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

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

Band: 6 (2004)

Heft: 4

Artikel: Sauter pour prendre le dessus

Autor: Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995411

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

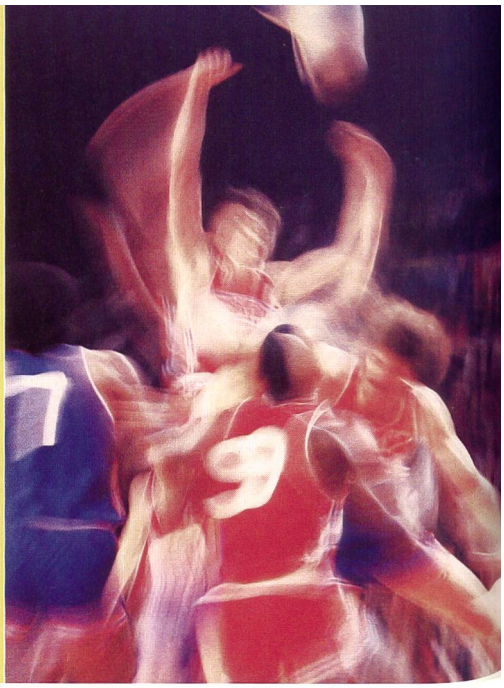
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 01.07.2025

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



Photos: DigitalVision

Sports collectifs

Sauter pour prendre le dessus

Une tête bien placée au football, un tir en suspension au handball, un bloc imparable au volleyball ou encore un rebond offensif au basketball, l'éventail de l'action «sauter» est large au sein des sports collectifs. Sauter haut, au bon moment et au bon endroit, tout en maintenant l'équilibre constitue en effet une action souvent décisive. Quatre spécialistes le confirment. *Véronique Keim*

Conseils méthodologiques

Pour qui? *L'entraînement de la détente sous forme ludique commence déjà avec les jeunes enfants (petits jardins de sauts, jeux, pistes d'obstacles, etc.).*

Quand? *Intégrer l'entraînement de détente et de force explosive en début de séance pour disposer de toutes les ressources énergétiques. Effectuer un échauffement complet et spécifique, car les sollicitations musculaires (sauts, multibonds, sauts en contrebas, etc.) sont très fortes.*

Quoi? *Progression selon l'âge et le niveau: bondissements horizontaux (avec cerceaux, cônes, tapis, cordes à sauter), bondissements verticaux (avec bancs, élastiques, haies), travail de la force (force maximale, spécifique, intermittente) et enchaînements (exercices multiformes généraux et multiformes orientés).Terminer par un tir ou un smash augmente la motivation!*

Comment? *Assurer l'exécution correcte du mouvement: alignement des segments, gainage de la ceinture abdo-dorsale (pas d'oscillations du bassin); la qualité passe avant la quantité!*

Intensité: *maximale pour obtenir des effets positifs sur la force-vitesse.*

Récupération: *complète (deux minutes au moins) entre les séries pour assurer la qualité optimale du saut.*

Forme: *selon l'âge et le niveau, entraînement intégré ou séance spécifique. Important: varier les sollicitations pour exercer aussi les capacités de coordination (sauts après changements de direction, après feintes, etc.)*

Pas de pliométrie lourde avec les enfants ou les joueurs en surpoids!

■ Basketball – un air de Jordan

Le basketball moderne fait de plus en plus appel à de bonnes capacités athlétiques. Le facteur puissance (force-vitesse) permet d'effectuer et d'enchaîner rapidement les mouvements de dribble, passe, tir et démarquage. La force est essentielle aussi pour résister à son adversaire et effectuer un écran et un écran de retard. Elle permet enfin de sauter haut et au bon moment pour récupérer un rebond, shooter ou contrer le ballon tiré par son adversaire direct. C'est dans cette activité «saut» qu'intervient la détente.

Michel Chervet, chef de discipline J+S basketball
Contact: michel.chervet@baspo.admin.ch

■ Volleyball – ça se passe là-haut

Par essence, le volleyball conclut toutes ses actions en suspension. La détente est omniprésente que ce soit au service smashé, à la passe, au contre, à l'attaque bien sûr mais également en défense lorsqu'il s'agit de récupérer un ballon touché par son propre contre afin d'éviter le lob. La détente est d'abord une affaire de coordination et de synergie entre les différentes articulations impliquées. La hauteur n'est pas tout, car être haut là où il n'y a pas de ballon ne sert à rien. Il convient donc d'intégrer le travail de la détente sans négliger les facteurs perceptifs qui sont essentiels. Les jeunes intègrent très naturellement la détente en jouant. Néanmoins, il s'agit quand même de l'entraîner sans pour autant qu'elle engendre de tension inutile.

Bertrand Théraulaz, chef de discipline J+S volleyball
Contact: bertrand.théraulaz@baspo.admin.ch

Handball – suspendre le geste

La détente, en combinaison avec la force explosive et la vitesse d'action, représente un facteur qui détermine le succès de nombreuses situations au handball: tirs en suspension, tirs tombés, blocs défensifs, feintes.
Comme les actions décisives au handball sont toujours liées à la présence de l'adversaire – ou presque –, l'attaquant doit pouvoir moduler la hauteur et la direction de son saut, au dernier moment s'il le faut. Et plus on saute haut, plus on dispose de temps pour viser ou d'adapter son tir en fonction de la défense!
Cette constatation doit être prise en compte à l'entraînement.

David Egli, chef de discipline J+S handball
Contact: david.egli@baspo.admin.ch

Football – contrôle aérien

La grandeur moyenne des joueurs professionnels augmente régulièrement depuis plusieurs années. Cette tendance est particulièrement sensible chez les joueurs de l'axe central qui doivent s'imposer de plus en plus dans les airs. Le contrôle de la balle, soit par la tête, soit par la poitrine appartient au joueur qui maîtrise la technique, mais aussi qui saute le plus haut! Le timing et la détente sont donc des atouts indispensables à tous les niveaux de jeu.
Le gardien occupe une place à part. La détente verticale et horizontale permet d'élargir sa portée, de fermer les angles et de se déplacer vite sur les premiers appuis.

Bruno Truffer, chef de discipline J+S football
Contact: bruno.truffer@baspo.admin.ch

Pliométrie – l'art du zébulon

La notion de pliométrie a été diffusée grâce notamment aux recherches de Bosco en Italie et de Piron en France, avant d'être vulgarisée par le spécialiste de la préparation physique, Gilles Cometti.

L'entraînement pliométrique (pour la détente) consiste essentiellement en sauts, enchaînements et combinaisons de sauts de toutes sortes.

Appelée aussi entraînement de la force réactive, cette forme de sollicitation utilise l'énergie élastique et le réflexe myotatique du muscle.

L'exemple classique du saut en contrebas (départ d'un caisson, réception et impulsion immédiate pour rebondir) permet d'illustrer son principe: mise en tension initiale du muscle (départ), allongement musculaire (phase excentrique) lors de la réception (freinage) et contraction pour la phase concentrique de rebond. Lors de ce mouvement que les physiologistes appellent «stretch-shortening cycle», le muscle peut restituer une énergie supplémentaire issue de la composante élastique en série du muscle et du réflexe myotatique. L'entraînement pliométrique provoque donc une amélioration des facteurs nerveux et élastiques du muscle.

Il existe plusieurs degrés de difficulté dans l'entraînement pliométrique, du bondissement léger à prédominance horizontale (recommandé avec les jeunes) jusqu'au saut en contrebas profond pour les athlètes bien entraînés. Dans tous les cas, il faut veiller à la qualité du mouvement, au gainage abdo-dorsal parfait et à une bonne récupération entre les séries. Un mouvement mal exécuté peut s'avérer très contre-productif!

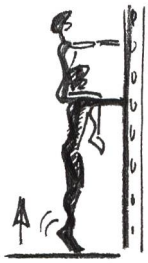
En forme. En mouvement. De la joie à l'état pur.

La gym, c'est la forme. La gym, c'est le mouvement.
La gym, c'est de la joie. C'est pourquoi Coop sponsorise la gymnastique suisse.
Pour le sport. Pour vous.

coop

Quatre exercices multiformes orientés

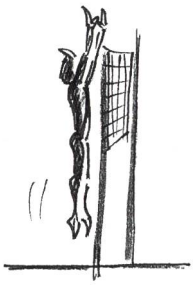
Les exercices proposés ici sont simples à mettre en place et conviennent aux quatre disciplines présentées. Le tronc commun (séquences de force, force-vitesse) est complété par un exercice spécifique au sport de prédilection. Selon l'objectif ou le niveau des joueurs, variez la hauteur des obstacles, les angles de travail ou encore le nombre des répétitions. Variez et combinez les enchaînements en essayant de travailler toujours à droite et à gauche, et recherchez toujours une grande qualité et précision du mouvement. L'illustration de l'exercice 1 permet de comprendre le principe: tronc commun (images 1 et 2), exercices spécificques (images 3a, 3b, 3c, 3d).



1

2

3a



3b

3c

3d

Dessins: Leo Kühne

Exercice 1

Quoi? Travail des extenseurs du mollet.
Comment? Rechercher une extension verticale et complète du corps à chaque saut en poussant jusqu'à la pointe des pieds.
1. Trois extensions des mollets avec partenaire en appui à l'espalier
2. Six sauts extensions chevilles par-dessus les cônes (jambes tendues)
3. a) Trois tirs en suspension (basket)
b) Trois blocs volley
c) Trois tirs en suspension (handball)
d) Trois têtes (football)

Exercice 2

Quoi? Enchaîner un saut à partir d'une position assise sur un swissball pour bénéficier de l'accélération du centre de gravité.
Comment? Rebondir assis sur le swissball pour profiter du phénomène de suraccélération obtenu et enchaîner rapidement avec six sauts sur petites haies.
1. Dix petits rebonds assis sur le swissball
2. Six sauts sur petites haies
3. Idem ex. 1

Exercice 3

Quoi? Après une contraction isométrique de 5 sec (chaise), enchaîner des sauts alternatifs sur banc.
Comment? Placer un banc à 45° par rapport à la ligne de but, au filet ou ligne de fond au basket. Pousser alternativement (4x) avec la jambe droite et gauche (genou libre tiré vers le haut).
1. La «chaise» durant 5 sec
2. Quatre sauts alternatifs sur banc (le plus haut possible)
3. a) Tir en foulée à gauche et à droite (basket)
b) Trois smashs (volley)
c) Trois tirs «tombés» (handball)
d) Trois contrôles orientés poitrine (en l'air)

Exercice 4

Quoi? Lancer le ballon lourd (1, 2 ou 3 kg) à deux mains par-dessus le filet ou au-delà d'une ligne, enchaîner avec six sauts sur une jambe dans les cerceaux.
Comment? Position de demi-squat, dos droit pour lancer le ballon; profiter de l'élan vers l'avant pour enchaîner les sauts dans les cerceaux.
1. Lancer du ballon lourd
2. Six sauts dans les cerceaux
3. a) Trois rebonds contre le mur (marquer au scotch les zones) (basket)
b) Trois attaques placées (précision) (volley)
c) Deux tirs en suspension (ballon lancé par un partenaire) (handball)
d) Deux têtes placées (marquer les cibles) (football)