Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 11

Artikel: Courir, sauter, lancer : jeux d'enfants? (II)

Autor: Weber, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998161

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: 13.12.2025

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

Courir, sauter, lancer: jeux d'enfants? (II)

Rolf Weber, chef de la branche sportive J+S Athlétisme à l'EFSM
Traduction: Yves Jeannotat

Sauter

Apprendre à sauter aux enfants n'implique pas qu'on se limite au saut en longueur et au saut en hauteur tels qu'on les pratique habituellement, mais qu'on élargisse son intérêt à toutes les autres formes, qui vont du saut à la corde au saut à pieds joints en passant par le saut à la perche. Cela dit, bien enseignées, elles donnent toutes un peu l'impression, aux petits surtout, d'avoir des ailes et de voler. Avec de l'imagination, on peut varier les exercices à l'infini. Dans le cadre de cette étude, je vais toutefois me contenter d'aborder ceux qui sont plus spécifiques de l'athlétisme. Quant au tableau ci-dessous, il présente un aperçu des contenus et des exigences requises par une exécution correcte des mouvements concernés. Il donne également des indications sur le nombre de répétitions recommandé.

Sauter avec recherche de la distance

Au saut en longueur, la performance métrique obtenue est due pour deux tiers au moins à la vitesse d'élan, et pour un tiers à l'énergie libérée à l'appel. Cette constatation implique qu'il faut exercer de préférence le saut avec élan et la vitesse sur la distance utilisée habituellement. Deux éléments fondamentaux ponctuent la partie terminale de l'élan: le rythme des pas, celui qui devance l'appel étant plus court que celui qui le précède directement (tam-ta-tam) et l'engagement de la jambe technique (genou très haut), particulièrement dynamique et accompagné d'un blocage des bras.

Lors de cet enseignement, les données méthodologiques suivantes doivent être respectées:

- Sauter, dans toute la mesure du possible, au terme d'une distance d'élan fixée à l'avance (augmenter progressivement cette distance et la vitesse d'élan);
- Varier le plus possible la façon de sauter (ne pas exclure les sauts multiples) en tenant toujours compte des deux côtés (appel sur la jambe droite, appel sur la jambe gauche);
- Insister sur une extension complète du corps et sur un engagement dynamique de la jambe libre, genou lancé très haut vers l'avant;
- Savoir que le saut en foulée constitue la technique de base à la fois la plus simple et la plus efficace.

Sauter avec recherche de la hauteur

Au saut en hauteur, la détente verticale et le sens du mouvement (coordination) sont déterminants pour la performance et, par le fait même, pour le niveau d'intensité du plaisir qui découle (appel et phase ascendante – phase descendante et réception) de l'ensemble de l'exercice terminal, franchissement de la barre y compris. La variété des mouvements (en avant, en arrière, en rotation) nécessaires pour parvenir à maîtriser une hauteur donnée constitue un véritable défi. Au

Principes d'entraînement à retenir

Accent/Objectif	Tranche d'âge: de 7 à 9 ans	Tranche d'âge: de 10 à 12 ans	Tranche d'âge: de 13 à 15 ans
Sauter avec recherche de la longueur	– Jeux avec sautillements – Saut à la corde – Estafettes en sautant	– Jeux de saut – Sauter avec élan (court) de 7 à 11 foulées	– Ecole de saut (horizontal) – Sauts multiples – Sauter avec élan (plus long) de 7 à 9 doubles foulées
– Exécution du mouvement	– Sur la plante des pieds, des deux côtés	– Sauts accroupis – Pas sautés, à gauche et à droite	– Pas sautés avec appel énergique
– Nombre	– De 100 à 200 sauts par séance	– De 200 à 300 sauts par séance	– De 200 à 300 sauts par séance
Sauter avec recherche de la hauteur	– Jeux avec sautillements – Saut à la corde – Sauter par-dessus des obstacles	– Jeux de saut – Sauter avec élan (court) de 5 à 7 foulées	– Ecole de saut (vertical) – «Monter» en sautant (sur une caisse) – Sauter avec élan (plus long) de 3 à 5 doubles foulées
– Exécution du mouvement	– Sur la plante des pieds, des deux côtés	– Rouleau, ciseau, flop, à gauche et à droite	– Ciseau, flop avec appel énergique
– Nombre	– De 100 à 200 sauts par séance	– De 100 à 200 sauts par séance	– De 100 à 200 sauts par séance
Sauter à la perche	– Formes de jeu (se suspendre et se balancer à la corde) – Osciller à la perche	– Jeux de saut à la perche – Sauter avec élan (court) de 5 à 7 foulées	– Gymnastique aux agrès et acrobatique – Exercices de saut à la perche – Sauter avec élan (plus long) de 5 à 7 doubles foulées
– Exécution du mouvement	– Sauter «sur» et «en bas» avec la perche (dans le sable, sur une poulie) – Se servir d'une perche rigide (en métal)	– Sauter «en longueur» avec la perche, dans le sable, à gauche et à droite; utiliser éventuellement une perche flexible	– Sauter «en hauteur» avec la perche, dans le sable, sur l'installation de saut à la perche, avec impulsion et propulsion dynamiques
– Nombre	– De 20 à 50 sauts par séance	– De 20 à 50 sauts par séance	– De 20 à 50 sauts par séance

centre des préoccupations, lors de l'exécution, il faut placer la transposition de la vitesse horizontale (élan), plutôt lente, en force ascendante (rythme typique des dernières foulées: tam – ta – tam, et engagement très rapide de la jambe technique), de même que le franchissement «économique» de la barre (centre de gravité du corps près de celle-ci, voire plus bas).

Lors de cet enseignement, les données méthodologiques suivantes doivent être respectées:

- Sauter, dans toute la mesure du possible, au terme d'une distance d'élan fixée à l'avance (augmenter progressivement cette distance et la vitesse d'élan);
- Varier le plus possible les formes de saut (en hauteur), en tenant toujours compte des deux côtés (appel sur la jambe droite, appel sur la jambe gauche);
- Insister sur une extension complète du corps, sur le rythme des dernières foulées et sur un engagement dynamique de la jambe libre;
- Le saut en ciseau constitue la technique de base la plus importante pour l'apprentissage ultérieur du «flop» et du saut ventral en tant qu'alternatives.

Sauter à l'aide d'une perche

La perche, utilisée comme levier et comme moyen auxiliaire d'exécution d'un mouvement, permet d'éprouver un plaisir intense et très particulier, et ceci à tous les niveaux de l'apprentissage. Au début, on apprend à sauter avec une perche rigide (propulsion) et, plus tard seulement, avec une perche flexible (saut à la perche avec recherche de la hauteur). Au centre des exigences, lors de la recherche d'une bonne exécution, il faut placer toute une série de qualités gymniques et acrobatiques (impulsion, suspension, groupé des genoux à la corde ou aux anneaux) d'une part et, de l'autre, la transposition de la vitesse horizontale (élan) en force ascendante à l'aide d'une perche.

Lors de cet enseignement, les données méthodologiques suivantes doivent être respectées:

- Sauter, le plus énergiquement possible, au terme d'une distance d'élan fixée à l'avance (augmenter progressivement cette distance et la vitesse d'élan);
- Varier le plus possible les différentes phases du mouvement en les exerçant à d'autres engins (corde, anneaux, perche fixe);
- Insister sur une extension complète du corps et du bras supérieur, de même que sur une forte élévation du genou de la jambe libre;
- Il est également indispensable d'accorder à la sécurité (prêter l'aide nécessaire, utiliser des installations en bon état, etc.) toute l'attention qu'elle mérite.

Conclusion

Apprendre à sauter à des enfants suppose d'abord que l'on se place à leur niveau, puis qu'on «travaille», avec eux, sur la base d'une planification variée, fonctionnelle, systématique et permettant un contrôle de l'évolution de l'apprentissage et des progrès accomplis.

Dans ce processus, il faut se garder de contrarier systématiquement le plaisir des enfants. Au contraire, on favorisera leurs penchants naturels dans toute la mesure du possible, y compris l'envie qu'ils éprouvent de disputer, à moyen et à long terme, des compétitions selon les normes classiques. Quant aux concours à caractère plus didactique, ils doivent servir à une approche pédagogique permettant également aux plus faibles de s'«exprimer» et de prendre conscience, par comparaison, de leurs progrès (les éléments de petite taille au saut en hauteur par exemple).

Pour être mené à bien, ce qui précède requiert beaucoup de patience de la part des monitrices et des moniteurs, qui ont toutefois la certitude de retirer, en retour, joie et satisfaction. ■

TIMING

Systèmes de chronométrage électronique et par Vidéo - Logiciels de traitement de données - Tableaux d'affichage pour résultats et temps

ALGE-TIMING

Peter Bloch
1462 Yvonand
Tél. 024 31 19 01
Fax 021 31 19 02

Peter Baer
4923 Wynau
Tél. 063 49 37 49
Fax 063 49 33 28