"Jamm-ta-tam!" : Un rythme pour décoller!

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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.

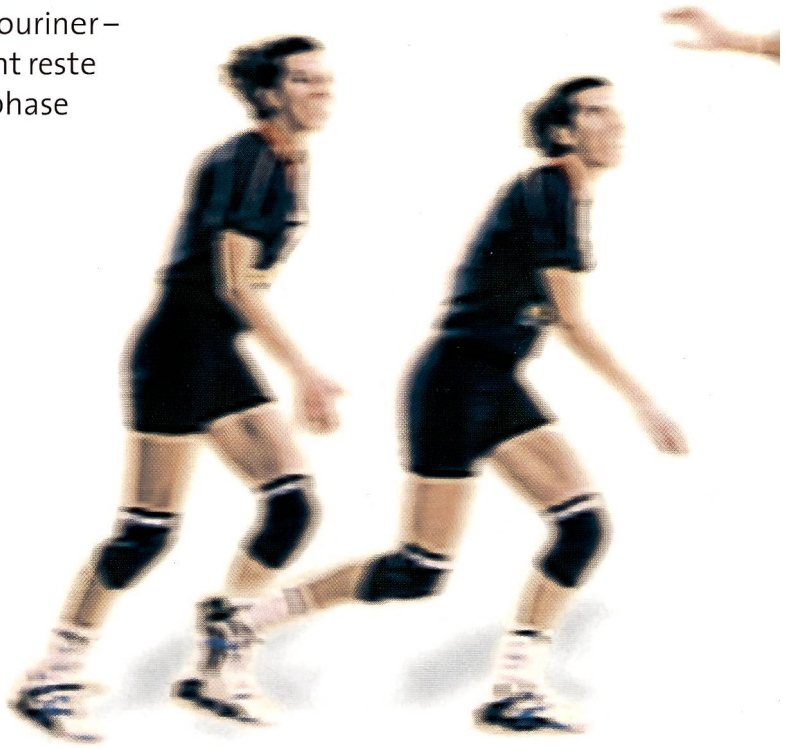
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Jamm – ta – ta

Un rythme pour décoller!

L'acquisition et la consolidation des deux derniers pas, que ce soit au baskeball, 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!

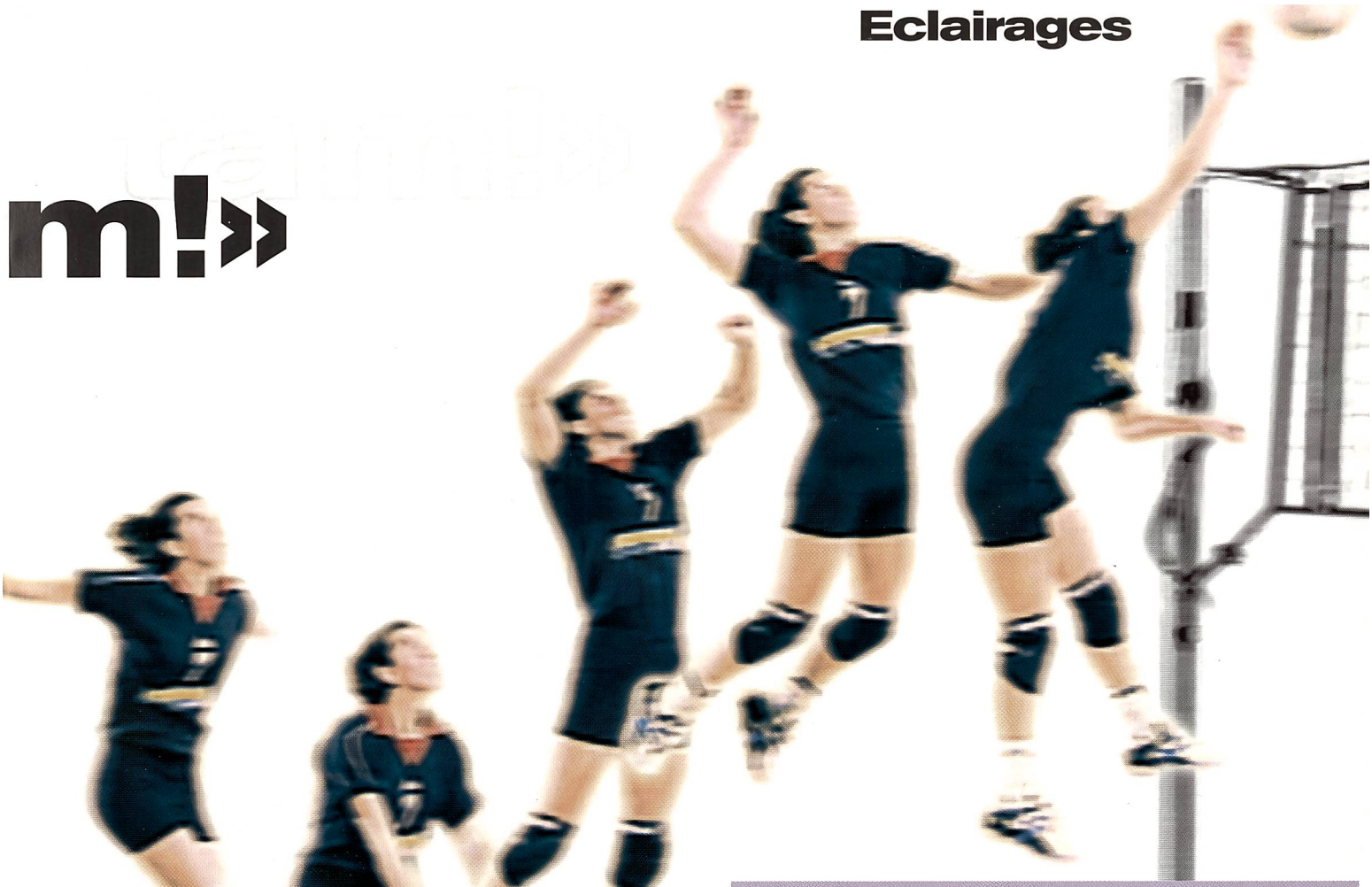
Terminer en deux temps sous le panier et marquer, sans faute de pas, constitue pour les élèves une difficulté majeure au départ. Le premier pas de la phase d'élan s'accompagne du dribble sur la jambe opposée («jamm»). La balle est ensuite saisie pour les deux derniers appuis sensés donner l'impulsion 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.



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 prémices. 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.