de perfectionnement.
3. Coopération à des recherches.

Un bon entraîneur se caractérise essentiellement par le désir de se perfectionner et de continuer sa formation.

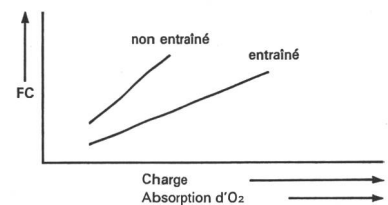
fonctionnement du muscle, avant tout l'oxygène (O₂), élément vital. Le volume de sang transporté par minute – le débit cardiaque par minute (DCM) – est donc d'une importance primordiale. Celui-ci dépend aussi du volume de sang débité à chaque contraction cardiaque – le débit cardiaque (DC) – et de la fréquence cardiaque (FC), le « pouls ». Nous avons donc:

phase ultérieure (« dette d'oxygène »); et lors d'une performance dépassant 1 minute, elle dépend, selon la durée, dans une mesure croissante du métabolisme d'oxygène en cours et de l'apport d'O₂ correspondant.

La soi-disant capacité d'endurance d'un groupe musculaire ou de la musculature entière dépend donc largement du métabolisme et du transport d'O₂, c'est-à-dire du rendement soit du cœur soit du laboratoire chimique et de la cellule musculaire.

Il n'est pas facile de juger ces circonstances et ainsi de déterminer exactement l'endurance générale, vu que la mensuration des facteurs les plus importants (absorption d'O₂, transport d'O₂, DC, DCM) est extrêmement difficile. Seule l'évaluation de la fréquence cardiaque, du pouls, est simple – apparemment!

A vrai dire, la nature nous aide, car la fréquence du pouls (l'absorption d'O₂ également) augmente progressivement avec une charge croissante:



Par contre, la chose se complique par le fait que cette régularité n'est valable que pour l'effort en « steady-state » (en équilibre), c'est-à-dire pour l'effort pendant lequel la fréquence du pouls se stabilise entre la 5e et la 6e minute. Le fait d'être entraîné pour la performance d'endurance (charge de plus d'une minute) – « force organique » – se manifeste par une basse fréquence cardiaque au repos, fré-

quence mesurée dans un véritable état de repos, au réveil si possible, avec des valeurs tout au plus au-dessous de 40/min; il se manifeste également par une hausse relativement faible lors d'une charge moyenne et un retour rapide à la valeur au repos. La fréquence cardiaque maximale que l'on peut atteindre lors d'une charge maximale (selon l'âge et avec quelques différences individuelles entre 140 et 220 env.) est toutefois dans une large mesure indépendante du niveau d'entraînement.

Les faits exposés représentent la base de tous les tests pour l'examen de l'endurance générale qui sont fondés sur la mensuration de la fréquence cardiaque. Toutefois, les conditions primaires pour un test valable sont toujours:

- la fréquence cardiaque doit pouvoir être mesurée exactement (la mensuration manuelle très difficile)
- la performance fournie doit être exactement connue en valeur mkp ou en watt (ergomètre, «vélo», escabeau, tapis roulant)

Les résultats obtenus avec de telles méthodes indirectes de test, dont nous expliquerons les principes une autre fois, correspondent assez bien aux mensurations directes de l'absorption d'oxygène, mensurations qui représentent naturellement la meilleure méthode mais également la plus exigeante. Le simple contrôle du pouls au repos le matin, nous donne des points de repère bien vagues.

Dans la pratique, le contrôle de la fréquence cardiaque est la seule possibilité du sportif et de l'entraîneur d'estimer la charge du système cardio-vasculaire et de juger ainsi l'effet d'entraînement de l'exercice choisi pour améliorer l'endurance («condition physique», «force organique»). Somme toute, seules des fréquences cardiaques dépassant 140, ou mieux encore aux environs de 160 à 170, indiquent une charge qui a un effet d'entraînement efficace sur le système cardio-vasculaire.

Vu que des tiers ne peuvent guère mesurer la fréquence cardiaque des athlètes en action — la fréquence des athlètes tombe rapidement après l'arrêt — et que la télémétrie est possible mais chère et compliquée, il est préférable de donner à l'athlète la possibilité

de contrôler lui-même constamment sa fréquence cardiaque dans le cadre souhaité et sans être dérangé dans son travail.

A cet effet, on a développé le «trainomat»*



Trois électrodes fixées sur une ceinture captent les bruits du cœur à la surface du thorax et les transforment électroniquement en un signal («piepston») facilement audible même pendant l'action. Par deux présélecteurs on peut régler un intervalle de fréquence pendant lequel les signaux ne sont plus perceptibles. Les limites inférieures que l'on peut choisir sont 90, 100, 110 ou 120, et celles supérieures sont 150, 160, 170 ou 180.

Exemple d'emploi:

On désire un entraînement par intervalles de plusieurs fois 200 m avec une charge maximale du pouls de 170 et une fréquence cardiaque de 120 au départ après une pause. L'appareil est réglé sur 170/120. Fixer soigneusement la ceinture et vérifier calmement le fonctionnement de l'appareil. Commencer à courir à un rythme choisi selon les expériences faites. A peine le pouls dépasse 120, le signal disparaît et ne revient que lorsque le pouls atteint 170. La vitesse doit donc être telle que le signal revienne à coup sûr après 200 m; et la durée de la pause doit être adaptée de façon à ce que le signal, disparaissant après l'arrêt de la course ou le passage au pas de marche, revienne aussitôt.

* Maison ELECTRONIC S.A., Lotzwil

Il va de soi que l'appareil peut être employé partout où il s'agit de contrôler, pendant l'action, la fréquence cardiaque, c'est-à-dire qu'elle ne doit être ni inférieure ni supérieure à une certaine valeur. Ce n'est pas le technicien ou le médecin qui doit fixer les mesures, charges et limites pour l'entraînement, mais l'entraîneur qualifié tenant compte de toutes les expériences qu'il a faites. Il n'y a aucun doute qu'avec l'aide du «trainomat» les mesures d'entraînement, surtout dans l'entraînement par intervalles, peuvent être exécutées d'une façon plus précise et l'on peut vérifier dans quelle mesure elles tiennent ce qu'elles promettent.

On peut également contrôler un entraînement en «steady-state», même si l'appareil actuel n'est pas adapté optimalement à ce genre de contrôle. Il faudrait que l'appareil soit réglé selon l'âge, sur 160 ou 170, et que le coureur coure constamment à une vitesse telle à faire disparaître et réapparaître immédiatement le signal. Un rythme trop lent empêcherait le signal d'apparaître et un rythme trop élevé l'empêcherait de disparaître.

Du point de vue scientifique, il est souvent souhaitable de connaître la courbe entière du pouls. On développe actuellement un appareil permettant d'enregistrer directement la courbe du pouls d'un athlète en action. Un tel appareil sera de grande importance là où la télémétrie ne peut pas être employée.

L'utilisation du «trainomat» est fort simple. Toutefois, il faut contrôler soigneusement le parfait fonctionnement de l'appareil avant l'emploi. Si le fonctionnement n'est pas tout à fait satisfaisant, il est recommandé de déplacer légèrement les électrodes, car il est possible que la forme du thorax ainsi que la position du cœur présentent quelques différences individuelles qui peuvent avoir une influence.

Le prototype du «trainomat» décrit ici, qui peut être employé avantageusement non seulement pour l'entraînement de la course mais également pour les sports d'endurance comme l'aviron, a été développé par la maison ELECTRONIC S.A. de Lotzwil et se trouve déjà en vente.

Fosbury-Flop

Initiation et application

Texte: Eugène Dornbierer

Photos: Hugo Loertscher

Trad.: Jean Studer

Avant-propos

Les expériences faites durant ces dernières années nous montrent que le Fosbury-Flop peut être appris assez facilement. C'est ainsi que de nombreux jeunes sauteurs ont réussi à améliorer leurs performances grâce à cette nouvelle technique.

Ce qui frappe tout d'abord dans cette technique de saut, c'est la manière de franchir la latte. Par une rotation du corps autour de son axe longitudinal, le dos du sauteur fait face à la latte. On a pensé alors que cette attitude du corps sur la latte était la cause principale de l'amélioration des performances. Plusieurs articles relatifs à la méthode d'entraînement ont mis d'ailleurs en évidence cette phase de saut. Aujourd'hui, on sait que la position favorable du centre de gravité du corps lors du franchissement de la latte ne constitue qu'un des atouts du Fosbury-Flop.

A mon point de vue, on devrait attacher plus d'importance à la phase d'élan et d'appel. Bien des sauteurs de type ventral ayant des difficultés de transformer leur vitesse d'élan en vitesse ascensionnelle eurent plus de facilité en utilisant le pied d'appel extérieur. Un bon saut dépend essentiellement d'un appel irréprochable. C'est la raison pour laquelle nous fixerons toute notre attention, sur la phase d'élan et d'appel tout d'abord pour traiter ensuite la phase ascensionnelle, l'attitude du corps au-dessus de la latte et l'atterrissage.

Principes méthodiques concernant l'initiation

Il faut laisser courir et sauter les élèves lors de l'initiation. Dès la première minute d'enseignement ils doivent ressentir le plaisir de se libérer de la pesanteur. Il serait faux d'enseigner aux débutants uniquement des éléments techniques. Par exemple le saut sans élan, le franchissement de la latte et l'atterrissage, ceci séparément.

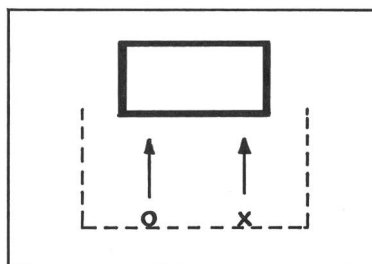
Il faut s'en tenir à l'image réelle du saut, au principe global qui veut que l'on saute avec élan. C'est la raison pour laquelle nous préconisons d'utiliser un élan de 5 pas

pour enseigner les éléments de la progression méthodique ci-après.

Le but de l'initiation consiste à inculquer aux élèves la forme «brute» de saut par le truchement de progressions méthodiques. Le succès de l'enseignement dépendra avant tout de l'application sensée et de l'interprétation des progressions méthodiques.

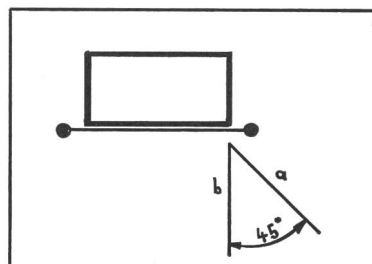
Progression méthodique

1. Détermination de la jambe d'appel
Laisser sauter les élèves sur l'entassement de tapis à hauteur de hanche en partant face à la latte. L'atterrissage est libre.
2. Initiation de l'élan sur 5 foulées
(valable pour tous les exercices de la progression méthodique)
Les élèves prennent leur élan à partir d'une zone correspondant à 5 foulées, sautent sur les tapis et atterrissent soit sur le dos, sur le côté ou sur le ventre.
 - × Sauteurs avec jambe d'appel gauche: sur le côté droit de l'installation.
 - Sauteurs avec jambe d'appel droite: sur le côté gauche de l'installation.



3. Elan en arc de cercle

La forme de l'élan est très importante pour l'apprentissage du Fosbury. Afin d'habituer les élèves à un élan bien rythmé et des foulées régulières, on fixe un secteur de



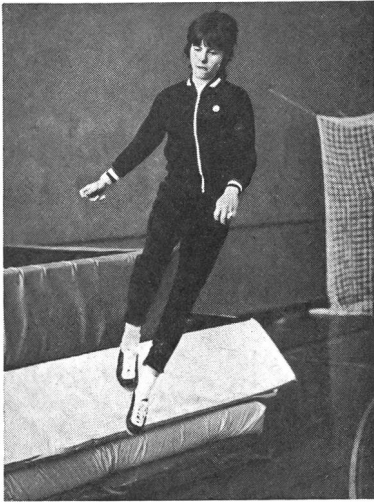
45°. L'élan s'effectue avec un grand rayon de courbe. Le départ pour l'élan de 5 foulées se trouve à proximité de la ligne a (voir fig. en bas de la 2e colonne).



La course en courbe est apprise de préférence en établissant un couloir incurvé. Le saut s'effectue sur des tapis à hauteur de hanche, la chute se fait soit sur le dos, sur le côté ou sur le ventre.

3. 1. - Dès que l'élève aura pris une certaine assurance on éloignera les piquets intérieurs; les piquets extérieurs resteront sur place pour constituer une trajectoire que le sauteur devra suivre obligatoirement. Appel et atterrissage comme dans l'exercice précédent.



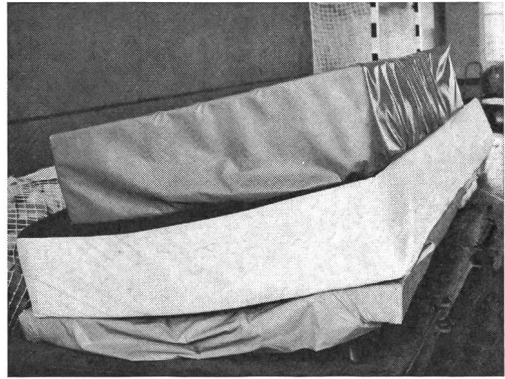


4. La 1/2 rotation selon l'axe longitudinal

Après 5 foulées d'élan l'élève prend son appel, effectue une 1/2 rotation sur la gauche (pour sauteurs avec jambe d'appel gauche) pour atterrir sur les 2 pieds devant les tapis.

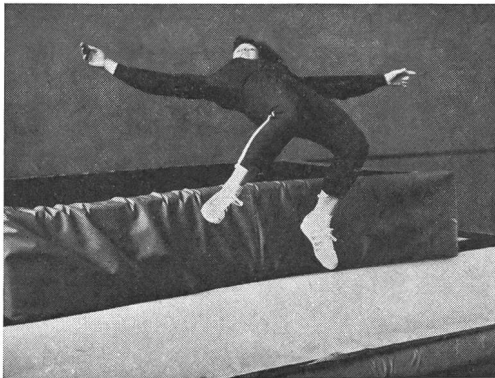
5. Phase d'élévation

Les tapis seront élevés à hauteur d'épaules de la moyenne de la classe et inclinés vers l'arrière. L'appel s'effectue à partir d'un tremplin.



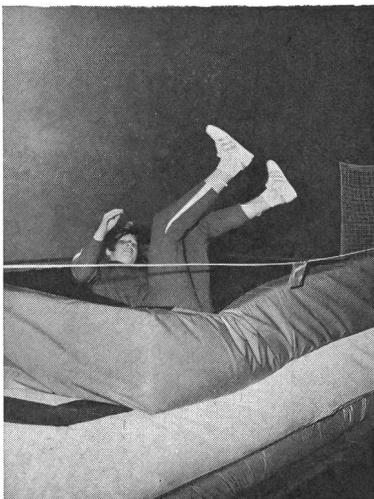
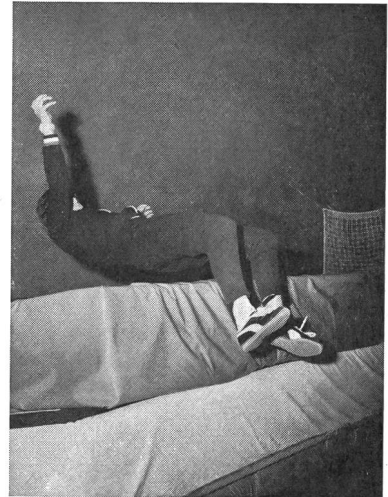
6. Franchissement contrôlé de la latte

Les tapis sont replacés sur un plan horizontal et le tremplin est enlevé. La nouvelle tâche consiste alors, sitôt après l'appel, à atterrir de telle façon que les jambes pendent doucement au-dessus du bord des tapis. En outre, il faudra quitter les tapis dans l'axe de l'élan.



Avec ces installations nous recherchons deux buts:

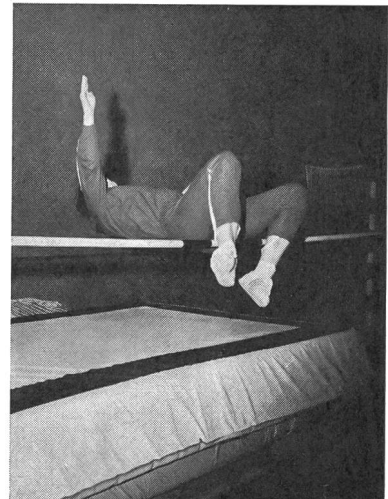
- la hauteur des tapis plus élevée oblige l'élève à s'élever à la verticale. Grâce au tremplin la jambe libre est lancée plus activement (rapport des leviers plus favorable) et de ce fait la rotation est facilitée.
- Les tapis inclinés facilitent l'atterrissage sur le dos.



7. Atterrissage

La hauteur des tapis est abaissée à hauteur de hanches. Tendre une corde élastique approx. 20 cm plus haut. Quitter les tapis sur le côté.

7. 1. - La corde élastique est remplacée par la latte et la hauteur des tapis est réduite d'un tapis. Il en résulte ainsi une chute un peu plus longue. Ceci doit permettre à l'élève de ramener les jambes tendues sur le tronc.



Directives méthodiques concernant l'enseignement

La forme du saut brut apprise lors de l'initiation doit être affinée et affermie. L'accent principal sera mis sur la correction des fautes. Celle-ci sera faite individuellement.

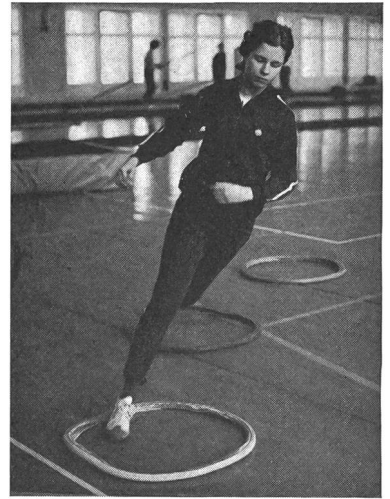
A l'exception de l'élan et de l'appel les éléments de la progression méthodique peuvent être conservés. L'élan et l'appel subiront les modifications suivantes:

Avec des foulées plus régulières et une puissance de saut plus élevée le point de départ se rapproche de la ligne b et le nombre de foulées s'élève à 7-9. La vitesse d'élan est accrue et l'appel est plus précis.

Moyens à utiliser pour la correction de fautes

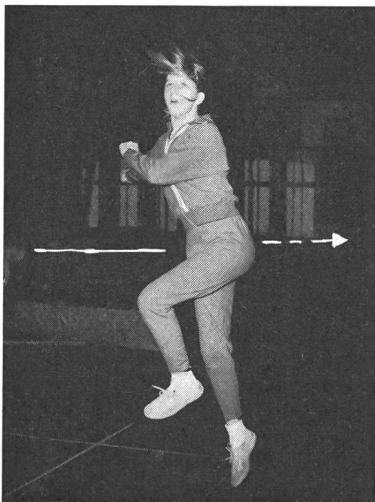
1. Forme d'élan: Apprendre à courir avec foulées régulières au moyen de pneus

Les pneus sont placés de telle façon que les distances et le rayon de courbe correspondent à l'élan de l'élève. Par cet exercice on peut améliorer le rythme des pas et la position du corps lors de la course en courbe.



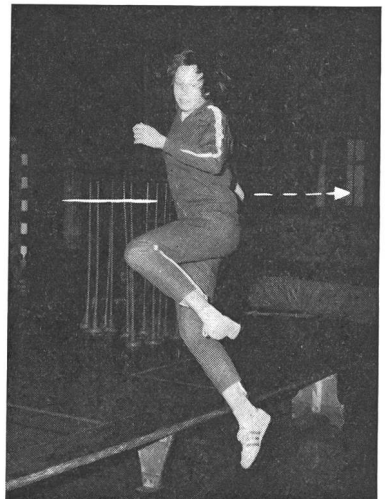
2. Appel et rotation

Pour enseigner la $\frac{1}{2}$ rotation selon l'axe longitudinal du corps et le sens de l'orientation dans l'espace on effectue des sauts de rotation lors d'une course en courbe.



◀ 2. 1. - Saut de rotation et continuer de courir.

2. 2. - Saut de rotation par-dessus un banc suédois et continuer de courir. ▶



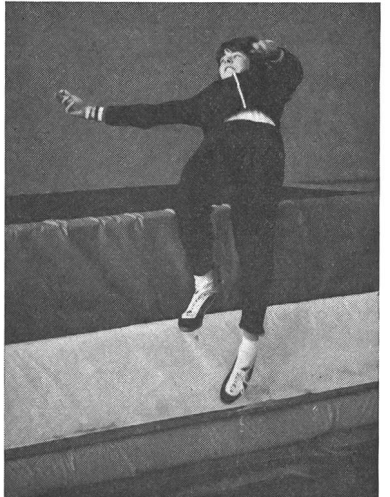
◀ 2. 3. - Saut avec $\frac{1}{2}$ rotation en direction du panier de basketball. L'élève prend le même élan que dans son saut (même nombre de pas, même rayon); sauter sous le panier, lancer le bras opposé à la jambe libre en haut et touche le filet du revers de la main.



3. Phase d'élévation

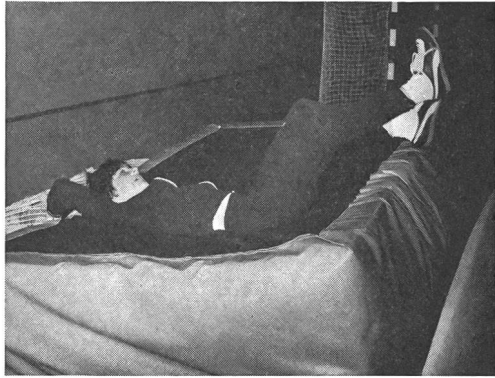
L'inclinaison du tronc vers la latte durant l'élévation peut être corrigée de la manière suivante:

3. 1. - Saut sur les tapis à hauteur telle que l'atterrissage correct sur le dos soit possible.

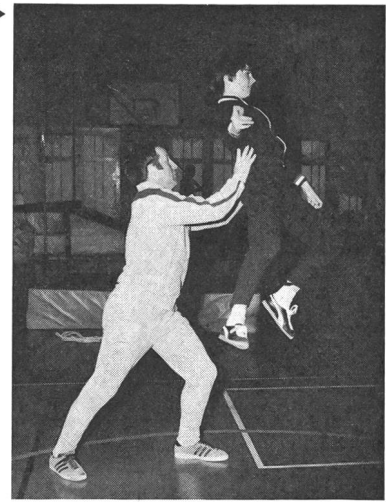


Phase 1 ▶

Phase 2

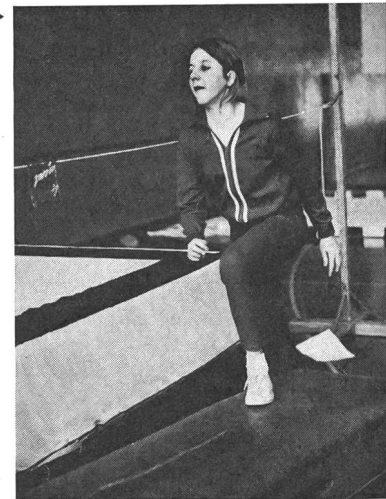
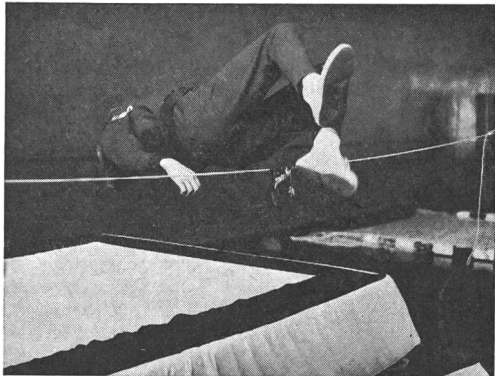


3. 2. - L'élève prend 3 pas d'élan et saute en direction du moniteur en effectuant une 1/2 rotation. Le moniteur la soutient de ses mains.



3. 3. - Saut sans élan sur le pied d'appel.

L'élève pose son pied sur le plinth de telle façon que la jambe fléchie corresponde approx. à un angle droit. Cette impulsion développe non seulement la puissance de la jambe d'appel mais permet de lancer la jambe libre plus activement.

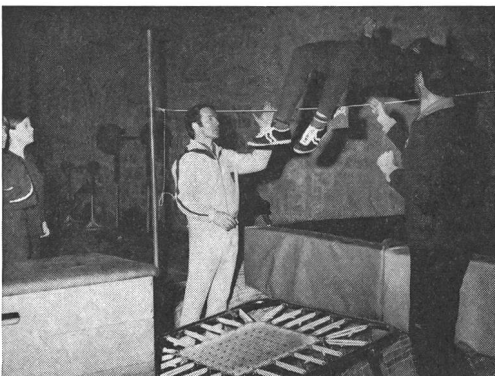


4. Attitude lors du franchissement et atterrissage

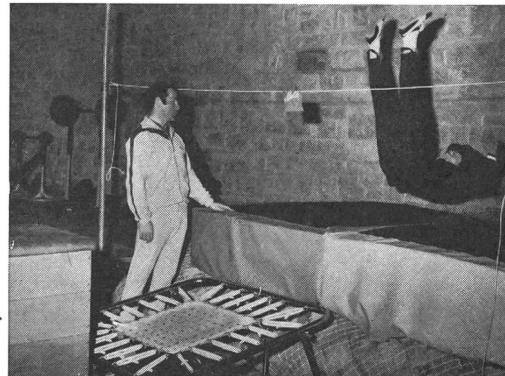
4. 1. - Pour développer la puissance de saut et pour exercer le franchissement de la latte on peut sauter en arrière sans élan par-dessus la corde élastique.

4. 2. - Cet exercice peut être pratiqué pour autant que l'élève a une connaissance suffisante du minitrampoline et que l'on ait assez de tapis. — Dans la formation des débutants, l'élévation et l'atterrissage sont conditionnés par la hauteur et la trajectoire qui leur manque généralement. — Malgré tout, ces phases devraient être exercées, car souvent la latte est touchée par les jambes du sauteur. Avec l'aide du minitrampoline il est possible d'élever la trajectoire de saut et ainsi de préparer l'atterrissage.

Description de l'exercice: L'élève se place sur le plinth, face à la corde, saute sur le minitrampoline, effectue 1/2 rotation (également pour sauter avec jambe d'appel gauche), s'élève et franchit la corde.



Phase 1: franchissement de la corde



Phase 2: atterrissage les jambes tendues

Fautes	Causes	Correction
Élan et appel		
— Changement de pas et pas trop courts	— première foulée effectuée avec la fausse jambe	— Sauteur avec jambe d'appel gauche a) nombre impair de foulées: 1ère foulée avec la jambe gauche b) nombre pair de foulées; 1ère foulée avec jambe droite
— Endroit d'impulsion imprécis	— élan mal ou pas du tout mesuré — vitesse d'élan irrégulière — longueur irrégulière de foulées	— mesurer l'élan et fixer des marques de contrôle — courses progressives — délimiter les foulées par des pneus — exercices de rythme — élan dans un angle plus aigu
Élévation		
L'élévation n'est pas verticale mais se fait même dans l'axe de l'élan	— rayon de la courbe trop étroit — phase de blocage insuffisante — manque de puissance	— Entraînement de la puissance (sauts en profondeur pour améliorer la phase d'amortisation) — Exercices rythmiques (ta-tam-ta)
L'élévation se fait en direction de la latte (bascule)	— la dernière foulée est trop courte — action de la jambe libre dans l'axe d'élan — le tronc se penche vers la latte déjà lors du blocage — le pied d'impulsion n'est pas posé dans l'axe de l'élan mais la pointe du pied se tourne vers l'extérieur par rapport à la latte	— Lancer la jambe libre fléchie et en rotation vers l'intérieur — Ne pas se pencher à l'extérieur dans la courbe mais se pencher volontairement vers l'intérieur, l'épaule intérieure abaissée — courses de coordination — sauter en courses incurvées — sauter entre 2 objets (ex. entre deux tapis)
Attitude du corps lors du franchissement		
— du côté opposé à la jambe d'appel	— rotation insuffisante selon l'axe longitudinal — impulsion de rotation lors de l'appel insuffisante	— lancer la jambe libre (genou) vers l'intérieur de la courbe d'impulsion — lancer le bras opposé à la jambe libre en haut en arrière — sauts avec rotation complète par-dessus bancs suédois — sauts en direction du panier de basketball (depuis devant, en essayant de toucher le panier du revers de la main du bras opposé à la jambe libre)
— du côté de la jambe d'appel	— rotation selon l'axe longitudinal trop marquée	— tourner la tête de telle façon à ne pas perdre de vue le montant de saut à droite (pour sauteurs avec jambe d'appel gauche)
— franchissement de la latte en position assise	— rotation selon l'axe transversal insuffisante — crainte de sauter en arrière — représentation insuffisante du geste	— sauts sans élan en arrière par-dessus la latte, chute sur le dos légèrement arrondi — bascule sur les pieds en position dorsale — sauts pieds joints en arrière sur les tapis — bonne démonstration — présentation de films, photos, esquisses
Atterrissage		
— chute sur la tête	— la tête est lancée en arrière lors du franchissement de la latte — les genoux sont fléchis en direction du tronc, ce qui accélère la rotation selon l'axe longitudinal	— garder le menton sur la poitrine — regarder la latte — élever les hanches lors du franchissement — garder les jambes tendues