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: 38 (1981)

Heft: 4

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: 13.07.2025

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

NOTRE LEÇON MENSUELLE

Athlétisme

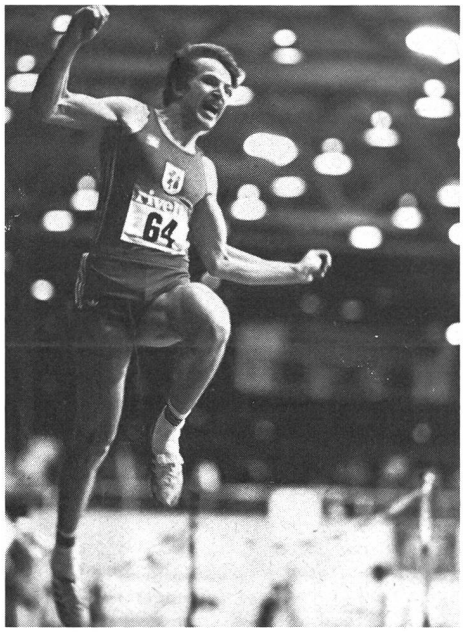
Texte et dessins: Ernstpeter Huber
Thème: Des sauts répétés au saut en longueur, en passant par le triple saut
Durée: Une unité d'enseignement (90 minutes)
Participants: De 12 à 18 jeunes en bonne condition physique
Objectif: Amélioration de la vitesse de réaction au sol (griffé) et du placement à l'envol
Matériel: Corde à sauter, caisson suédois, tapis et tapis de réception, tremplin (sans ressort), installations de basketball et de volleyball (avec filet), haies

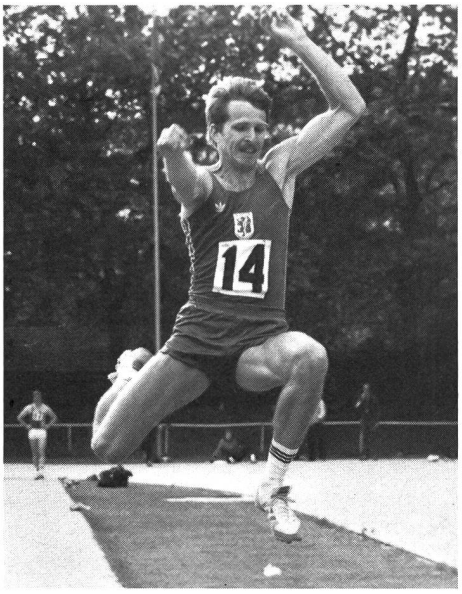
Remarques:

1. Au saut en longueur, la performance dépend essentiellement de la vitesse d'envol (Vo) et de l'angle d'envol (α). Il y a donc lieu d'entraîner aussi bien la vitesse que la puissance et que le placement à l'envol.
   Pour qu'un maximum de vitesse puisse être imprimé à la phase de vol elle-même, il s'agit de donner à l'appel une action dynamique aussi puissante que possible. Cette phase constitue le thème central de cette leçon.
2. Toutes les descriptions concernent l'appel de la jambe gauche (cas le plus courant).
3. Pour que le déroulement du saut ait dès le début et dans son ensemble une forme immuable, la prise d'élan se fait d'emblée jambe droite en avant, jambe d'appel en arrière, le premier contact dynamique avec le sol se faisant donc sur celle-ci.

Mise en train et gymnastique

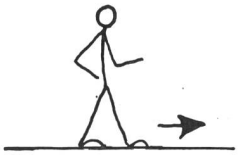
a) – pendant une minute: sauter à la corde et courir en levant les genoux
   – courir en portant la hanche haut en avant (pas de parade des chevaux de cirque)
   – marcher sur la pointe des pieds: 4 × 5 mètres
   – pas sautillés avec recherche de distance (engager fortement le bras opposé et le genou de la jambe libre)



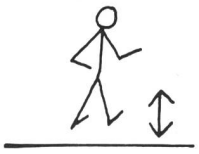


(photo ASL)

   – pas de crabe, pieds nus: 2 × 5 mètres (se tirer vers l'avant à la force des orteils)



   – lever le genou puis reprendre contact avec le sol de façon dynamique
   – sauter à pieds joints sur place en rentrant les orteils



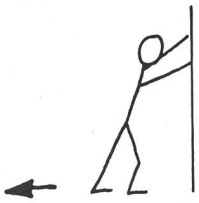
b) – pendant une minute: sauter à la corde en mesure
   – à la position assise, jambes écartées: rentrer et tendre les orteils (4 × 5 minutes)

   – à pieds joints: sauter en avant, en arrière le plus loin possible (30 fois)

- pas sautillés en décrivant des cercles en arrière, en avant avec les deux bras
- de la position couchée ventrale: extension du corps en soulevant les bras et les jambes (30 fois)

- passer du «skipping» au pas de course (impulsion vers l'avant)
- de la positon assise: mouvement du couteau de poche (30 fois sans toucher le sol avec les bras et les jambes)

c) - pendant une minute: sauter à la corde en écartant les jambes
- appuis faciaux en frappant des mains à chaque extension (30 fois)
- passer du saut de course à la course normale (cadence élevée)
- de la station, mains en appui contre la paroi: reculer à petits pas en gardant toute la surface du pied au sol (extension du tendon d'Achille)

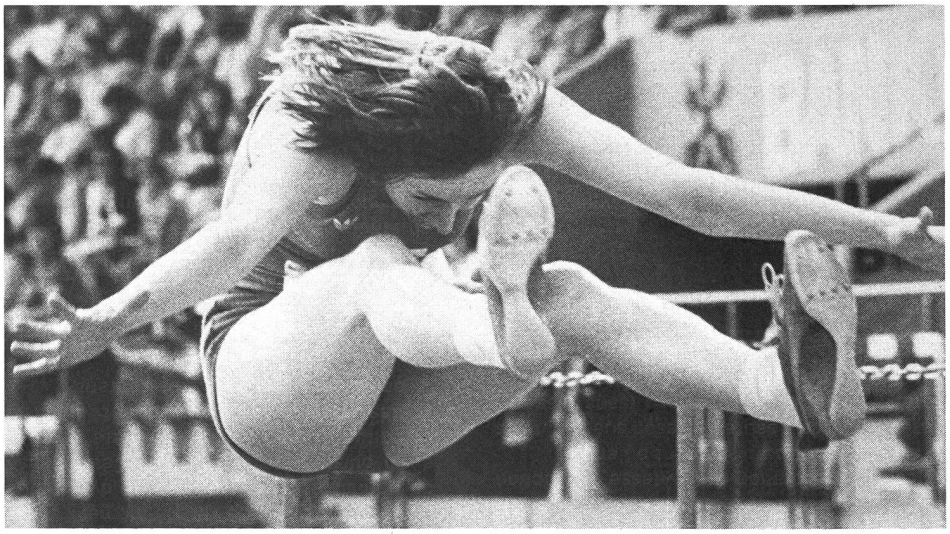


- sautiller en avant au rythme du triple saut

- de la position bras tendus à l'appui facial: balancer tour à tour la jambe droite, puis la jambe gauche en direction de la poitrine

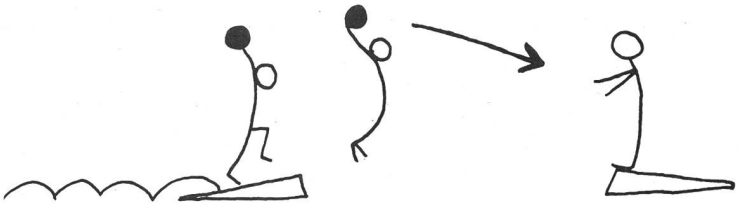
Test

Sur un terrain de volleyball de 18 m, effectuer 4 aller et retour au temps, en partant de la position couchée ventrale, nez sur la ligne: toucher chaque fois de la main la ligne de fond au moment de faire demi-tour.

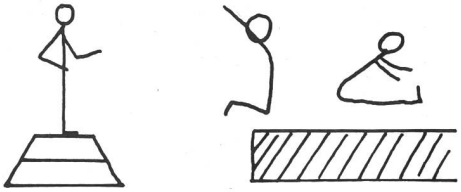


Technique: saut en extension

- après un bref élan, sauter en extension et, durant la phase de suspension, lancer un ballon de basketball de haut en bas (20 fois).



- du caisson suédois, sans élan, sauter en extension en décrivant un cercle d'arrière en avant avec les bras; réception sur le tapis (20 fois).

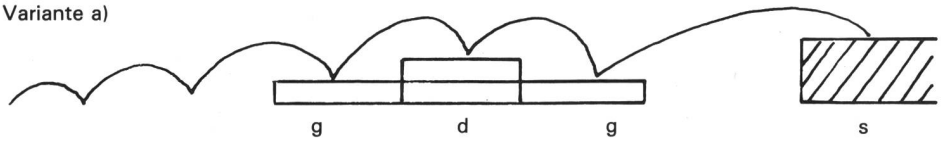


- au terme d'un bref élan, sauter en extension après être passé de la jambe d'appel sur le tremplin à la jambe technique sur le caisson (10 fois).

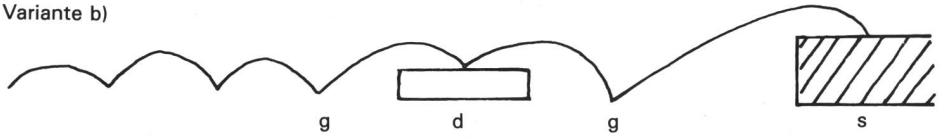
- même exercice, mais avec un élan plus long (7, 9, 11 foulées) (20 fois).

- pour augmenter la vitesse de réaction et raccourcir le temps de contact du pied au sol, placer des tapis sur la piste d'élan. Cette mesure permet également d'obtenir une longueur de foulée optimale et un abaissement du centre de gravité à l'avant-dernière foulée. Un griffé dynamique du pied d'appel accompagné d'un blocage de la musculature permettent d'atteindre une grande vitesse de réaction.

Variante a)



Variante b)



Condition physique

- passer 5 haies basses, suffisamment espacées, au rythme de une foulée (20 fois)

- passer des haies espacées de 8 à 9 m au rythme de trois foulées (20 fois)

- exécuter les sauts horizontaux ci-après et les combiner en fonction du degré d'entraînement

Combinaisons de sauts horizontaux

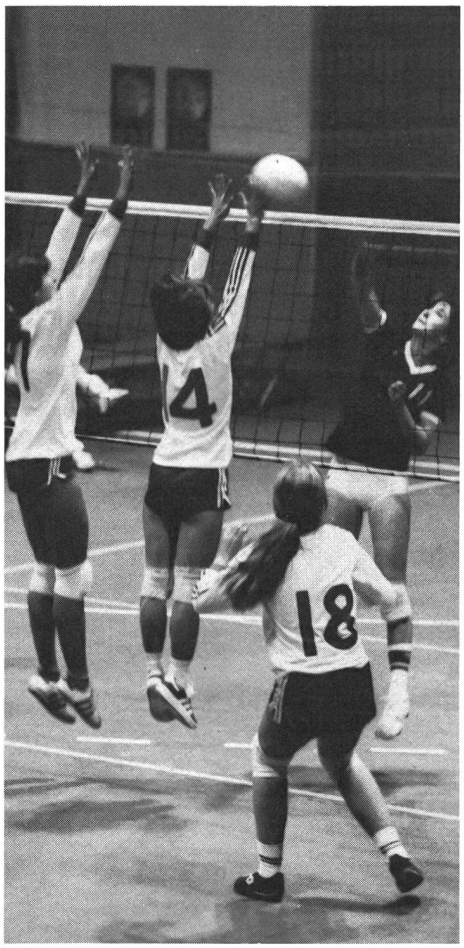
Forme	*Cadence* sans élan	Marche: 3 pas	Elan: 3 foul.	*Surface* montante	descendante	horizontale	*Distance* courte	longue	*Sol* mou	dur
I Elan normal gdgdgdgd	T	P1	P2	T	P1	P2	P2	T	T	P2
II 5 sauts ggggg les deux	P1	P2	C	P1	P2	C	C	P1	P1	C
	Test		Test			Test	Test			Test
III Triple saut g g d les deux	T	P1	P2	T	P1	P2	P2	T	T	P2
IV Saut en longueur g les deux			C			C				C

Légende: P1 = Période de préparation 1
P2 = Période de préparation 2
C = Période de compétition
T = Période de transition

Test

- sans prise d'élan: exécuter cinq sauts sur une jambe avec recherche de distance (1 fois)
- avec prise d'élan: exécuter cinq sauts sur une jambe avec recherche de distance (1fois)

Dans cet exercice, c'est la différence entre les deux distances atteintes qui est importante. Si elle est de 3 à 4 mètres, cela signifie que la vitesse de réaction a été excellente (bonne performance = 15 m sans élan et 19 m avec élan, en raison de la différence de 4 m)

Retour au calme

- jouer au volleyball à 6 contre 6 (changer les joueurs)
- analyser les résultats des tests
- ranger le matériel
- douche!