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: 30 (1973)

Heft: 6

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: 19.07.2025

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

Notre leçon mensuelle

Le saut en longueur

Texte et dessins: Chr. Kolb

Traduction: J. Studer

Thèmes: — Rythme de l'appel
— Envol (saut marché)
— Atterrissage

Durée: 1 h. 30 min.
Lieu: en salle ou en plein air
Matériel: Cordes à sauter, haies, plinth, tapis

Légende

♡ Stimulation du système circulatoire

⊕ Agilité

△ Souplesse

Puissance des jambes

Mise en train

20 minutes

Pas sautillé

— avec élévation réduite et engagement peu marqué de bras opposé ♡

— avec plus d'élévation, extension des épaules lors de l'engagement du bras opposé △

Pas sautillé, 4 pas de course

— Faire attention à une bonne coordination du travail des jambes et des bras ⊕

— Prendre garde à la position du tronc. Se pencher en avant au début de la course, se redresser pour préparer le pas sautillé

— Décélerer lors de l'appel

Pas sautillé à la station

— Balancer la jambe gauche, en avant, en arrière et balancer le bras dans le sens contraire △

— Balancer la jambe droite

— Marquer le balancement de la jambe en arrière

Flexion du tronc en avant et lancer des jambes en avant (couteau de poche)

1) de la position couchée dorsale

2) de la position couchée latérale gauche △

3) de la position couchée latérale droite

Sauter à la corde sur place

— Avec double sautillé

— Sautillé gauche/droite ⊕

— Balancer la jambe en avant lors de chaque sautillé intermédiaire

Sauter à la corde en course

— A cadence aussi élevée que possible

— Rythme régulier lors de chaque passage de la corde

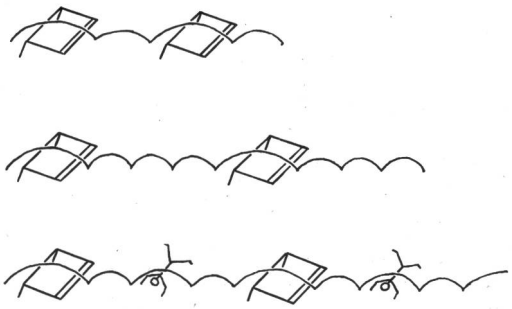
— Au rythme du galop-sautillé

Phase de performance

60 minutes

Rythme de l'appel

Sauter 4 à 6 haies renversées avec le rythme suivant:



Placer entre les haies un petit obstacle (par exemple un élève couché), lequel doit être franchi avec une trajectoire directe.

Envol (saut marché)

— 5 à 7 pas d'élan, puis développer le rythme d'appel exercé auparavant avec appel sur le tremplin.

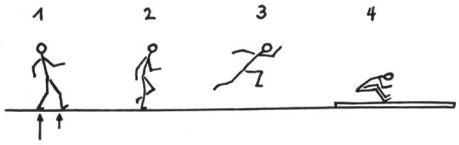
Le plinth surélevé sera franchi le plus haut possible; lors du franchissement essayer de toucher légèrement le plinth de la jambe libre en ramenant celle-ci sous le corps.

— Même exercice, mais en place sur le plinth élevé un petit objet (chiffon, carton ou mousse, lequel sera balayé en passant avec le pied de la jambe libre (mouvement de piaffer du cheval).

— Le plinth élevé est éloigné, le déroulement du mouvement reste le même.

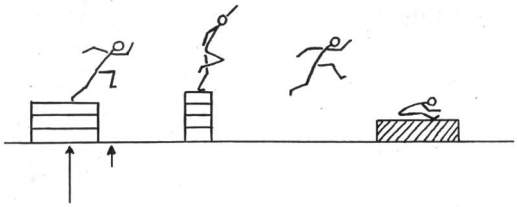
Atterrissage

— Saut sans élan en partant un pied en avant; sauter en utilisant la jambe faible comme jambe d'appel (il s'agit de la 2e phase du saut marché).



Lors de cet exercice, faire attention à ce que le mouvement d'atterrissage (fig. 3 et 4) s'effectue tardivement mais rapidement sur les 2 pieds.

— Mouvement global d'envol et d'atterrissage en partant d'un plinth, sans élan. Appel normal avec un pied d'appel en avant. Toucher en passant le plinth surélevé de la jambe libre, ce qui doit permettre à la jambe d'appel d'être ramenée en avant; lors de l'atterrissage sur un tapis de mousse, la jambe libre est ramenée rapidement en avant.



— Sauter avec élan raccourci. Comme tremplin utiliser uniquement l'élément supérieur du plinth (blocage meilleur, trajectoire plus élevée). Prolonger l'élan et la distance entre le plinth et le tapis d'atterrissage si les conditions locales le permettent.

— Celui qui maîtrise cette technique de saut, sautera sans tremplin avec atterrissage assis sur le tapis (l'appel se fait plus près de tapis).

— Qui réussit à prendre la position d'atterrissage le plus tard possible?

Remarques concernant l'organisation

Etant donné que peu de groupements J+S sont en mesure d'aménager parallèlement plusieurs installations avec des plinths et des tapis de mousse, il convient pour ceux-ci de combler les temps morts entre deux sauts par des exercices préparatoires, par ex.:

— exercices d'assouplissement, en particulier pour les hanches

— départs en position debout

— répétition de suites de sauts rythmés

Retour au calme: 10 minutes

— Restitution du matériel

— Etude de photos techniques