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: 34 (1977)

Heft: 8

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: 01.07.2025

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

NOTRE LEÇON MENSUELLE

Athlétisme

Texte: E. Strähl

Dessins: J.-F. Pahud

Thème: Initiation à la technique du passage des haies

Lieu: Installation de plein air ou salle de gymnastique

Durée: 90 minutes

Matériel: 1 corde à sauter par athlète, haies, caissons, ballons lourds

Précisions: Il faut maîtriser les formes simples du saut à la corde. Le matériel doit être prêt avant la leçon

Echauffement (20 minutes)

Echauffement avec cordes à sauter:
- courir sur place avec pas intermédiaire (appel toujours du même pied)
- courir en avant, aussi avec demi-tour (sans interruption) et courir en arr.
- comme les exercices précédents, mais un pas à chaque tour de corde (d'une jambe sur l'autre)
- sauter sur place, pieds joints, avec et sans saut intermédiaire

Gymnastique (corde pliée en quatre):

- position jambes légèrement écartées, bras levés, corde tendue: flexions latérales du torse
- à pieds joints sur la corde, tenir la corde près des pieds: tendre les genoux

Exercices intermédiaires:

- sauter sur place, selon signe de la main se déplacer à g., à dr., en av. ou en arr.

- assis, bras tendus en av., corde tendue: extension et flexion des jambes alternativement par-dessus et par-dessous la corde

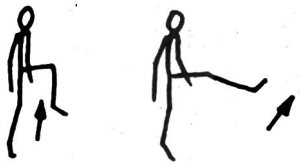
- assis, en position du coureur de haies, bras levés, corde tendue: flexion latérale du torse sur la jambe fléchie (jambe d'appui)

- assis, en position du coureur de haies, bras tendus en avant: flexion du torse en av., amener la corde tendue devant le pied de la jambe tendue (jambe libre)

– couché sur le ventre, bras derrière le dos, corde tendue: soulever le torse lentement, tension au niveau du dos, des bras et des épaules

Fin de l'échauffement

– sauter sur place, sur 1 pied avec saut intermédiaire



– sauter sur 1 pied en avançant, sursauter en balançant l'autre jambe (monter le genou et tendre la jambe)

Partie principale (60 minutes)

Répartir les athlètes en deux groupes. Un groupe reçoit une corde pour deux athlètes qui la tiennent à 30 à 40 cm de hauteur
– courir par-dessus la corde, et changer de groupe
– même exercice avec distance donnée entre les cordes (7 à 8 m) et en appliquant le rythme de 3 foulées

Variante:
Tendre des cordes élastiques en cercle, permettant un choix individuel de la distance

Exercices pour la jambe libre

Sans obstacle:
– en marchant et en courant: exercer le mouvement de la jambe libre (lever le genou – extension de la jambe – bras opposé en avant)
– même exercice contre le mur ou les espaliers, d'abord avec élan libre, ensuite avec le rythme de 3 foulées

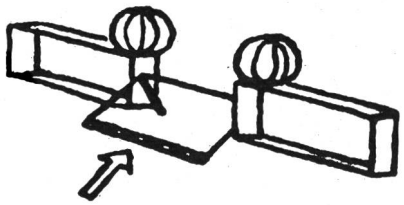
Avec obstacle:
– courir par-dessus des haies couchées avec le rythme de 3 foulées

Exercices pour la jambe d'appui

Sans obstacle:
Par groupes de deux, un athlète s'appuie quelque part des deux mains, le partenaire se tient derrière lui, le regard dirigé sur le dos du camarade

– mouvement de la jambe d'appui avec aide et contrôle par le partenaire (cuisse horizontale – pointe du pied à la hauteur du genou – passer le genou par-dessous l'épaule devant la poitrine – poser le pied dirigé droit en avant – les épaules ne doivent pas faire de rotation pendant tout le mouvement)
– même exercice avec légère résistance (le partenaire retient légèrement la jambe d'appui)
– même exercice sans partenaire

Avec obstacle:
– courir par-dessus les haies couchées, la jambe d'appui est passée par-dessus les éléments du caisson disposés sur les côtés



– même exercice avec des ballons lourds posés sur les éléments du caisson (correction du mouvement de la jambe d'appui, de la jambe libre et des bras)

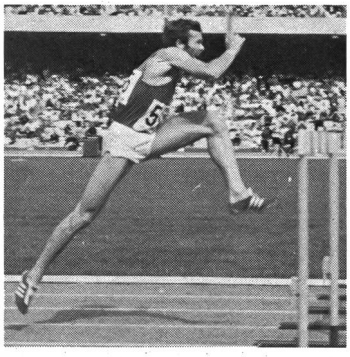
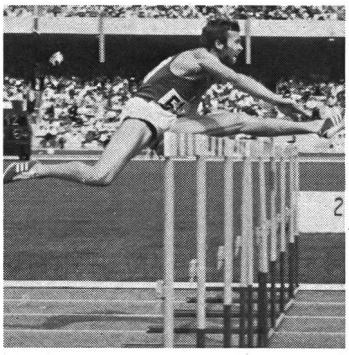
Conclusion (10 minutes)

Avec la corde: exercices d'agilité (écarter, croiser, tourner les jambes, croiser les bras etc.) et, exercices de performance (saut de la position groupée ou mi-groupée; le plus grand nombre possible de sauts dans un laps de temps déterminé; double passage de la corde, etc.)

La technique du passage des haies

Jambe libre: tirer le genou en haut
Jambe d'appui: impulsion longue et dynamique («attendre»)

Jambe libre: extension passive (mouvement pendulaire de la jambe)
Jambe d'appui: la cuisse tourne vers l'extérieur (à l'horizontale sur la haie)

Jambe libre: prise de contact dynamique avec le sol – appui sur la plante du pied
Jambe d'appui: accélérer le mouvement en avant en haut

Démarrer le plus rapidement possible après la haie («se laisser emporter»)