

Entraînement de la détente

Autor(en): **Richner, Brigitte / Kunz, Hansruedi**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 1

PDF erstellt am: **11.09.2024**

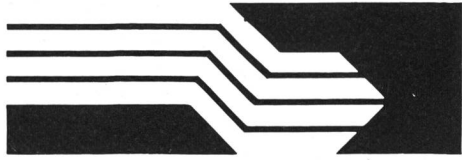
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997263>

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.



Entraînement de la détente

Brigitte Richner, d'après une étude théorique de Hansruedi Kunz
Traduction: Yves Jeannotat

Introduction

L'entraînement de la détente occupe, dans de nombreuses spécialités sportives, une situation primordiale, étant entendu que son importance dépend des exigences spécifiques requises par l'effort, et des conditions propres à chacun. Un sauteur en hauteur, par exemple, doit logiquement exercer davantage le «saut» qu'un joueur de handball. Autre exemple: un sauteur en longueur lent mais puissant devra accorder moins d'attention au travail de sa détente qu'un gardien de football rapide, mais sans ressort. L'entraînement de la détente peut viser plusieurs objectifs: alors qu'un joueur va, avant tout, chercher à améliorer la puissance musculaire de ses jambes, le sauteur devra ajouter à ceci l'amélioration de sa technique d'appel; alors que, pour un joueur, c'est l'intensité qui revêt la plus grande importance, le sauteur devra y ajouter la qualité.

Données biomécaniques générales

Pour permettre à l'athlète de quitter le sol à la faveur d'un saut, la musculature doit produire de la force. Comme le veulent les lois de la physique, la force de réaction (au sol) est équivalente à la force d'action (muscles). Grâce à un instrument conçu à cet effet, il est possible d'évaluer le degré de la force de réaction. L'impulsion peut présenter trois aspects particuliers: l'impulsion verticale, l'impulsion vers l'avant ou vers l'arrière, l'impulsion latérale. Au saut en hauteur, c'est bien entendu l'impulsion verticale qui est prédominante. Différents facteurs peuvent influencer son rendement: la puissance musculaire, le poids du corps, la vitesse d'élan, la technique, etc.

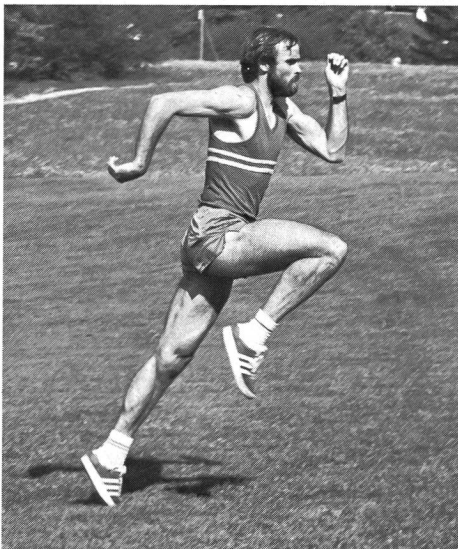
a) La force

Pendant l'impulsion, le muscle doit produire la force la plus grande possible. Or, comme il faut un certain temps à la musculature pour fournir sa force maximale, un degré de force pure élevé ne signifie pas que le sauteur en hauteur va réussir nécessairement une meilleure performance.

La rapidité de la contraction musculaire joue un rôle prépondérant dans le sens de la performance. Plus le temps d'impulsion est court, plus la puissance musculaire prend de l'importance.

b) L'impulsion

Le sauteur peut allonger le temps d'impulsion s'il ralentit son élan, mais aussi en abaissant, avant l'appel, son centre de gravité et en plaçant sa jambe d'appel loin devant lui. Ainsi, la force agit plus longtemps et le saut est plus élevé. Toutefois, le temps d'impulsion ne peut être prolongé indéfiniment: il doit être «optimal». Or, cette valeur est étroitement liée à la discipline de saut et aux qualités de l'athlète. Comme, au saut en hauteur, c'est justement la hauteur qui doit être la plus grande possible, l'impulsion sera plutôt «longue» et la vitesse d'élan relativement «faible». Mais ces deux facteurs doivent être adaptés à la détente et à la technique du sujet, avec une précision telle, qu'il doit en résulter un saut optimal.



c) Le poids du corps

Lorsque deux athlètes présentent les mêmes valeurs de force verticale, c'est le plus léger qui sautera le plus haut, puisque la masse qu'il doit

propulser est moins importante. Donc, un poids de corps relativement faible est avantageux pour tous les sauts, pour autant que les qualités de force soient acquises (grande puissance musculaire, faible poids du corps).

Entraînement destiné à l'amélioration de la détente

L'entraînement destiné à améliorer la détente se divise en deux parties:

- un entraînement général
- un entraînement spécifique

Entraînement général destiné à l'amélioration de la détente

L'entraînement général destiné à l'amélioration de la détente a, pour objectif, l'augmentation de la force au niveau de la musculature des jambes. En fonction de l'exécution des exercices, en fonction également de la charge et du nombre de répétitions que ces exercices prescrivent, on peut améliorer tout aussi bien la force pure que l'«endurance-force» (résistance) ou que la puissance musculaire.

Comme cet entraînement n'est pas exclusivement orienté vers la technique, le choix des exercices et, partiellement aussi, leur exécution, jouent un rôle relativement secondaire. Chez les jeunes, le propre poids du corps tiendra d'abord lieu de charge. Ce n'est que plus tard que l'on commencera à les initier à l'utilisation des haltères. Les objectifs visés sont l'amélioration de la force pure et de la puissance musculaire.

Entraînement spécifique destiné à l'amélioration de la détente

Dans toutes les disciplines de saut, il convient d'appliquer également une forme d'entraînement spécifique. Elle aura pour but l'amélioration de la puissance musculaire d'une part et, de l'autre, celle de la technique d'impulsion. Dans le premier cas, les différents sauts doivent être exécutés avec un maximum d'intensité, alors que, dans le deuxième, il s'agit avant tout de bien adapter le travail de détente aux caractéristiques de la discipline de saut concernée. Vu sous cet angle, l'entraînement de saut en hauteur et de saut en longueur pourrait fort bien être considéré comme entraînement spécifique destiné à l'amélioration de la détente. Toutefois, comme on ne peut demander à un athlète d'exécuter un saut un trop grand nombre de fois dans sa totalité, et comme l'impulsion ne constitue pas le seul point qui exige d'être travaillé, on recommande plutôt de choisir des formes spécifiques se rapportant uniquement à la phase d'impulsion.

Conception de l'entraînement de la détente

Comme c'est aussi le cas dans l'entraînement d'autres facteurs (musculature ou entraînement de course, par exemple), le travail de la détente doit être conçu, dans ses formes, partiellement à long terme, et partiellement à court terme.

A long terme, il s'agit d'habituer progressivement l'athlète à travailler avec une charge toujours plus élevée (d'abord par le volume et, plus tard seulement, par l'intensité).

A court terme, c'est-à-dire pour la durée d'une année, il se présente de la façon suivante :

- volume de la charge: élevé à moyen
- intensité de l'effort: moyen à élevé
- pauses de récupération: courtes à longues.

Le tableau 1 donne un aperçu de la façon dont se présente un entraînement de détente, compte tenu des différents objectifs à atteindre.

Le nombre de sauts à exécuter par un débutant, chaque semaine, se situe entre 50 et 100 et entre 300 et 500 chez les athlètes d'élite.



Tableau 1 Conception d'un entraînement de détente

But	Endurance-force	Force pure	Puissance musculaire	Technique
Facteurs de condition physique				
Charge par saut	moyenne	élevée	moyenne/élevée	moyenne/élevée
Nombre de répétitions	élevée	faible	moyenne/élevée	moyenne/faible
Vitesse d'exécution	moyenne	moyenne/élevée	élevée	élevée
Pause	courte	moyenne/longue	longue	longue
Accent	nombre de sauts	charge	vitesse	exécution/vitesse
Genre d'exercices	sauts de grenouille sauts de course	sauts de grenouille sauts au caisson	sauts de course sauts de grenouille très hauts sauts au caisson	sauts de course sauts sur plan incliné, en montant sauts sur plan incliné, dans les deux sens
	sauts sur une jambe	sauts sur une jambe		
	sauts à la corde	toutes les formes de sauts avec gilet lesté	sauts sur plan incliné, en montant	

Toutes ces variantes, avec ou sans obstacles.

Problèmes spécifiques

L'entraînement de la détente soumet les muscles, les articulations, les tendons et les ligaments à rude épreuve. De nombreux athlètes doivent mettre prématurément fin à leur carrière pour des raisons de blessures. Celles-ci, bien sûr, peuvent être d'origines diverses mais, lorsqu'elles sont consécutives à un saut, c'est toujours en raison d'une surcharge que l'appareil locomoteur passif n'a pu supporter. On peut toutefois éviter, partiellement du moins, de tels désagréments par une évaluation préalable de la capacité de résistance de l'appareil locomoteur aux charges, puis par l'élaboration d'un entraînement adapté et, enfin, par le choix de chaussures ou d'une surface d'élan (tapis, gazon, etc.) susceptibles d'amortir partiellement le choc dû au blocage qui précède l'impulsion. Toutefois, ces mesures propres à diminuer le danger de blessures ne favorisent pas, il faut le savoir, l'amélioration de la performance, car elles peuvent totalement modifier l'enchaînement des mouvements et engendrer une technique de saut déformée. En sautant à partir d'un élan pris sur une piste de tapis, par exemple, l'effet de la charge est certes réduit, mais le temps d'impulsion est prolongé, quant à lui, de façon non souhaitable, ce qui empêche l'athlète de prendre un appui sûr et efficace. Dans l'optique de la recherche d'un progrès, il est donc incontestable que c'est l'entraînement de la détente pratiqué dans des conditions aussi proches que possible de celles de la compétition qui aboutira aux meilleurs résultats.

En conclusion, pour faire tout à la fois preuve de prudence et d'audace, on répartira le travail en séances d'entraînement général de la détente pratiqué sur piste de tapis, et en séances d'entraînement spécifique de la détente pratiqué sur l'aire de compétition. Cette dernière forme peut même être proportionnellement plus élevée que la première, pour autant que l'appareil locomoteur y ait été progressivement préparé, et qu'il ne présente pas de déficiences repérables (Sanejev, par exemple, effectue la totalité de son entraînement de détente sur sol dur, et ceci sans dommage aucun).

Aujourd'hui, l'entraînement de la détente est admis sans réserve par tous les sauteurs. Mais beaucoup de ceux-ci sautent et sautillent sans savoir exactement quel est le but de ces exercices.

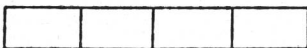
Cette étude se propose de combler cette lacune en exposant, d'une part, comment concevoir et élaborer un entraînement de détente (objectifs) et, d'autre part, en attirant l'attention des sauteurs sur les points importants de l'exécution pratique d'un saut.



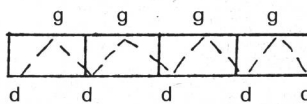
Recueil de la matière

Entraînement de saut sur tapis

Disposer les tapis de la façon suivante :

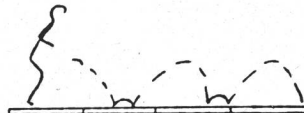


- petits sauts en avant, avec impulsion à partir de l'articulation du pied
- petits sauts de côté, d'un pied sur l'autre
- sauts de course
- sauts de côté

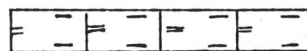


- sauts à pas croisés
- traverser la piste de tapis en sauts de course avec recherche de la distance (peut également se faire sous forme de concours)
- sauts à pieds joints en avant, avec petit saut intermédiaire
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- sauter à pieds joints en arrière, avec petit saut intermédiaire
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire

- sauter à pieds joints en avant, à la position accroupie, avec petit saut intermédiaire

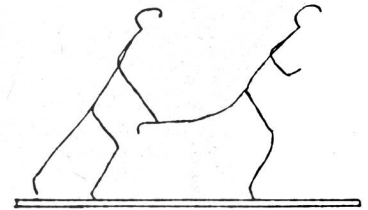


- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- sauts de grenouille, avec petit saut intermédiaire
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- sauter à pieds joints de côté, avec petit saut intermédiaire
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire



- sauter en avant: pieds joints, jambes écartées, pieds joints, etc.
- sauter à pieds joints en avant, puis:
 - demi-tour, en arrière
 - demi-tour, en avant
 - etc.
- sauter à pieds joints en avant, en effectuant un tour complet sur soi-même, et avec petit saut intermédiaire

- sauter à pieds joints en avant (peut se faire aussi sous forme de concours: qui franchit la plus grande distance en 5 sauts? Position de départ: les deux pieds devant le premier tapis)
- sauter sur la jambe droite, avec petit saut intermédiaire
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- sauter sur la jambe gauche, avec petit saut intermédiaire
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- sauter en alternant: jambe d, d - g, g - d, d - etc.
- sauter sur la jambe droite, le partenaire fixant la jambe gauche

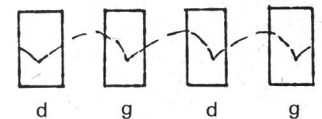


- même exercice, sur l'autre jambe

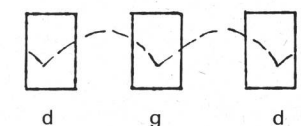
Disposer les tapis de la façon suivante :



- passer d'un tapis à l'autre en sauts de course



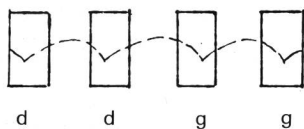
- passer d'un tapis à l'autre en sauts de course (l'écart entre les tapis a été agrandi)



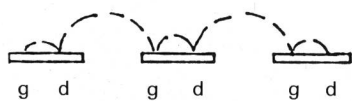
- passer d'un tapis à l'autre en sautant à pieds joints



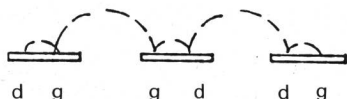
- sauter à pieds joints, à la position accroupie
- sauts de grenouille, avec petit saut intermédiaire
- sauter sur la jambe droite
- sauter sur la jambe gauche
- sauter en alternant: jambe d, d - g, g - d, d - etc.



- sauts de course, avec petit pas intermédiaire



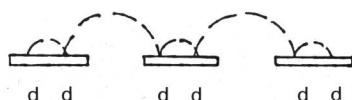
- sauts de course, avec petit pas intermédiaire et réception sur la jambe d'appel



- sauter à pieds joints, avec petit saut intermédiaire



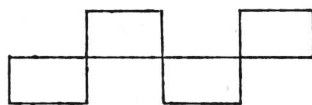
- sauter à pieds joints, à la position accroupie, avec petit saut intermédiaire
- sauts de grenouille, avec petit saut intermédiaire
- sauter sur la jambe droite, avec petit saut intermédiaire sur la même jambe
- même exercice sur la jambe gauche



- sauter en alternant: jambe d, d - g, g - d, d - etc.



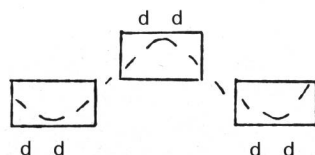
Disposer les tapis de la façon suivante:



- sauter de côté en avant, en passant d'un tapis à l'autre, avec petit saut intermédiaire
- sauter à pas croisés, avec petit saut intermédiaire

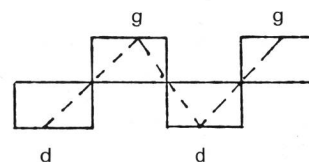


- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- sauter sur la jambe droite, avec petit saut intermédiaire

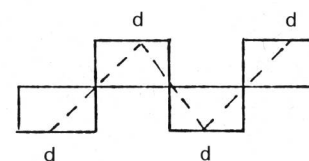


- même exercice sur la jambe gauche
- sauter à pieds joints, avec petit saut intermédiaire
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- sauter, à la position accroupie, avec petit saut intermédiaire

- sauts de grenouille, avec petit saut intermédiaire
- sauter de côté en avant, sans petit saut intermédiaire



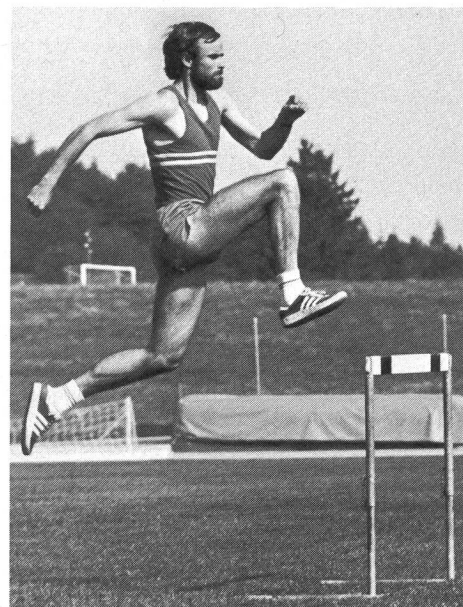
- sauter sur la jambe droite, sans petit saut intermédiaire



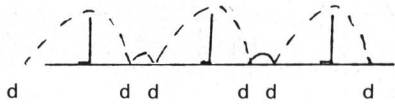
- même exercice sur la jambe gauche
- sauter à pieds joints, sans petit saut intermédiaire
- sauter à pieds joints, à la position accroupie, sans petit saut intermédiaire
- sauts de grenouille, sans petit saut intermédiaire

Haies

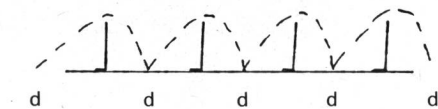
- passer par-dessus des haies en sauts de course: g, d - g, d - g, d - etc.



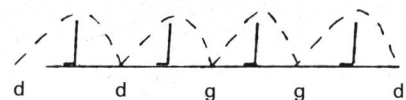
- même exercice mais: d, g - d, g - d, g - etc.
- passer par-dessus des haies de la jambe droite, avec petit saut intermédiaire sur la même jambe



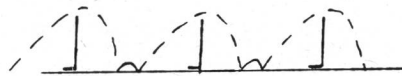
- même exercice sur la jambe gauche
- passer par-dessus des haies de la jambe droite, sans petit saut intermédiaire (rapprocher les haies)



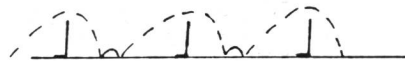
- même exercice de la jambe gauche
- en alternant: jambe d, d - g, g - d, d - etc.



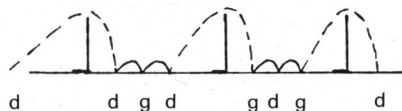
- passer par-dessus des haies en sautant à pieds joints, avec petit saut intermédiaire



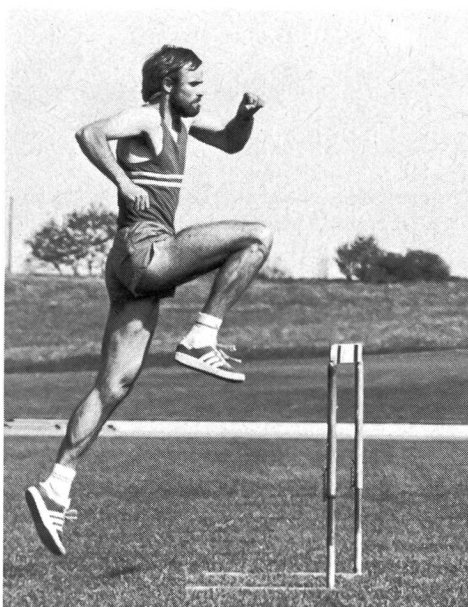
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- passer par-dessus des haies, à la position accroupie, avec petit saut intermédiaire (abaisser les haies)



- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- passer par-dessus des haies en sauts de grenouille, avec petit saut intermédiaire
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- passer par-dessus des haies en changeant de jambe d'appel



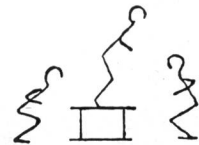
- même exercice, mais avec plusieurs pas intermédiaires



Caisson suédois

a) Utilisation d'un élément

- monter sur l'élément de caisson et en redescendre en sautant à pieds joints
- monter sur l'élément de caisson en sautant en extension
- même exercice, mais en enchaînant les sauts
- monter sur l'élément de caisson en sautant à pieds joints
- monter sur l'élément de caisson en sautant à pieds joints, demi-tour avec petit saut intermédiaire



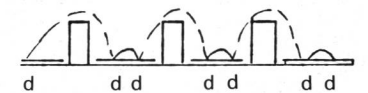
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire

b) Utilisation du caisson

- passer par-dessus les caissons en sauts de course



- passer par-dessus les caissons en sautant sur la jambe droite, avec petit saut intermédiaire



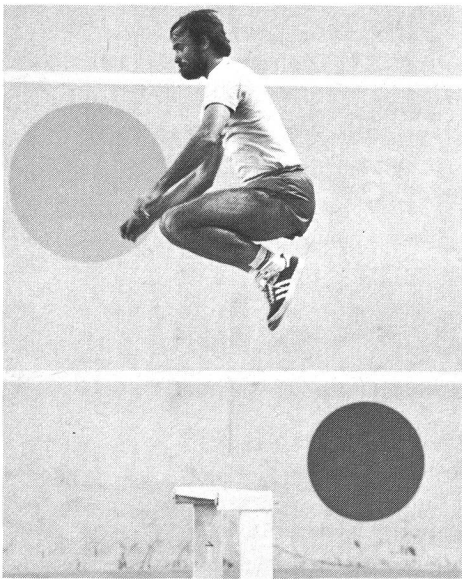
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- passer par-dessus les caissons en sautant sur la jambe gauche, avec petit saut intermédiaire



- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- passer par-dessus les caissons en alternant: jambe d, d - g, g - d, d - etc.



- passer par-dessus les caissons en sautant à pieds joints, avec petit saut intermédiaire



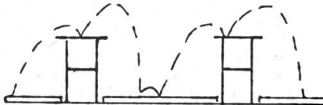
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- passer par-dessus les caissons à pieds joints, à la position accroupie, avec petit saut intermédiaire



- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- passer par-dessus les caissons en sauts de grenouille, avec petit saut intermédiaire
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire

c) Utilisation de plusieurs éléments

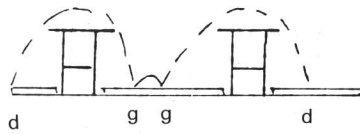
- sauter sur les éléments de caisson à pieds joints, avec petit saut intermédiaire



- passer par-dessus les éléments de caisson en sauts de course



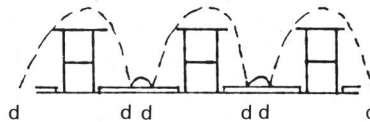
- passer par-dessus les éléments de caisson en sauts de course, avec petit saut intermédiaire sur la jambe de réception



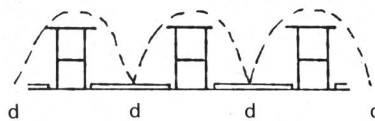
- passer par-dessus les éléments de caisson à pieds joints, avec petit saut intermédiaire



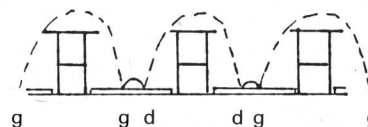
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- passer par-dessus les éléments de caisson à pieds joints, sur la jambe droite, avec petit saut intermédiaire sur la même jambe



- même exercice sur la jambe gauche
- passer par-dessus les éléments de caisson, sur la jambe droite, sans petit saut intermédiaire



- même exercice sur la jambe gauche
- passer par-dessus les éléments de caisson, sur la jambe gauche, petit pas intermédiaire, puis sur la jambe droite, etc.



- passer par-dessus les éléments de caisson en sauts de grenouille, avec petit saut intermédiaire



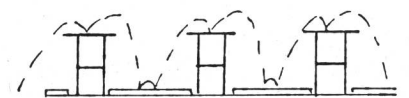
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- passer par-dessus les éléments de caisson, à la position accroupie avec petit saut intermédiaire



- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- passer par-dessus les éléments de caisson en sauts de course, avec appui intermédiaire sur le caisson



- sauter sur les éléments de caisson à pieds joints, puis redescendre de même de l'autre côté, avec petit saut intermédiaire



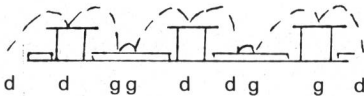
- même exercice, mais en sauts de grenouille
- même exercice, mais à la position accroupie



- sauter sur un élément de caisson de la jambe droite, en redescendre de même de l'autre côté, avec petit saut intermédiaire sur la même jambe



- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- même exercice de la jambe gauche
- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- même exercice, mais en alternant: jambe d, d - g, g - d, d - etc., avec petit saut intermédiaire



- même exercice, mais sans petit saut intermédiaire
- sauter sur un élément de caisson à pieds joints, en redescendre de même de l'autre côté, sans petit saut intermédiaire



- même exercice, mais en sauts de grenouille
- même exercice, mais à la position accroupie



- franchir les éléments de caisson à pieds joints, une fois en prenant appui sur le caisson, une fois sans le toucher



- même exercice, mais en sauts de grenouille



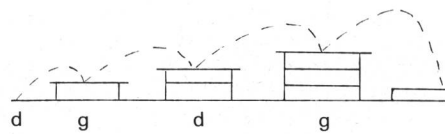
- même exercice, mais à la position accroupie
- même exercice, mais sur la jambe droite



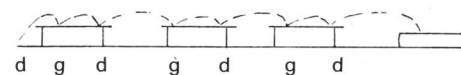
- même exercice, mais sur la jambe gauche

d) Combinaison de plusieurs éléments

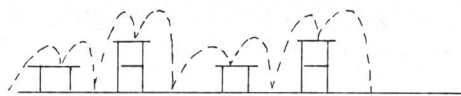
- éléments de caisson posés en escalier dans le sens de la longueur: monter en sauts de course



- éléments de caisson de même hauteur



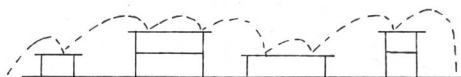
- succession de un et de deux éléments de caisson: sauter sur les éléments



- même exercice, mais en sautant par-dessus les éléments de caisson sans les toucher

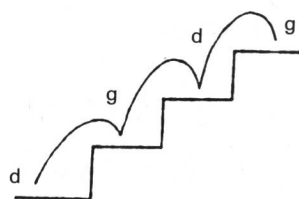


- succession de un et de deux éléments de caisson posés dans des sens différents



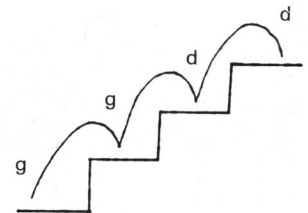
Entraînement de saut à l'escalier

- monter lentement l'escalier, avec mouvement de ressort du pied d'appui
- marche après marche, en sauts de course

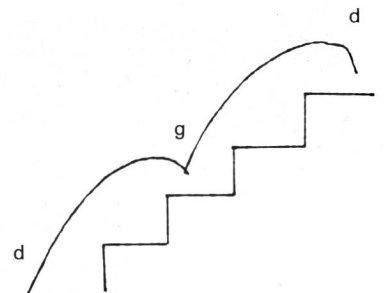


- monter l'escalier sur la jambe droite
- monter l'escalier sur la jambe gauche

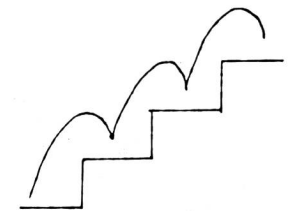
- monter l'escalier en changeant la jambe d'appui: g, g - d, d - g, g - etc.



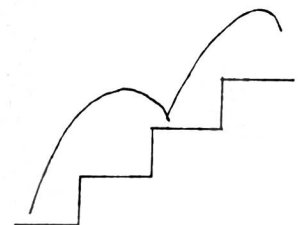
- sur la jambe droite: monter deux marches, redescendre une marche, et ainsi de suite
- même exercice sur la jambe gauche
- monter l'escalier en sauts de course, marche par marche, ou plusieurs à la fois



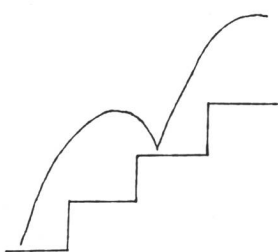
- monter l'escalier, marche après marche, en courant et en levant les genoux (skipping)
- monter l'escalier à pas croisés
- à pas de géant (franchir le plus grand nombre de marches possible par pas)
- à pieds joints, marche après marche



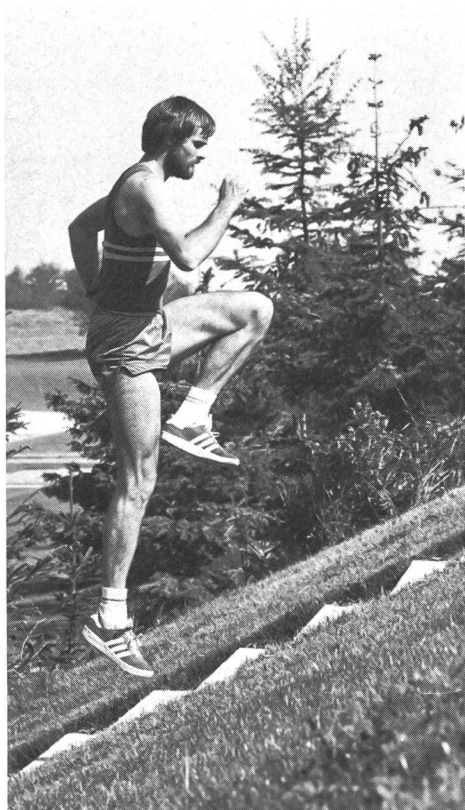
- à pieds joints, avec prise d'élan
- à pieds joints, à la position accroupie
- monter l'escalier à pieds joints, en franchissant une ou plusieurs marches par saut



- à pieds joints: monter deux marches, redescendre une marche, et ainsi de suite
- monter l'escalier en sauts de grenouille, marche après marche
- monter l'escalier en sauts de grenouille, en franchissant deux marches par saut



- monter l'escalier en sautant jambes tendues (travail des chevilles)
- monter l'escalier en portant un partenaire sur son dos
- monter l'escalier en sauts de course et en extension: la jambe d'appel reste en extension, la jambe libre prend appui sur la marche suivante



Formes de jeu et de concours

a) Formes de jeu

Poursuite

- tous se déplacent sur une jambe seulement (le poursuivant également) et restent constamment en mouvement (on peut aussi désigner plusieurs poursuivants)
- se déplacer en gardant constamment les pieds joints
- se déplacer en sauts de grenouille
- poursuite deux par deux, en se déplaçant selon différentes formes de saut
- concours par groupes: un groupe est à la poursuite de l'autre, et il se déplace selon les formes de saut présentées ci-dessus.

Autour du cercle

Les élèves forment plusieurs cercles et sont numérotés. Le maître appelle un numéro: ceux qui le portent tournent autour du cercle en se déplaçant selon la forme de saut prescrite. Celui qui parvient à reprendre sa place en premier gagne un point pour son équipe.

Sauter «par-dessus»

Les élèves sont couchés par terre, sur le ventre, à une distance d'environ un mètre l'un de l'autre. A partir d'une des extrémités du groupe, le dernier se met à sauter par-dessus ses camarades (dès qu'il en a passé deux au moins, le suivant entre en action). Après les avoir tous franchis, il se couche à l'autre extrémité du groupe.

Sauter:

- à pieds joints
- sur la jambe droite
- sur la jambe gauche
- en changeant, sur la jambe: d, d - g, g - d, d - etc.
- en sauts de course
- en sauts de grenouille
- en position accroupie

La corde tournante

Les élèves sont disposés en cercle. L'un d'eux, en possession d'une corde, prend place au milieu et la fait tourner à mi-hauteur. L'un après l'autre, les élèves doivent sauter pour éviter d'être «pris» à son passage. Celui qui touche la corde va au centre et devient «tourneur».

La corde portée

Selon le nombre des élèves, la classe est disposée en colonne par un ou par deux. Deux élèves tiennent la corde à chacune de ses extrémités, à une hauteur d'environ 50 cm du sol. A un signal, les deux «porteurs» courent en direction

de la colonne; les élèves doivent sauter à son passage et faire immédiatement demi-tour, car elle va bientôt revenir. Celui qui reste pris dans la corde est éliminé ou devient «porteur».

On m'a pris ma maison (pour les plus jeunes)

Des chambres à air de vélo sont disposées librement dans la salle. Les élèves se déplacent alentour selon la forme de saut prescrite. A un signal, chacun tente de sauter à l'intérieur d'une chambre à air. Celui qui n'a pas trouvé de «maison» est puni d'un mauvais point (adapter le nombre des chambres à air à celui des élèves).

Ce jeu peut aussi être organisé sous forme de concours par groupes.

Estafettes

Il existe de très nombreuses formes d'estafette, qui se prêtent aux exercices de saut et qu'il est possible de varier à l'infini.

b) Formes de concours

- parcourir la plus grande distance possible en exécutant, à pieds joints, un nombre de sauts prescrit à l'avance
- parcourir la plus grande distance possible en exécutant un nombre de sauts de course prescrit à l'avance
- parcourir la plus grande distance possible en exécutant, sur la jambe gauche, un nombre de sauts prescrit à l'avance
- parcourir la plus grande distance possible en progressant par double sauts sur la jambe gauche, sur la jambe droite, sur la jambe gauche, etc.
- parcourir la plus grande distance possible en sautant de la façon suivante: position de départ devant le premier tapis, sauter sur une jambe, puis sur l'autre, puis sur la première, pour conclure en atterrissant sur les deux jambes
- parcourir une distance donnée, en salle ou en plein air, en progressant par sauts de grenouille
- parcourir une distance donnée en sautant à la corde et sans commettre de fautes.

Sauter:

- à pieds joints
- sur la jambe gauche
- sur la jambe droite
- en courant