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

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 3

Artikel: À chacun sa mise en jambes

Autor: Hunziker, Ralph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996037

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: 12.07.2025

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

A chacun sa mise en jambes

L'athlétisme est la mère de tous les sports. Ses éléments de base se retrouvent dans toutes les disciplines, avec des accents spécifiques (sprints au football, arrêts au tennis, etc.). Un bon jeu de jambes et un pied sûr sont indispensables, question de technique et de santé!

Ralph Hunziker

La course et le saut sont des éléments présents dans toutes les disciplines sportives. Leur qualité et leur efficacité peuvent être affectées par différents facteurs: cheville instable, mauvaise coordination inter- et intramusculaire, fréquence des foulées insuffisante, contact trop long avec le sol. Heureusement, un entraînement ciblé peut résoudre ces problèmes. Résultat: l'athlète se déplace plus vite et de manière plus économique. Des avantages qui peuvent forcer la décision à tout moment.

De la thérapie à l'entraînement

Alexis Papastergios, co-fondateur de Sprint & Jump, sait par expérience que la rééducation sportive est souvent insuffisante après une physiothérapie. «Les athlètes qui subissent des opérations chirurgicales reprennent l'entraînement trop tôt, sans préparation adéquate.» Résultat: rechutes et opérations à répétition... Pour les initiateurs du projet Sprint & Jump, cette tendance n'est pas une fatalité. Les éléments athlétiques de base viennent soutenir la réhabilitation, mais aussi l'entraînement des sportifs.

A chacun sa discipline

«Un footballeur ne fait pas d'athlétisme à proprement parler. Nous en tenons compte dans notre travail», précise Alexis Papastergios. Le football comporte par exemple peu de sprints en ligne droite mais beaucoup de changements de direction et de ruptures de rythme. Le but de Sprint & Jump est de tirer parti des bases de l'athlétisme tout en mettant l'accent sur des mouvements spécifiques à la discipline sportive pratiquée. Les exercices de saut et de course proposés visent à augmenter la force et à améliorer la coordination, le tout avec la meilleure économie de mouvement possible. **m**

Où, quand, comment?

- Ne pas travailler ces exercices en état de fatigue.
- Accent mis sur l'apprentissage correct des mouvements. Il est important de corriger les erreurs.
- Ces exercices s'adaptent à la rééducation et à l'entraînement quotidien du sportif. Ils préviennent les blessures et contribuent à l'optimisation de la performance.
- Ils peuvent intervenir tout au long de la saison. Choix des exercices, volume et intensité des séances selon la phase d'entraînement.
- Durant la préparation, de préférence à pieds nus (tension accrue et meilleure proprioception). Par la suite, accent plus spécifique selon la discipline (surface, chaussures).
- Répartition hebdomadaire: avant le concours comme activation musculaire, durant la semaine, comme entraînement à part entière.

Sprint & Jump

Avec «Sprint & Jump», trois maîtres de sport et un ancien entraîneur national d'athlétisme proposent des entraînements axés sur les mouvements de base de l'athlétisme. Ils s'adressent aux athlètes (en particulier aux footballeurs, judokas, triathlètes, joueurs de tennis et unihockeyeurs) mais aussi aux entraîneurs des clubs et des fédérations. Plus d'infos sur www.sprintjump.ch

Ecole de course

Dérouler le pied

Trottiner en déroulant le pied au maximum (jusqu'au bout des orteils). Etirer l'articulation du pied au maximum, le talon ne touche le sol que brièvement.

Skipping

Franchir de petits obstacles rapidement en levant les genoux. Contact au sol le plus court possible. Les talons ne touchent pas le sol.

Variation de fréquence

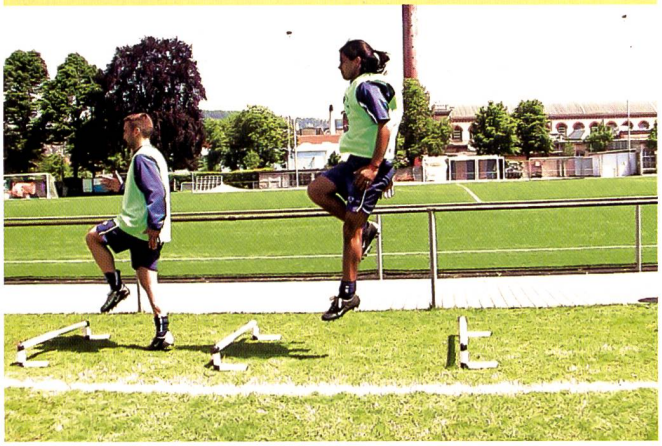
Exercice de vitesse, avec variation de la longueur des foulées et de leur fréquence, selon des zones définies.

Ecole de sauts

Rebonds à pieds joints

Franchissement de petits obstacles à pieds joints, avec extension des genoux et du haut du corps. Appel et réception uniquement sur la plante des pieds.

Petit trot



Sauts à cloche-pieds par dessus de petits obstacles, avec une extension maximale du corps.

Coordination latérale

Franchissement latéral de petits obstacles, en croisant les jambes. Exécution rapide, contact au sol bref, uniquement sur la plante du pied.