

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport
<b>Band:</b>	8 (2006)
<b>Heft:</b>	19
 <b>Artikel:</b>	Sauter : décollage
<b>Autor:</b>	Weber, Andreas / Hunziker, Ralph
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998883">https://doi.org/10.5169/seals-998883</a>

### 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:** 06.02.2026

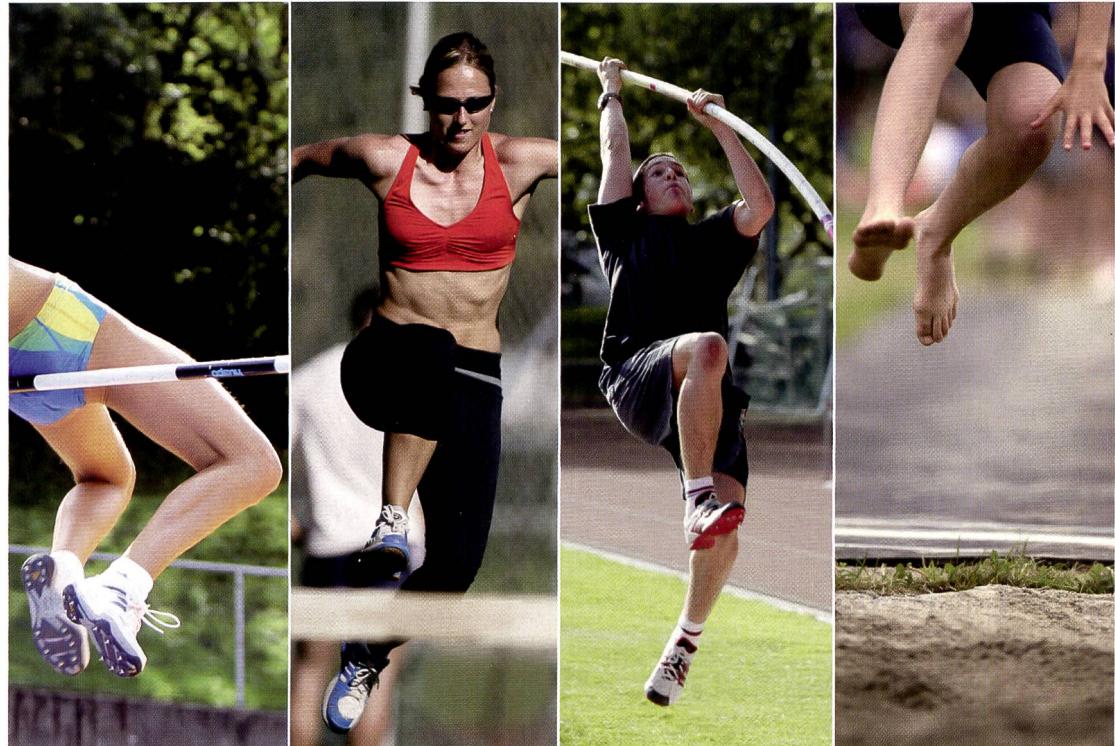
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sauter

mobile  
cahier pratique

# 19

4|06 OFSPO & ASEP



**Décollage //** L'athlétisme offre des pistes ludiques pour améliorer les qualités physiques et coordinatives. Les sauts, à dominante verticale ou horizontale, sur un ou deux pieds, se déclinent en petits jeux et exercices très attractifs.

*Andreas Weber, Ralph Hunziker*

*Traduction: Véronique Keim; illustrations: Leo Kühne; photos: Daniel Käsermann, René Hagi*

*Conception graphique: Monique Marzo*

Le *cahier pratique* est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.-/€ 3.50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

► Les activités athlétiques sont riches, diversifiées et appréciées des enfants et des jeunes, à condition de sortir des schémas de l'entraînement classique. Elles permettent de développer harmonieusement les facteurs physiques et les qualités de coordination, grâce à un éventail de mouvements très large. En effet, quoi de plus naturel que de sauter, courir et lancer?

## Bon pour les os

Les activités à impacts – donc les sauts en premier lieu! – sont importantes pour optimiser la densité osseuse des enfants et des jeunes. On sait que le capital osseux se forme principalement avant l'âge de vingt ans. Il est donc judicieux de proposer des jeux et des exercices qui impliquent différents déplacements et sauts. Le dosage et l'intensité des charges doivent être adaptés au développement physiologique du jeune. La pliométrie «lourde» par exemple ne convient pas à un organisme en pleine croissance. Par contre, toutes les activités athlétiques, pratiquées sous forme de jeux ou de petits concours, ouvrent des perspectives très intéressantes.

## Du jeu à la discipline

Les premières pages du cahier pratique proposent un éventail de sauts en tous genres, sur une ou deux jambes, des bonds à dominante verticale ou horizontale, avec ou sans élan... Certains mouvements clés (voir page 4) doivent cependant se retrouver dans chaque variante, tels que la pose active du pied ou l'extension complète du corps.

Les exercices de sauts présentés en page 7 montrent le chemin qui mène à un renforcement musculaire ciblé. Vous trouverez aussi des idées pour transformer la salle de sport en une véritable aire de concours et des séries d'images qui illustrent les différentes techniques de saut. //

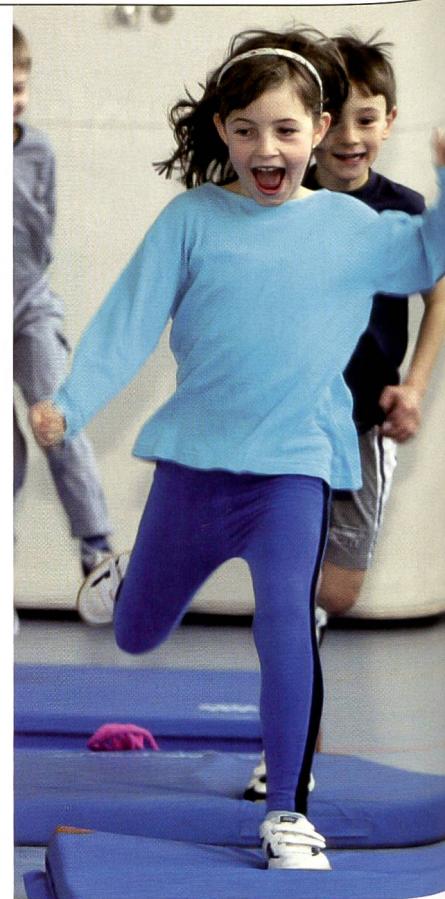
# Rebondir haut et loin



## Mare aux grenouilles

**Comment?** Des tapis (nénuphars) jonchent le sol du terrain de volleyball (étang). Les grenouilles passent d'une fleur à l'autre en sautant sur leurs deux jambes. Elles essaient de trouver le chemin le plus court (ou le chemin qui passe par tous les nénuphars) pour atteindre l'autre rive. Mais attention: des piranhas nagent entre les plantes, prêts à saisir une jambe qui traînerait... Si une grenouille passe à l'eau, elle recommence sur la rive.

**Variante:** une grenouille-guide montre le chemin, les autres suivent.



## A travers la lucarne

**Comment?** Les anneaux sont abaissés à différentes hauteurs (on peut les atteindre en sautant). Les élèves s'élancent, sautent et essaient de passer une balle de tennis d'une main à l'autre (sans la lancer) à travers l'anneau. Selon leur hauteur, les anneaux ont des valeurs différentes. Qui réussit le plus de points en 30 secondes? Avant chaque essai, l'élève doit contourner le piquet placé en face de chaque paire d'anneaux.

### Variantes:

- Appel sur une jambe: les gauchers passent la balle avec la main droite et la récupèrent avec la gauche; le sauteur esquisse ainsi la rotation du fosbury-flop.
- Anneaux en position basse: toucher l'anneau avec le pied libre (pas de valse).



## Jeux de jambes

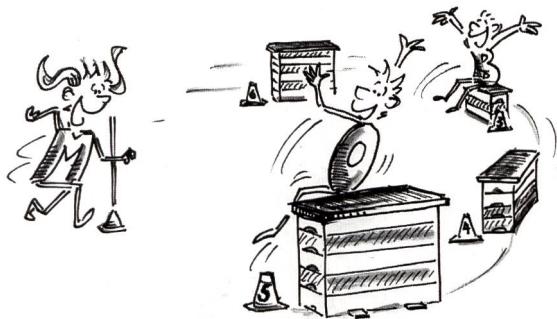
**Comment?** Par groupes. Inventer différentes formes et suites de sauts. Après un certain temps, chaque groupe démontre, les autres imitent.

**Remarque:** imposer une hauteur d'élastique (hauteur de genoux au maximum). Plus haut, il devient difficile de prendre un appel correct à l'arrêt.

## Espace de création

► Proposer des jeux ne signifie pas renoncer aux corrections. Après l'explication des consignes, l'enseignant laissera aux élèves le soin de trouver leurs solutions. Il proposera ensuite des corrections ciblées par rapport aux éléments clés que sont l'élan, l'appel, la pose du pied ou encore l'extension du corps. Le recours aux images telles que le saut de grenouille sont plus motivantes que de froides descriptions techniques...

Les enfants d'aujourd'hui souffrent de déficits psychomoteurs dus à une vie plus sédentaire et à des espaces de mouvement qui se restreignent. A travers des formes de jeux et d'exercices ludiques, il y a moyen de contrecarrer cette fâcheuse tendance. Grâce à ces petits jeux en effet, les enfants exercent leurs capacités de rythme, de différenciation, d'équilibre et d'orientation sans s'en rendre compte.



## Saut de caisson

**Comment?** Quatre caissons de différentes hauteurs (trois, quatre ou cinq éléments) sont disposés dans un demi-cercle. A chaque hauteur correspondent des points différents. Qui réussit à s'asseoir sur le caisson sans l'aide des mains? Après chaque saut, les élèves doivent contourner un piquet avant une nouvelle tentative. Concours sous forme de groupe ou individuellement.

### Variantes:

- Imposer la consigne d'appel sur une jambe. On se rapproche ainsi de la forme du fosbury-flop.
- Un c'est assez, deux c'est trop. Les lièvres se mettent à l'abri du chasseur en sautant sur les caissons. Lorsqu'un second lièvre vient occuper le caisson, l'occupant doit libérer la place.

**Remarque:** assurer la stabilité des caissons en les plaçant contre la paroi ou en les faisant tenir par des élèves blessés.

## Croc-en-jambes

**Comment?** Des crocodiles (tapis) sont étendus sur le sol de la salle, assez rapprochés les uns des autres (distance de saut). Les élèves tentent la traversée en prenant appui sur le dos des crocodiles endormis. Mais pour ne pas les réveiller, ils doivent passer très vite, sans trop s'appuyer sur eux.

### Variante:

- Les crocodiles se déplacent de temps en temps pour offrir de nouvelles voies (augmenter le degré de difficulté).
- Le retour se fait sur un seul pied.

## Favoriser la latéralité

► Exercer systématiquement les deux côtés réduit les risques liés à des charges unilatérales (charges non physiologiques, dysbalances et blessures). L'intensité – et l'efficacité – des séances peuvent être maintenues grâce à l'alternance des charges. Sans oublier que le fait d'entraîner «le mauvais côté» contribue à fixer l'exécution du mouvement et à l'ancrer dans le répertoire moteur.

## Rencontre au sommet

**Comment?** Deux par deux face à face, de chaque côté du filet de volleyball. Les élèves sautent verticalement, se tapent dans les mains au-dessus du filet et se réceptionnent bien en équilibre. Ils se déplacent latéralement de deux pas et recommencent.

**Variante:** un des deux élèves décolle, le coéquipier doit réagir pour réussir la frappe au-dessus du filet. Possible aussi sans filet de volleyball.



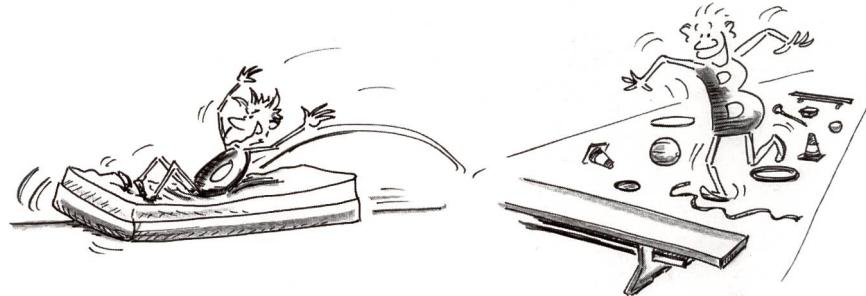
## Mouvements clés

► Chaque discipline exige que l'on se concentre sur l'essentiel. Pour les sauts, trois mouvements clés sont à considérer:

**Rythme de l'élan:** rythme spécifique du «tam-ta-tam»: un long pas, puis un contact bref sur l'avant-dernier appui avant l'appel.

**Travail actif des pieds:** pose active du pied avec mouvement de «griffé»: relever la pointe du pied et l'abaisser de manière dynamique pour un appel sur le plat du pied.

**Extension complète du corps:** lors de l'appel, le sauteur exécute une extension complète du corps (jambe d'appel, hanches, buste).



## Tapis volant

**Comment?** Un gros tapis par groupe de six élèves. Chaque équipe essaie de faire glisser le tapis en direction du mur opposé. Pour cela, les élèves prennent l'élan, sautent et atterrissent sur le tapis les pieds en avant pour le pousser le plus loin possible. Lorsque le coéquipier a quitté le tapis, le suivant peut s'élancer.

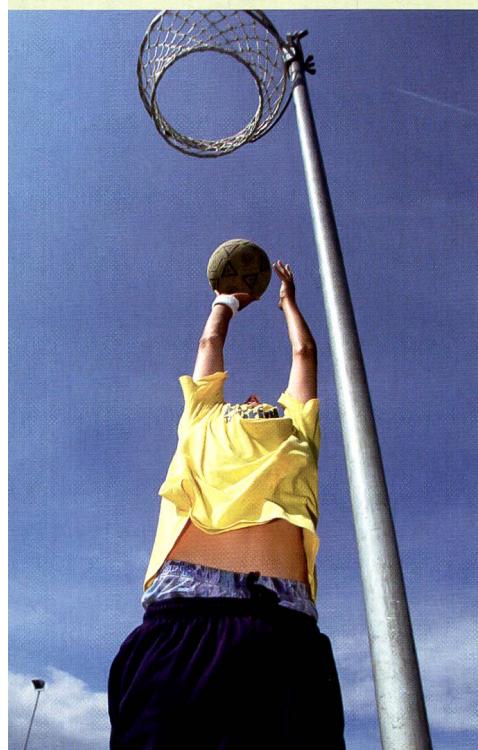
**Remarque:** insister pour que les pieds touchent le tapis en premier, et non pas les fesses.

**Variante:** chaque élève dispose de trois essais pour aller le plus loin.

## Forêt vierge

**Comment?** Délimiter un terrain de dix mètres de largeur avec deux bancs. Au milieu se trouvent divers objets: couvercles de caisson, gros ballons, haies, cordes, chambres à air, piquets couchés, etc. Les élèves partent du premier banc et doivent rejoindre le second en exécutant différentes tâches:

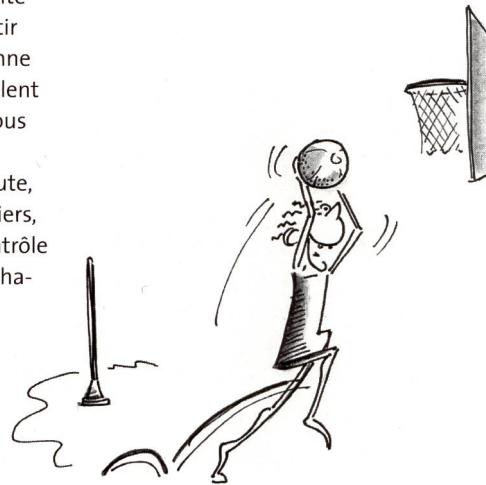
- contourner tous les objets en sautillant sur une jambe;
- franchir les obstacles sur une/deux jambes, avec ou sans petit saut intermédiaire;
- suivre un itinéraire choisi par l'enseignant (consignes verbales), ou suivre un élève qui montre le chemin;
- concours: qui réussit à franchir le plus d'obstacles directement, c'est-à-dire sans sauts intermédiaires?

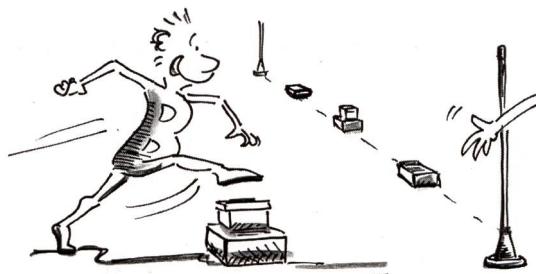


## A l'assaut du panier

**Comment?** Un ballon de basketball par élève. Sur la ligne de lancer-franc de chaque panier se trouvent deux piquets (à droite et à gauche). Les élèves effectuent un tir en course correct, en veillant à une bonne élévation. Après chaque essai, ils dribbrent derrière le piquet. D'abord seul, puis sous forme de concours de groupe.

**Variante:** par deux: pendant une minute, le joueur marque le maximum de paniers, avec les pas corrects. Le coéquipier contrôle et compte les essais valables. A la fin, chaque duo additionne ses points.





### Attention tentacules!

**Comment?** A chaque extrémité de la salle sont posés deux gros tapis, avec une corde tendue à 60 cm (environ) de hauteur devant. Trois pieuvres défendent leur territoire et essaient d'attraper (toucher!) chaque imprudent qui se promène. Au signal, tous les promeneurs essaient de rejoindre un des tapis en sautant par-dessus les pieuvres ou en les évitant, puis en sautant par-dessus la corde pour se réceptionner sur le tapis. Chacun fait l'aller-retour. Celui qui est touché ou qui fait trembler la corde se transforme en pieuvre. Qui sera le dernier promeneur?



### Sauts de puces

**Comment?** Suspender des sautoirs à différentes hauteurs: aux anneaux, aux panneaux de basketball, le long d'une corde tendue, etc. Qui réussit à toucher dix sautoirs différents le plus rapidement? Varier les consignes: avec la main droite, gauche, en appui sur une jambe, sur deux jambes, avec demi-tour, etc. **Variante:** donner un coup de tête aux ballons de baudruche accrochés à différents endroits de la salle.



### Balle brûlée

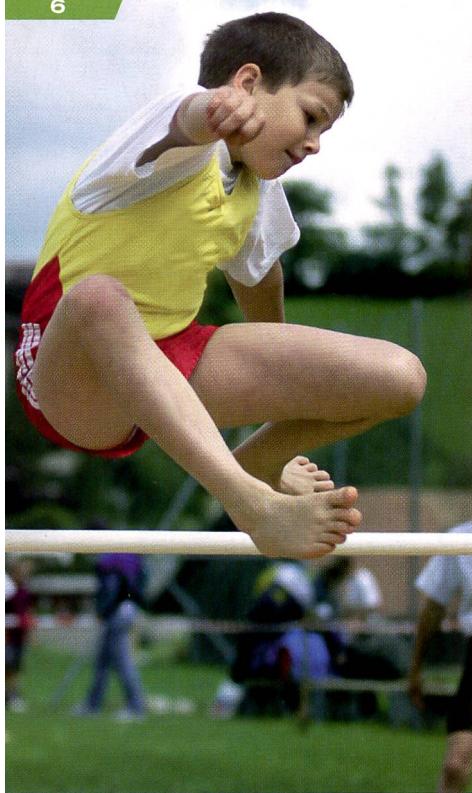
**Comment?** Balle-brûlée traditionnelle avec modes de déplacements imposés: sautiller sur une jambe (changer de jambe après chaque poste) ou sur les deux jambes.

**Variante:** les coureurs partent par deux, côté à côté, la jambe intérieure attachée. Ils effectuent le parcours en sautillant sur cette jambe.

### Place à la précision

► Les formes de mouvements en athlétisme exigent de bonnes capacités de coordination qu'il s'agit de travailler et d'évaluer au cours de l'apprentissage. L'acquisition d'une technique correcte passe par là. La fédération suisse d'athlétisme a mis au point des tests adaptés à chaque âge avec des accents spécifiques (extension complète du corps, rythme, tenue du corps, etc.). Ils représentent pour les enseignants et les moniteurs un fil

rouge en montrant quels mouvements de base doivent être appris à tel moment et sous telle forme. Ce document, conçu par des maîtres d'éducation physique grands spécialistes de l'athlétisme, peut être commandé (voir page 15).



# Grappiller des centimètres



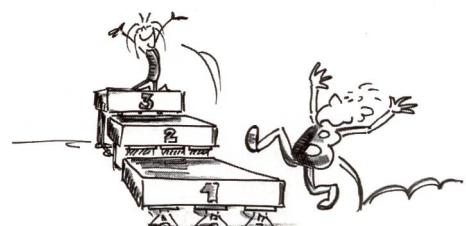
## Zone minée

**Comment?** Placer deux gros tapis l'un derrière l'autre et les assurer avec de petits tapis tout autour. Du ruban adhésif délimite des zones de valeurs différentes. Devant l'installation sont disposés deux couvercles de caisson (en T) pour les deux derniers pas d'élan. Chaque sauteur a trois essais pour récolter le maximum de points (le talon du pied le plus en retrait compte). Aussi sous forme de concours de groupe.  
**Variante:** diviser les zones en tranches de 10 points qui correspondent à des mètres (10 m, 20 m, 30 m, etc.). Quelle équipe réussit à sauter un tour de piste (400m)?

## Mes différences

**Comment?** Qui obtient la plus grande différence entre des sauts en longueur «normaux» dans le sable – ou sur un gros tapis – et des sauts avec appel surélevé (tremplin reuther par exemple)?

**Variante:** sauts à l'arrêt: additionner les longueurs de trois sauts, en retirant à la fin la taille du sauteur. Qui a sauté le plus loin?



## Vite et haut

**Comment?** Chaque groupe fixe la hauteur de sa barre de saut. Durant deux minutes, les équipiers sautent par-dessus la latte. Pour chaque essai réussi, ils prennent une balle (ou un autre objet) placée dans une corbeille. A la fin, on multiplie la hauteur de la barre par le nombre d'objets récoltés. Quel groupe obtient le meilleur score?  
**Variante:** escalade: quel groupe atteint le premier le sommet de la tour de Pise?

## Paliers

**Comment?** Installer trois à quatre «plateaux» de différentes hauteurs (gros tapis sur bancs, caissons, etc.). Chaque installation vaut des points selon sa hauteur. Elan frontal: qui parvient à atteindre tous les sommets?

**Variante:** concours de groupe. Chaque coéquipier a trois essais, les points s'additionnent.



## Les auteurs

**Andreas Weber** est maître de sport et chef J+S de la branche athlétisme.  
 Contact: [andreas.weber@baspo.admin.ch](mailto:andreas.weber@baspo.admin.ch)

**Ralph Hunziker** est rédacteur de «mobile» et entraîneur d'athlétisme.  
 Contact: [ralph.hunziker@gmx.ch](mailto:ralph.hunziker@gmx.ch)

# A la force du mollet



## Haut les mains!

**Comment?** Marcher sur une rangée de tapis ou sur la pelouse en tendant les bras vers le haut. A chaque pas, effectuer une extension complète de la cheville. Eviter de balancer le bassin.

**Pourquoi?** Renforcer l'articulation du pied, améliorer le gainage.

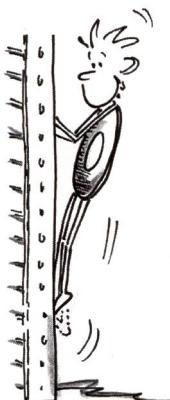
**Variante:** idem avec un ballon lourd tenu à bouts de bras.

## Télémark

**Comment?** Position jambes fendues, comme le skieur de télémark. Sauter le plus haut possible et changer la position des jambes en l'air. Amortir la réception. Plus on fléchit les jambes, plus l'exercice est astreignant. Maximum 15 sauts par série.

**Pourquoi?** Renforcement des muscles de la cuisse et des fessiers; amélioration de l'équilibre.

**Variante:** sur une ligne ou sur une surface instable et irrégulière.



## Pistons

**Comment?** Face aux espaliers, la plante du pied en appui sur un échelon. Extension complète de la cheville, en s'aider des mains pour la traction.

10 à 15 répétitions par jambe.

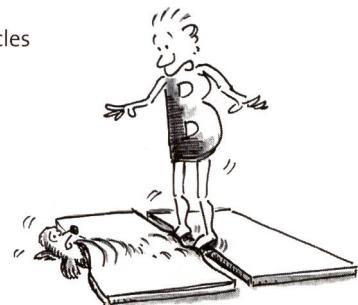
**Pourquoi?** Renforcement des muscles du mollet.

## Sous le tapis

**Comment?** Placer la pointe des pieds sous un tapis, le talon surélevé. Relever la pointe des pieds et la reposer lentement.

Environ 15 répétitions par pied.

**Pourquoi?** Renforcement des muscles péroneurs.



## Force et stabilisation

► Pour supporter les grandes charges imposées par les sauts, la musculature des jambes et du dos doit être préparée de manière spécifique. Le saut à la corde permet de renforcer idéalement l'articulation de la cheville et il sollicite en même temps la coordina-

tion: sauts alternatifs, rythme imposé (gauche-gauche-droite-droite-g-g-d-d, etc.), en croisant la corde, en décalant les pieds, etc.). Les exercices à la corde représentent donc une bonne préparation aux leçons axées sur le saut.

Deux cahiers pratiques de «mobile», les numéros 1 et 13, sont en partie consacrés à ces thèmes (stabilisation générale et renforcement du pied).

Commandez sous [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

# Palais des sports

**1**

## Challenge multisauts

**Comment?** Installer quatre à six pistes formées de chambres à air placées à des intervalles réguliers. Le premier couloir est le plus facile, le dernier le plus difficile. Le but: traverser la piste en posant un pied dans chaque chambre à air (sauts de course). Chaque élève a deux essais. Il choisit librement le couloir en fonction de ses capacités et de sa disposition à prendre des ris-

ques. S'il pose un pied à côté de la chambre à air, l'essai ne compte pas.

**Evaluation:** chaque piste vaut des points selon le degré de difficulté. Le meilleur essai de chacun compte pour le résultat d'équipe.

**Matériel:** 18 à 36 chambres à air.

**2**

## Tout en hauteur

**Comment?** Les élèves doivent effectuer les sauts suivants:

- saut en ciseau par-dessus la latte ou l'élastique, réception sur les pieds;
- saut roulé frontal, réception sur le tapis;
- saut dorsal (fosbury-flop) avec la «mauvaise» jambe;
- saut ventral par-dessus la latte avec la jambe d'appel.

**Evaluation:** les élèves effectuent chaque saut à la hauteur de départ. Tant qu'ils passent, ils continuent. Lorsqu'un saut est manqué (mauvaise technique ou

échec), ils notent les points obtenus. Pour la hauteur suivante, ils ne peuvent tenter la forme de saut manquée au préalable. A la fin, on additionne les points des membres de chaque équipe.

**Matériel:** un tapis de réception, deux montants de saut, une latte ou un élastique.

**3**

## Cartons bananes

**Comment?** Chaque élève choisit sa piste de saut formée de trois, quatre, cinq, six (ou plus) cartons bananes (ou tapis) posés les uns derrière les autres. Deux essais par sauteur. Si le carton est touché, l'essai est manqué.

**Evaluation:** points attribués selon le nombre de cartons franchis. On garde le meilleur des deux essais pour le décompte de l'équipe.

**Matériel:** cartons bananes, tapis de réception.

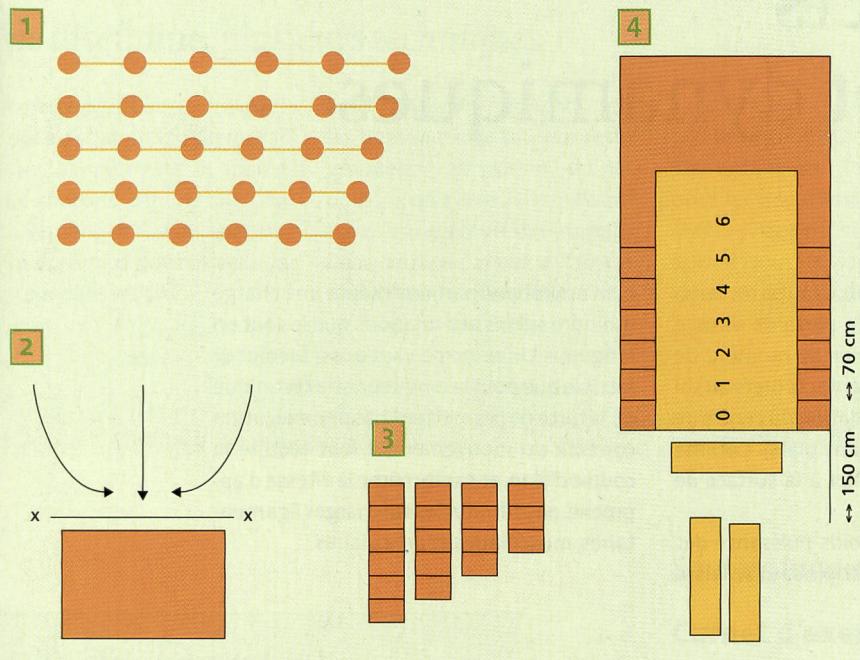
**4**

## Perche en longueur

**Comment?** Chaque sauteur a deux essais pour sauter à l'aide d'une perche le plus loin possible sur les tapis. L'élan se fait sur deux bancs placés en longueur et la perche est conduite au départ dans l'étroite rainure du banc. Assurer les abords de l'installation avec des tapis. Six zones sur les tapis sont déterminées par des rubans adhésifs.

**Evaluation:** les zones valent de un à six points. Le talon du pied le plus en retrait est pris en compte. Le meilleur essai compte pour le résultat d'équipe.

**Matériel:** une perche, deux bancs, deux gros tapis, des tapis, un couvercle de caisson, du ruban adhésif.



## Esprit d'équipe

L'athlétisme passe pour être un sport très individualiste. La fédération suisse d'athlétisme a remédié à ce «problème» en proposant un concours de groupe très attractif et qui connaît un immense succès: la Kids Cup (voir [www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch)). Ces compétitions en salle qui se pratiquent par équipe ont véritablement relancé l'intérêt des jeunes pour l'athlétisme. Nous vous présentons trois formes de concours tirées de ce concept.

**Durée:** la mise en place, le rangement ainsi que les explications indispensables au bon déroulement nécessitent une double période (à moins d'installer avant et de laisser la salle pour chaque leçon).

**Déroulement:** les groupes effectuent le parcours de manière autonome. Prévoir deux groupes par poste: pendant que le premier passe, le second contrôle et note les points sur la feuille prévue à cet effet. Possibilité aussi de nommer les blessés comme chefs de poste.

**Evaluation:** un classement est établi pour chaque poste de sauts. La première équipe récolte un point, la seconde deux, etc. A la fin, l'équipe qui a le moins de points a gagné.

**Remarque:** préparer suffisamment de crayons et de feuilles pour chaque installation.



Tout, vraiment tout  
pour les sauts



alder + eisenhut

# Contacts brefs et dynamiques

► L'objectif, pour les multisauts ou multibonds, est de limiter la perte de vitesse emmagasinée lors de l'élan au moment de l'appel. La solution: des contacts brefs au sol couplés à une faible oscillation du centre de gravité (sauts relativement plats). Comme une pierre qui fait ricochet à la surface de l'eau.

Grâce au bon rapport poids-puissance des enfants et des jeunes, le triple saut se laisse

bien appréhender et représente une charge moindre sur les articulations que le saut en longueur. Un principe vaut aussi bien pour le triple que pour la longueur: si la technique ou la force ne permettent pas une exécution correcte du mouvement, il faut réduire la course d'élan, et par là même la vitesse d'approche, pour limiter les surcharges ligamentaires, musculaires et articulaires.

## Multibonds/Triple saut

### Carnet d'exercices

■ **Passage à gué:** répartir des chambres à air sur la pelouse ou dans la salle, à distance de saut. Sauter d'un pneu à l'autre en soignant l'enchaînement. Idem à deux, l'un montre, l'autre imite.

■ **Sauts rythmés:** aligner dix à douze chambres à air sur la piste ou dans l'herbe. Passer de l'une à l'autre en respectant le rythme imposé: g-g-d-d ou g-g-d-g-g-d, etc.

■ **Double triple:** après un petit élan de quelques foulées, enchaîner deux triples sauts: g-g-d-g-g-d (ou l'inverse). Réception dans le sable ou sur le tapis.

■ **Record négatif:** aligner dix tapis pour former une piste. En bout de piste, placer un tapis de chute. Qui arrive sur le grand tapis avec le moins de sauts?

■ **Triple à l'arrêt:** départ une jambe devant l'autre. Effectuer un triple saut (gauche-gauche-droite ou l'inverse).

Un grand merci aux deux modèles Patrizia Nötzli et Sandra Haslebacher du LC Zürich.

## Forme globale du saut en extension



## Une discipline, plusieurs techniques

► Il existe plusieurs techniques de vol au saut en longueur. Par contre, l'appel reste le même pour chacune d'entre elles. Le mouvement en l'air dépend ensuite du temps dont dispose le sauteur dans les airs.

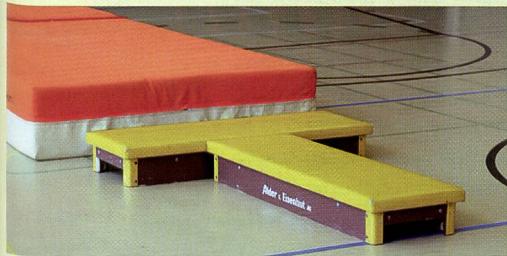
**Saut groupé:** fréquent chez les débutants. Le sauteur reste groupé en l'air (comme un paquet) jusqu'à la réception. Avantage: forme simple et naturelle. Désavantage: appel et phase d'envol moins marqués, car le

sauter prend tout de suite la position groupée.

**En extension:** forme idéale pour les débutants. La position lors de l'appel est maintenue durant tout le saut, jusqu'au ramener de la jambe d'appel au

dernier moment. Avantage: la phase de poussée n'est pas interrompue. Désavantage: difficile de garder la position durant toute la phase aérienne.

## Le «T» qui change tout



► Pour prolonger la phase de vol, on recourt souvent en salle à un «tremplin» (couvercle de caisson) pour la pose du dernier appui. Deux désavantages à cela: la modification de l'angle de pose du pied et l'abaissement exagéré du centre de gravité. En plaçant deux couvercles de caisson en position de T, les deux derniers appuis se font sur la partie surélevée, ce qui élimine les problèmes sus-mentionnés. De plus, cela permet d'accentuer le rythme spécifique des trois derniers pas (tam-ta-tam).

## Saut en longueur

### Carnet d'exercices

#### Elan et rythme:

■ **Compter les pas:** départ de la planche d'appel. Courir en accélérant et en comptant les pas (10 à 12). Poser une marque et faire de même dans l'autre sens après une petite pause.

■ **Apprentissage du rythme:** délimiter à environ 1,5 m de la planche d'appel une «zone interdite» d'1,9 m. L'avant-dernier pas s'effectue par-dessus la zone et le dernier sur la planche.

#### Appel/impulsion:

■ **Télémark:** après quelques pas d'élan, sauter en «se faisant grand», un genou levé et se réceptionner dans la même position.

■ **Obstacles:** placer des obstacles sur la piste d'élan (cartons bananes, petites haies, etc.) Sauter de manière dynamique par-dessus les objets en respectant un rythme de trois pas. Extension complète du corps en l'air en gardant la position figée le plus longtemps possible.

■ **Orientation dans les airs:** à chaque saut, toucher avec la tête ou la main un ballon (ou un sautoir) tenu dans les airs.

■ **Cibles:** poser des chambres à air dans le sable en guise de cibles. L'athlète saute et se réceptionne le plus près possible des cibles.

#### Réception:

■ **Pente:** prendre l'appel d'une surface surélevée (caisson posé en T) ou se réceptionner dans la fosse réaménagée vers la bas (pousser le sable).

■ **Gain de cm:** placer deux chambres à air l'une à côté de l'autre dans la fosse de réception. Poser les deux pieds dans l'une et les fesses dans l'autre.



# Enrouler la latte

► L'apprentissage de la technique du saut en hauteur demande une bonne détente (force-vitesse) et une bonne capacité d'orientation, surtout pour le fosbury-flop. Si les élèves ne réussissent pas à passer la hauteur de leur nombril avec chaque forme

de saut présentée en page 8, il faut d'abord mettre l'accent sur l'amélioration de la détente par des exercices variés avant de travailler la technique.

## Carnet d'exercices

### Course d'élan et rythme:

■ **Escargot:** courir sur un cercle qui devient de plus en plus petit, en gardant les genoux hauts et en inclinant le buste vers l'intérieur.

■ **Rythme:** courir en posant les trois derniers appuis sur les marques au sol (flop et saut roulé).

### Appel/impulsion:

■ **En cercle:** effectuer trois pas d'élan, sauter avec un demi-cercle en l'air et se réceptionner sur les deux jambes (au sol).

■ **Kangourou:** enchaîner des sautillés, en ligne droite ou en courbe, en recherchant l'élévation maximale et l'extension complète du corps.

■ **Saut ventral:** appui avec les deux mains sur un caisson suédois et passage costal par-dessus l'engin.

■ **Muraille chinoise:** poser un tissu sur la latte ou l'élastique et sauter par-dessus, en flop ou en ventral.

■ **Boussole:** le sauteur tient une balle dans la main opposée à la jambe d'appel. Durant la phase de vol, la balle montre au corps le chemin avant d'être lâchée sur le tapis.

■ **Soutien:** trois pas d'élan en courbe et saut face à un partenaire qui le soutient dans le dos (flop).

## Forme globale du fosbury-flop



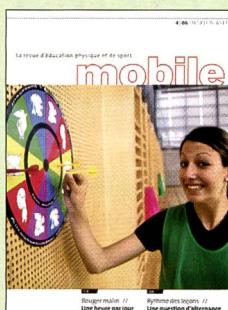
## Au top

► Le fosbury s'est largement imposé en athlétisme. Pour les jeunes, on peut néanmoins travailler deux autres techniques de saut intéressantes:

**Ciseau:** saut qui consiste à lancer la jambe par-dessus la barre, avant de ramener la seconde (mouvement de ciseau). Avantage: technique très simple. Dé-avantage: difficile d'aller très haut avec ce saut.

**Ventral:** saut durant lequel le buste enroule la barre. Avantage: possibilité de toujours voir la barre. Désavantage: difficile techniquement, car il demande une grande mobilité articulaire.

**Flop:** après l'appel, le dos du sauteur s'engage par-dessus la barre; les épaules sont les premières à toucher le tapis à la réception. Avantage: déroulement idéal du centre de gravité. Désavantages: danger de surcharge (pied mal orienté lors de l'appel) et risque de se coucher plutôt que de sauter (appel plat).



## Rabais spécial pour «mobile»

### Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements: Fr. 37.–/abonnement  
→ pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50/abonnement:  
→ pour une livraison à plusieurs adresses

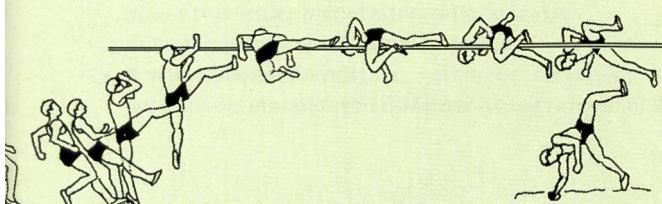
Prix normal = Fr. 42.–

→ une bonne affaire!

**Informations et commandes sous:**  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

## Saut ventral en six étapes

► Les enfants apprécieront le saut ventral, car ils ne quittent pas la barre des yeux. Six étapes d'apprentissage toutes simples permettent de maîtriser la forme globale du saut:



- 1 Libre en salle: appel après un petit élan; engagement dynamique de la jambe libre vers le haut, le pied monte jusqu'à hauteur des yeux; réception sur la jambe d'appel.
- 2 Idem mais avec réception sur les deux jambes.
- 3 Idem, mais avec demi-tour autour de la jambe d'appel, réception sur les deux jambes.
- 4 Idem, mais réception sur la jambe libre, en position de l'avion (tendre la jambe d'appel vers l'arrière).
- 5 Sur une installation de saut: idem en sautant par-dessus un élastique tendu obliquement. Rouler latéralement après la réception.
- 6 Idem, avec réception sur le tapis simultanément avec la jambe libre et la main du même côté, puis rouler.



# Acrobaties aériennes

► Le saut à la perche est une discipline attractive pour les enfants et les adolescents. De plus, sa forme globale est facile à enseigner. Tout d'abord, comment placer ses mains sur la perche? En principe, cela dépend de la main dominante, plus rarement du sens de

rotation. Un droitier a donc normalement la main droite placée en haut et il:

- place sa main gauche une longueur de coude plus bas;
- prend l'appel avec la jambe gauche;
- passe la barre à droite après l'appel.

## Carnet d'exercices

### Dans le sable:

- **Course d'élan:** tenir la perche au-dessus de la tête, bras tendu. La perche pointe légèrement vers le bas. Courir sur une ligne de manière à ce que la perche n'oscille pas de haut en bas.
- **Piquer:** perche au-dessus de la tête, l'abaisser pour viser des objets au sol (balle de tennis, sautoirs, anneaux, etc.).
- **Bal des sorcières:** élan avec la perche au-dessus de la tête, élan, saut et réception avec la perche entre les jambes.
- **Cibles:** sauts dans le sable en visant différentes cibles (chambres à air).
- **Demi-tour:** sauts avec demi-tours en passant par-dessus un élastique ou une barre.
- **Sur les hauteurs (en salle):** course d'élan sur des caissons ou des bancs (deux bancs l'un à côté de l'autre avec un canal pour conduire la perche).

### A la corde (en salle):

- **Traversée:** balancer d'un caisson à l'autre avec le bras supérieur tendu.
- **Du sol:** élan depuis le sol, se balancer et rejoindre un caisson.
- **Lâcher:** départ du caisson. Se balancer à la corde, lâcher au point mort et se réceptionner sur le tapis (éventuellement avec demi-tour).
- **Sur les haies:** élan au sol, appel, puis balancer par-dessus de petits obstacles (haies en plastique), demi-tour en l'air et réception sur le gros tapis.

## Forme globale du saut à la perche



## Sécurité en quelques points

- De simples consignes permettent d'éviter les accidents et de lever les appréhensions des élèves:
- Exiger concentration et calme. Les élèves dissipés ne sautent pas.
- Commencer par des sauts qui permettent d'utiliser la perche comme soutien à un saut plutôt horizontal que vertical.
- Coller une marque sur la perche et ne pas placer sa main au-delà.
- Ne jamais lâcher la perche avec la main placée en haut, mais la garder jusqu'à réception sur le tapis. Sinon gare à la chute!
- Lors de premiers essais, sauter avec assurage: l'enseignant se tient près du point d'ancrage de la perche, il la saisit à deux mains et accompagne le mouvement si nécessaire. Attention à se placer du bon côté selon le sens de rotation du sauteur.

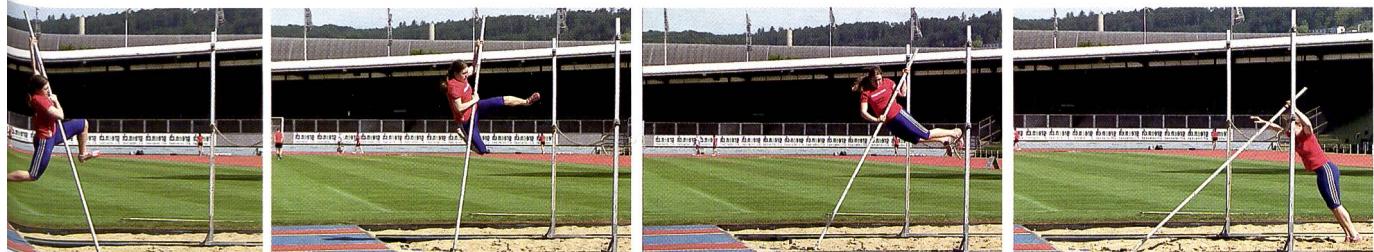
## Bon à savoir



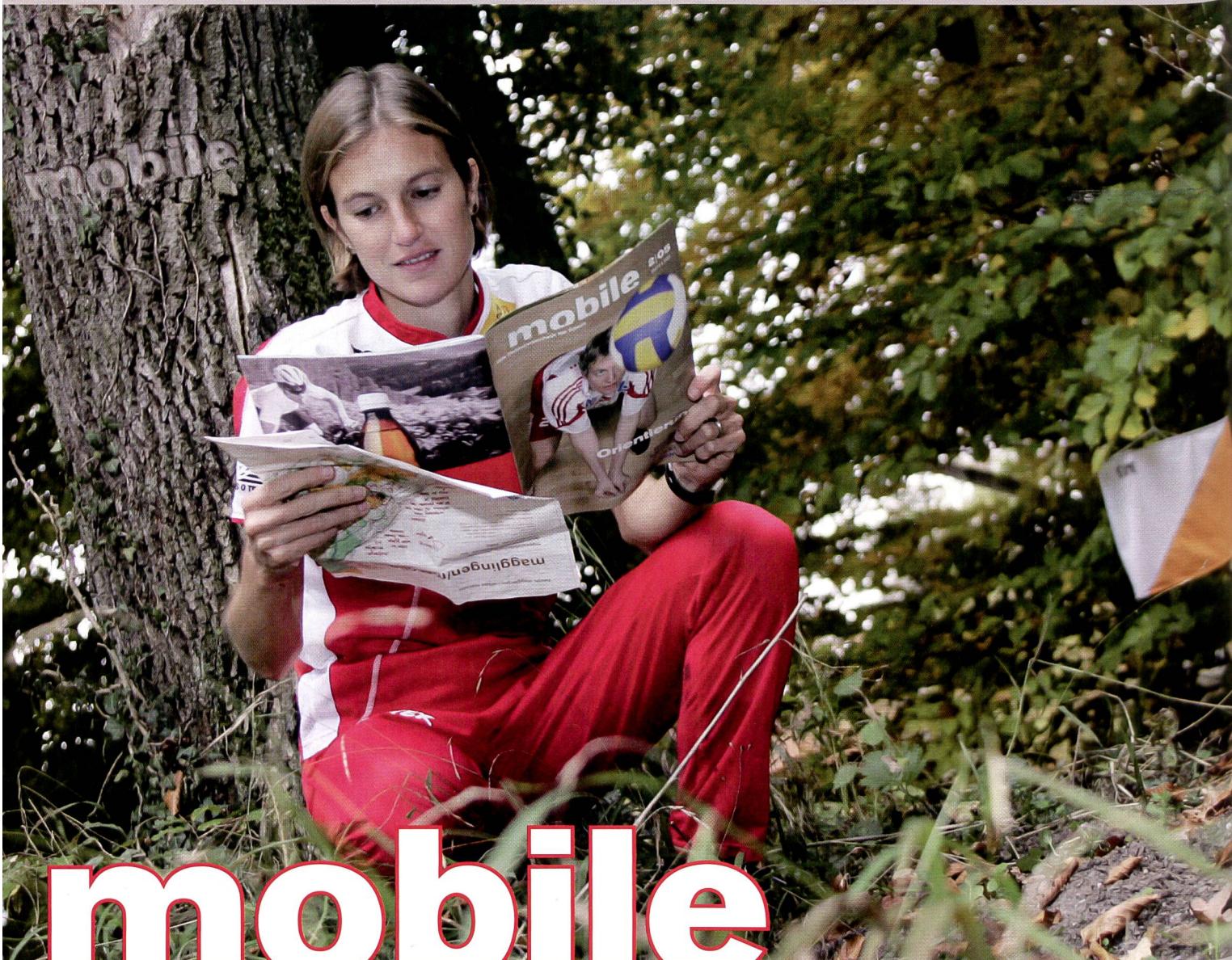
- Pour la pratique en salle, placer deux gros tapis en largeur, l'un derrière l'autre, un tapis de réception par-dessus (voir photo) et plusieurs tapis de 16mm tout autour pour sécuriser l'emplacement et éviter que les tapis glissent.
- Placer dans le sable une chambre à air pour marquer l'endroit où doit piquer la perche. En salle, un couvercle de caisson (voir photo) fait l'affaire.
- Deux à trois perches courtes (trois à quatre mètres) suffisent. Les joueurs se l'échangent.
- Les débutants tiennent la perche à bout de bras au-dessus de la tête, avec la pointe orientée vers le bas.
- Pour sauter plus haut, l'élève doit saisir la perche plus loin. Conseil: après chaque essai réussi, reculer la prise d'une longueur de main.
- Matériel: des perches à usage scolaire existent. Mais on peut tout aussi bien utiliser d'anciennes perches ou des perches cassées que le club d'athlétisme local sera ravi de donner...

## Bibliographie

- **Tests d'athlétisme** pour écoles et clubs. Disponible avec écrous et vidéo. Commande: FSA, CP 45, 3250 Lyss, 032 387 38 00.  
Ou téléchargement sous [www.jeunesseetSport.ch](http://www.jeunesseetSport.ch) → Disciplines → Athlétisme → Documents spécifiques.
- Le dossier principal de «mobile» 4/04 est consacré aux sauts. Vous y trouvez les tests d'athlétisme de la FSA.  
Commande sous [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)
- **www.blv-nachwuchs.ch:** nombreux documents intéressants sur les sauts athlétiques. En allemand mais richement illustré.



# Points de repère



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, **cahiers pratiques** et **mobileplus** inclus à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Commandes de **cahiers pratiques** et/ou **mobileplus** à Fr. 5.-/€ 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom / nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP / lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSCO, CH-2532 Macolin,  
fax +41 (0)32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)