

**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:** 32 (1975)  
**Heft:** 9  
  
**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **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:** 27.01.2026

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



### Exemple d'une leçon de perfectionnement: appel, préparation de l'élan

Texte: A. Scheurer

Dessins: A. Scheurer

Traduction: G. Hefti

Remarque: Le Fosbury Flop a déjà été introduit

Thèmes: Préparation: mise en train, gymnastique spécifique

Technique: perfectionnement de l'appel, préparation de l'élan

Retour au calme: sauter par-dessus la latte sous forme de compétition

Durée: 90 minutes

#### 1. Mise en train, gymnastique

25 minutes

##### 1.1. Mise en train générale

- Marcher, en mettant l'accent sur un bon travail des chevilles et une bonne tenue du corps
- lever le genou g. (dr.) en diagonale vers la dr. (g.). Rythme: un, deux, hop (g.) et un, deux, hop (dr.). Ne pas exécuter ce mouvement trop rapidement.
- Léger pas de course, cercles des bras en av. et en arr., le rythme de la course ne devant pas être influencé par les cercles des bras.
- Position jambes écartées, 3 flexions du torse en av. et 3 flexions du torse en arr., déplacer les hanches vers l'avant; intercaler 4 légers pas de course entre 2 répétitions.
- Position jambes écartées, flexion latérale (g. et dr.) du torse avec un mouvement de ressort en gardant les bras tendus au-dessus de la tête.
- Position largement fendue, jambe g. en av., rotation du torse à g. respectivement à dr. et g. et dr. et g., le haut du corps restant bien droit.
- Sautiller en avançant et en croisant les jambes.

##### 1.2 Mise en train spécifique (gymnastique)

- Courir en décrivant une courbe, déplacement du poids du corps (renforcement des chevilles).
- Courir, appel avec  $\frac{1}{2}$  tour et revenir en courant, un, deux, trois, appel, avec un bon engagement de la jambe d'attaque et des bras.
- Appui facial,  $\frac{1}{2}$  tour au pont,  $\frac{1}{2}$  tour à l'appui facial. Avec l'aide du partenaire 5 fois à g. et 5 fois à dr.
- A partir d'une course incurvée, appel de la jambe intérieure. Les sauteurs dont la jambe d'appel est la jambe gauche (droite) décrivent une courbe à gauche (droite). Bon engagement des bras et de la jambe d'attaque.



- En appui dorsal, se relever en déplaçant les hanches vers l'avant en haut.



- Assis, jambes groupées contre le corps, bras tendus au-dessus de la tête. Le partenaire se tient debout dans le dos de celui qui est assis et lui tient les mains. Celui qui est assis pousse les hanches vers le haut jusqu'à former un arc de cercle.



#### 2. Perfectionnement de l'appel et préparation de l'élan

(50 minutes)

##### 2.1 Forme de perfectionnement sans installation de saut

###### 2.1.1

Course incurvée selon un rythme de 4 pas en direction de la paroi; appel avec  $\frac{1}{4}$  de tour le dos tourné vers la paroi qu'il faut éviter de toucher. Se réceptionner sur la jambe d'appel.



###### 2.1.2

Même forme que 2.1.1, mais seulement avec un trait ou une ligne sur le sol.



Condition: bonne phase de blocage, les jambes doivent précéder le corps; bonne position du corps dans la courbe.

###### 2.1.3

Même forme que 2.1.2, mais avec l'aide d'un partenaire. Celui-ci se tient prêt (mains préparées devant le visage, au-dessus de la tête) à réceptionner son camarade qui saute en présentant le dos vers les mains de son partenaire.



#### 2.1.4

id. 2.1.3, mais avec le regard dirigé vers le panier de basketball ou vers un objet suspendu.



#### Mettre l'accent sur:

- élan décontracté, souple,
- le corps correctement penché vers l'intérieur de la courbe,
- les jambes précèdent le corps,
- poser le pied d'appel dans la direction de la course ( $30^\circ$  à  $40^\circ$  par rapport à la latte),
- bon engagement de la jambe d'attaque et des bras (engagement asymétrique ou simultané).

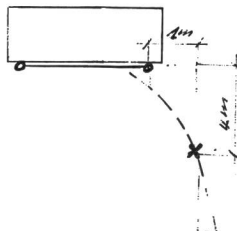
Il devrait résulter un bon appel de ces 5 composantes. Ces 4 formes d'exercices devraient être répétées dix fois chacune (= 40 sauts).

### 2.2 Forme de perfectionnement avec une installation de saut

#### 2.2.1

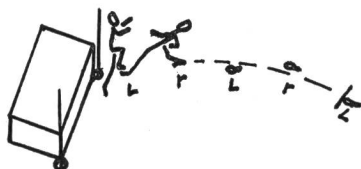
Course d'élan avec laquelle nous avons obtenu de bons résultats:

- dans le prolongement de la latte, à un mètre du montant, vers l'extérieur,
- tracer une ligne perpendiculaire à la latte et qui passe par le point mentionné ci-dessus. Mesurer une distance de 4 m; on obtient ainsi le début de la courbe. L'élan peut être prolongé vers l'arrière, vers l'intérieur, selon les désirs du sauteur.



#### 2.2.2

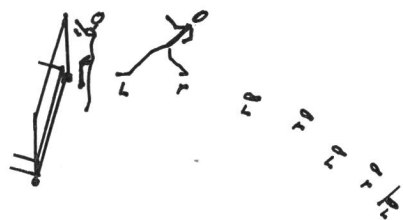
Même forme que 2.1.1, mais il n'est pas permis de toucher le tapis moussé  
5 grands pas = 4 foulées d'élan.



#### 2.2.3

Même forme que 2.2.2, mais la latte est placée 30 à 40 cm au-dessus de la performance personnelle du sauteur.

Essayer de regarder par-dessus la latte après l'appel sans pour autant toucher la latte ou le tapis moussé.

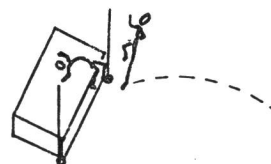


L = gauche r = droite

#### 2.2.4

Prolonger l'élan, selon les capacités physiques des sauteurs, 8 à 12 foulées.

Perfectionner l'élan et l'appel sans latte mais avec l'appel et la réception sur le tapis moussé.



Toujours tenir compte des 5 points mentionnés après l'exercice 2.1.4. Mais il est bien entendu que l'on ne corrigera qu'un point à la fois si des corrections sont nécessaires.

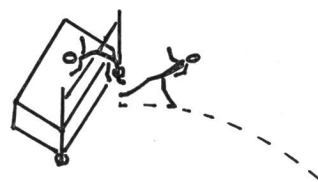
Répéter chaque forme d'exercice au moins 10 fois.

### 3. Retour au calme

15 minutes

#### 3.1

Sauter par-dessus la latte en n'employant que 6 foulées d'élan; 4 essais pour chacun. Qui saute le plus près de sa meilleure performance?



#### 3.2

Discussion de la technique et de la leçon à l'aide de moyens visuels.

#### 3.3

3 minutes de retour au calme; douches, soins corporels.