

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	4 (2002)
Heft:	1
Rubrik:	"Jamm-ta-tam!" : Un rythme pour décoller!

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: 12.01.2026

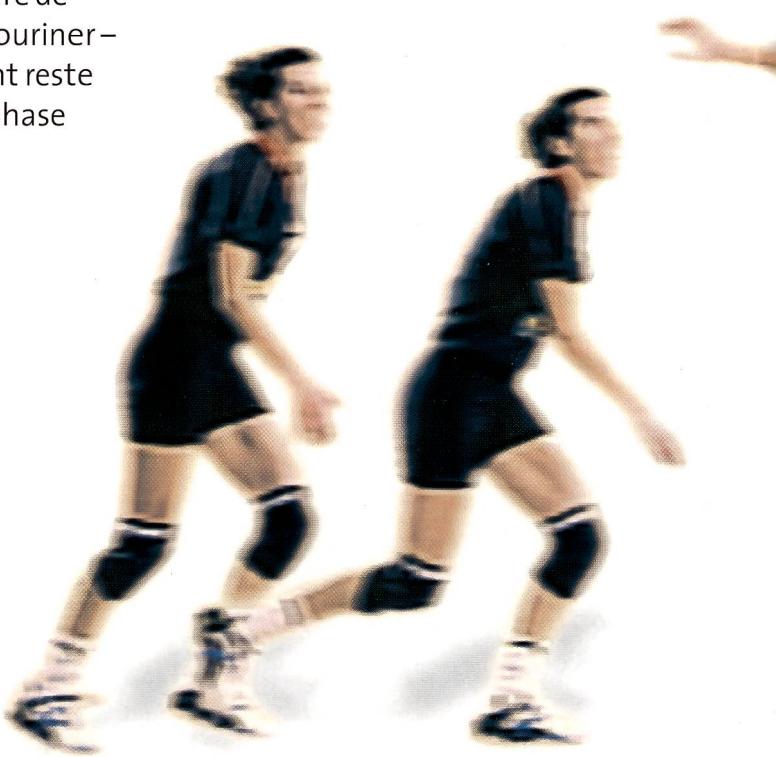
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Jamm – ta – ta

Un rythme pour décoller!

L'acquisition et la consolidation des deux derniers pas, que ce soit au basketball, au saut en hauteur ou au volleyball, s'accompagnent très bien acoustiquement. La manière de marquer ce rythme – frapper des mains, parler, tambouriner – dépend de l'entraîneur ou de l'enseignant. L'important reste de faire reconnaître la structure rythmique de cette phase d'élan déterminante.

Pour faciliter l'acquisition d'habiletés chez les enfants, le maître ou l'entraîneur recourt souvent au soutien acoustique. Le rythme des derniers appuis avant l'envol dans de nombreuses disciplines se prête très bien à ce moyen didactique. On entend ainsi souvent dans les salles de sport ou sur les terrains d'athlétisme: «Uuuuun, deux, trois», «Long, deux, trois» ou alors «Jamm – ta – tam!», enchaînement qui décrit bien l'appui long («jamm») qui précède les deux derniers pas («ta-tam») avant l'envol.



Basketball

Deux temps – A l'assaut du panier!

Terminer en deux temps sous le panier et marquer, sans faute de pas, constitue pour les élèves une difficulté majeure au départ. Le premier pas de la phase d'élan s'accompagne du dribble sur la jambe opposée («jamm»). La balle est ensuite saisie pour les deux derniers appuis sensés donner l'impulsion vers le panier («ta – tam»). Le soutien vocal «Dribble, un, deux» fonctionne aussi très bien pour accompagner cet enchaînement. L'entraînement sans balle, avec des marques au sol (chambres à air, scotch) permet assez rapidement de donner une bonne orientation aux élèves et justifiera l'introduction du ballon peu après.

Vous trouverez des conseils méthodologiques plus précis concernant les rythmes de base à la page 10 du cahier pratique.

Handball

Feintes – Reléguer le défenseur au rang de spectateur!

Le rythme joue un rôle particulier lors des feintes au handball. Amener le défenseur d'un côté et le passer ensuite en enchaînant deux pas rapides à l'opposé, demande un changement de tempo significatif. La balle est saisie en l'air après un dribble ou une passe. S'ensuit un arrêt un temps («jamm») légèrement sur le côté du défenseur. Si ce dernier se déporte, l'attaquant partira côté «bras fort» («ta») avec un pas rapide de côté, puis terminera avec un dernier appui qui le propulsera en direction du but. («tam»). Cette feinte fonctionne à condition qu'elle ne soit pas anticipée par le défenseur. Les spécialistes cependant disposent d'un répertoire si large qu'il parviendront même à surprendre le défenseur le plus avisé en appliquant ce rythme de base de manière créative et inattendue.

m!>>



Précision grâce au timing – créativité par la rythmisation personnelle!

Ce rythme de base, noyau de nombreuses habiletés techniques, se travaille d'abord lentement, puis avec une augmentation progressive du tempo. La division de l'espace intervient aussi dans les prémisses. Si le mouvement s'inscrit dès le départ dans l'espace adéquat, le rythme donné par l'enseignement pourra se transposer plus aisément sur le terrain. Le rythme remplira simplement la fonction d'accompagnement. Donner les repères spatiaux pour favoriser l'élaboration individuelle du mouvement, tel est le mot d'ordre!

Hz.

Sauts en hauteur et en longueur

Transformer l'énergie accumulée par la vitesse!

La vitesse est une condition de base pour sauter haut et loin. Les derniers pas de la course d'élan préparent l'envol. Leur structure rythmique «Jamm – ta – tam» est la même que celle décrite plus haut, malgré l'augmentation du tempo. Mais l'accompagnement acoustique est ici plus difficile. Avec le débutant, l'élan sera raccourci pour se concentrer sur les cinq, sept, voire les neuf derniers pas. La structure rythmique sera alors plus facilement reconnaissable. La matérialisation des derniers appuis (sur la partie supérieure du caisson par exemple) donne de bons résultats, car l'accompagnement acoustique se fait de lui-même («ta – tam» sur le caisson).

Volleyball

Smash – A la verticale face au filet!

L'élan précédant le smash demande un timing pointu: il s'agit de préparer la frappe dans le temps et de se placer de manière optimale pour insuffler à la balle force et précision. Les élèves éprouvent en général beaucoup de difficulté à coordonner temporellement les deux derniers pas d'élan décisifs. L'entraînement sans ballon, avec soutien acoustique, représente une phase d'approche intéressante. Le long premier pas («jamm») amène le joueur devant le filet, les deux appuis courts suivants («ta – tam») préparent la prise d'élan sur les deux jambes et l'envol pour le smash. L'accompagnement sonore «Jamm – ta – tam – saut!» ou «Uuuuuun, deux, trois, saut» favorise l'intégration de ce rythme de base.