

Préparation hivernale du sauteur en longueur et triple saut

Autor(en): **Studer, J.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **14 (1957)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996714>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Préparation hivernale du sauteur en longueur et triple saut

Texte : J. Studer Dessins : W. Weiss

S'il est indéniable que les qualités de sauteur sont innées, il n'est pas moins certain que ces qualités peuvent être développées par une préparation systématique pouvant s'effectuer favorablement en halle en ayant soin d'utiliser un tapis lors des appels et des atterrissages. Il est aussi bon de rappeler que le sauteur, peut-être plus que tout autre spécialiste, doit se soumettre tout d'abord à une préparation physique de base variée qui ira de la course à pied, aux exercices à mains libres, à la gymnastique acrobatique, aux exercices de grimper à la gymnastique aux engins et enfin à la pratique d'un jeu, de préférence le basketball, ou le volleyball.

Pourquoi le sauteur, plus qu'un autre ? Parce que celui-ci doit réunir les qualités propres au sprinter, au sauteur et au joueur qui sont la vitesse, la détente, l'agilité et un bon sens du rythme.

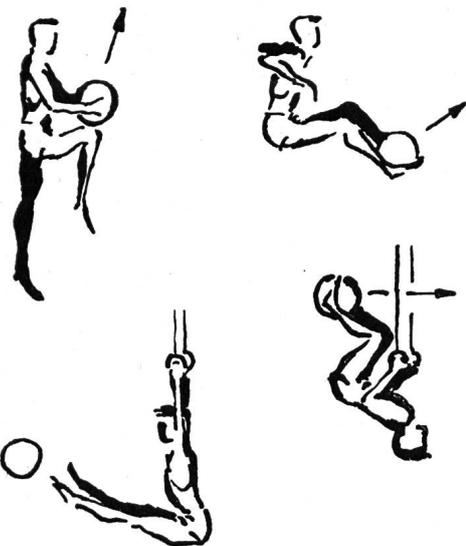
L'entraînement spécialisé que nous vous présentons ci-après aura en particulier pour but de fortifier la musculature des jambes (pour la détente), la musculature de l'abdomen (pour l'atterrissage) et de favoriser un bon sens de rythme de saut. Il comprendra six groupes d'exercices à travailler lors de chaque séance tout en portant toutefois l'accent sur tel ou tel groupe d'exercices, sans oublier une mise en train préalable intensive.



Exercices avec charge :

(sac de sable de 6—8 kg. posé sur les épaules)

- sautiller 3 fois sur place puis s'accroupir jambes écartées ou sauter à la corde
- avec 2—3 pas d'élan sauter sur le plinth (60 cm.) et retour en arrière; sauter à cloche-pied sur le plinth et plus loin sur le tapis, au retour sauter directement par-dessus l'obstacle.

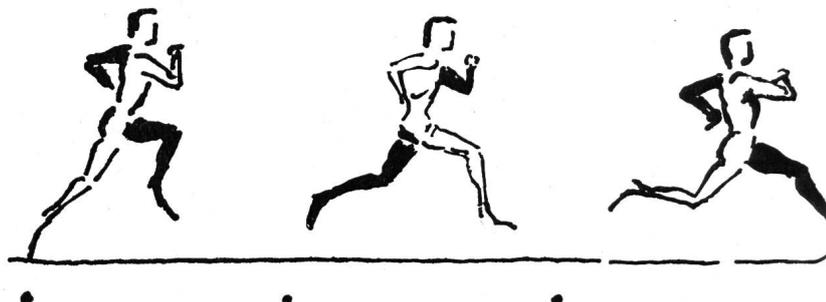
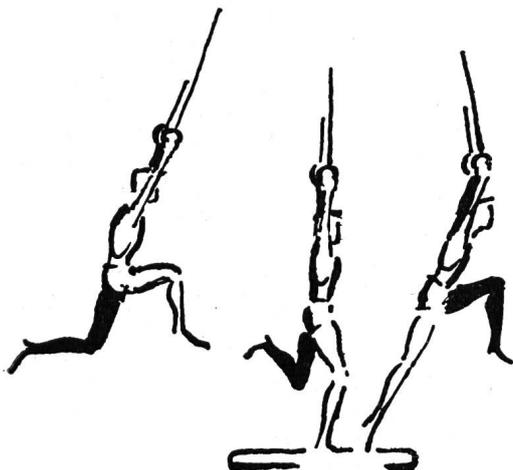


Exercices avec le medicinball :

- frapper la balle en hauteur avec le genou ou la lancer avec le genou à un partenaire
- balle pressée entre les pieds. Sauter haut et lancer la balle contre la paroi ou à un partenaire aux anneaux à hauteur de la tête ou de prise (balle serrée entre les pieds)
- rouler en arrière et revenir à la station
- en suspension, lancer en avant la balle à un partenaire
- rouler en arrière et lancer la balle à un partenaire

Aux anneaux sans balle, à hauteur de prise

courir en avant et balancer en frappant les pieds l'un après l'autre, ensuite ne frapper que sur le pied d'appel seulement.

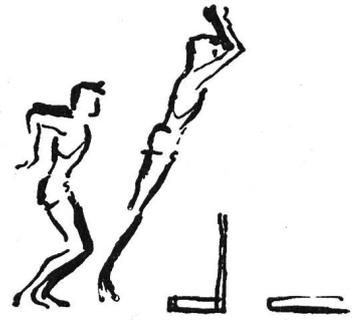


Sauts avec obstacles:

4—5 haies sont placées l'une après l'autre à 2 m. de distance, hauteur 90 cm. environ

- sauter à pieds joints par dessus les haies avec sautillerment intermédiaire.
- haies rapprochées à 1,20 m.

Sauter les haies directement sans sautilllements intermédiaires.



Sauts sur le plinth:

(év. sur le cheval)

Sur un circuit, disposer 1 ou 2 plinths en longueur, hauteur 1 mètre à 1,20 mètre environ :

- course et saut sur le plinth avec appel à 1,50 m, ensuite à 1,80 et 2 m du plinth, puis saut intermédiaire sur le plinth et enfin sur les tapis (phase de suspension et atterrissage). Il faut prendre soin, lors du premier saut, de porter les bras en haut. en arrivant sur le plinth, de les rabaisser dans le saut intermédiaire pour les lancer de nouveau en hauteur lors de la suspension du 3^{me} saut.
- Courir et sauter à cloche-pied sur le plinth et sauter directement plus loin sur les tapis (tout sur la même jambe)
Lors du premier saut, le bras opposé à la jambe avancée sera balancé en av., en arr. puis les 2 bras seront lancés en hauteur lors de la suspension du 2^{ème} saut.
- Sauts sur le plinth par étage avec le rythme du triple saut, par ex. appel pied g., g., dr., ou vice-versa



Sauts sur les tapis:

Les tapis sont disposés l'un après l'autre à 1/2 m. de distance :

- avec 2—3 pas d'élan, sauter d'un tapis sur l'autre, le dernier saut se fait par dessus un obstacle. Insister sur l'élévation du centre de gravité, sur le balancement en avant des bras et des genoux. Par la suite, augmenter la distance entre les tapis.
- Même forme d'exercice mais cette fois le tout à cloche-pied, par exemple 2 fois sur la jambe gauche et 2 fois sur la jambe droite. Bien ramener la jambe d'appel pliée et lancer le genou de la jambe avant à la hauteur des hanches.

Exercice de l'appel avec un rythme des 5 pas:

Après quelques pas d'introduction, prendre un élan rythmé sur 5 foulées avec saut d'élévation, avec appel sur toute la plante du pied.

Dans l'élan rythmé sur 5 temps, la 3^{me} foulée est la plus longue (affaissement du centre de gravité) la 4^{me} est la plus courte (accélération). Rythme : ta-ta-tam-ta-tap.

