À chacun sa mise en jambes

Autor(en): **Hunziker, Ralph**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996037

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

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

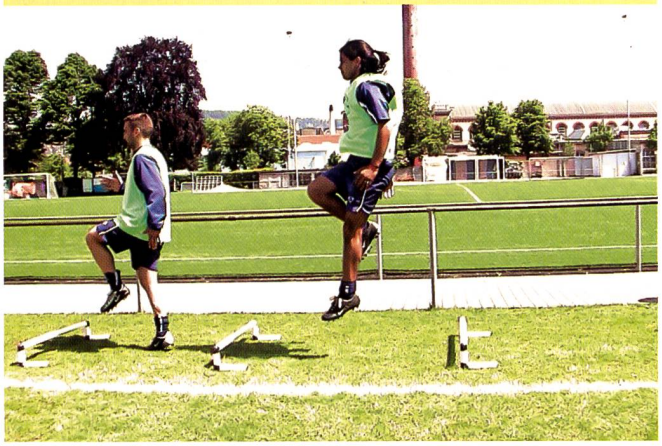
Exercice de vitesse, avec variation de la longueur des foulées et de leur fréquence, selon des zones définies.

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.