

# Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 3

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

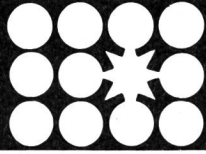
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Athlétisme

Cette leçon est composée d'après une étude de Michel Portmann, ancien recordman suisse du saut en hauteur et actuellement professeur à l'Université de Montréal. Qu'il me soit permis de le remercier très chaleureusement et de souhaiter que nous pourrions encore souvent bénéficier de ses très grandes connaissances. (J.-P. Egger)

Thème: le saut en hauteur (initiation au saut ventral)

Lieu: salle de gymnastique ou en plein air

Participants: 12 et 1 moniteur

Matériel:

- quelques obstacles (ballons lourds, caissons suédois, haies etc.)
- objets suspendus (ballons, anneaux etc.)
- 1 installation complète de basketball
- 1 ballon de basketball
- 1 sifflet

### Mise en train (20 minutes)

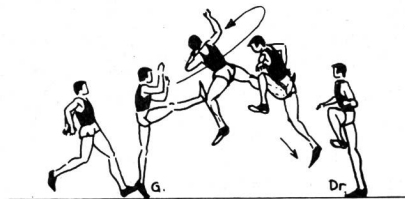
Intégrer les exercices suivants dans un échauffement spécifique au saut en hauteur

#### Exercices de sauts en course

L'accent doit être mis sur la hauteur des sauts



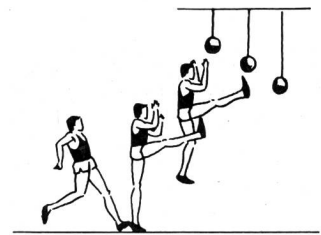
Sauts sur la même jambe: impulsion gauche, réception gauche, un pas d'élan, droite et gauche, impulsion, etc. (jambe libre tendue)



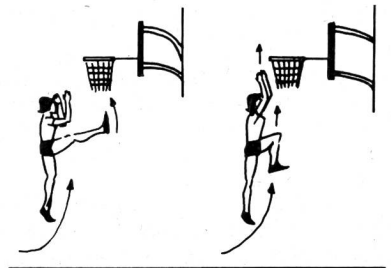
Même exercice que le précédent, mais avec demi-tour en l'air et chute sur la jambe libre (jambe d'impulsion repliée, genou contre l'épaule)

### Sauts contre des objets suspendus

Sauts contre un ballon suspendu à différentes hauteurs (anneaux)



Sauts contre un panier de basket ou mini-basket: toucher le filet avec la tête ou les mains



Toucher avec le pied de la jambe libre une barre de saut en hauteur, très haut placée

### Exercices de sauts avec obstacles



Sauts par-dessus des haies avec la jambe libre tendue



Sauts sur obstacles (caisson) en y posant la jambe d'impulsion. La hauteur doit être adaptée aux élèves (env. 50 cm)

### Quelques exercices d'assouplissement spécifiques

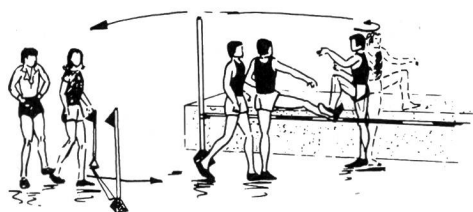


## Initiation au saut ventral (40 minutes)

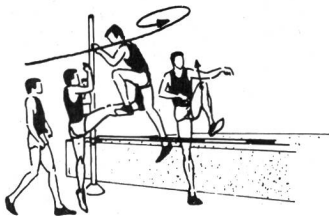
Les élèves ont déjà déterminé leur jambe d'impulsion

### Exercices:

La barre placée à 50 cm de haut et à 50 cm du matelas



- En marchant (2 foulées), passer la jambe libre (sans impulsion) par-dessus la barre en pivotant sur le pied de poussée de manière à faire un demi-tour, tout en allant poser le pied de la jambe libre sur le sol entre le matelas et la barre. La jambe d'impulsion se replie, genou contre la poitrine de manière à ne pas accrocher la barre en franchissant.
- Répéter plusieurs fois l'exercice.
- Même exercice, en augmentant la vitesse de marche (toujours 2 pas).



- Même exercice, en donnant une impulsion en coordination avec le lancer de la jambe libre qui doit être, le plus possible, tendue.
- Il faut porter une attention toute spéciale à l'esquive de la barre, par repli de la jambe d'impulsion le plus haut possible, genou contre la poitrine et l'épaule correspondante. Il faut demander que la pose du pied de la jambe libre se fasse au même endroit où l'impulsion a été faite, de l'autre côté de la barre, de manière à ce que l'envoi soit le plus vertical possible et la rotation sur la barre à son apogée.

La hauteur de barre est augmentée, la distance du matelas reste la même

- Prendre 4 pas d'élan, marcher rapidement, exécuter l'exercice précédent.
- Course lente (4 foulées), même exercice, avec continuation de la rotation lorsque la jambe libre est posée sur le sol, de manière à quitter l'espace entre la barre et le matelas en sautillant sur la jambe libre, à reculons.

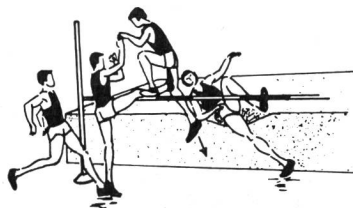


Augmenter progressivement la hauteur de la barre, sans augmenter la longueur de l'élan

- Même exercice que le précédent en augmentant la vitesse de l'élan.
- Remarques:* Avec l'augmentation progressive de la hauteur de la barre l'élève va de lui-même incliner de plus en plus son axe longitudinal pour franchir en ventral. Il faut essayer de retarder le plus possible cette étape de manière à l'obliger à rester vertical afin qu'il évite de se laisser tomber contre la barre et que son impulsion soit bien dirigée.

Lorsque l'exercice est bien automatisé, après un grand nombre de répétitions, on peut passer à l'étape suivante.

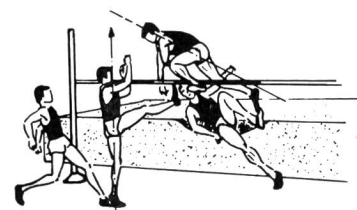
Avec élan réduit, 4 foulées, barre à une hauteur moyenne (ceinture, environ), matelas à 20 cm de la barre



- Sauter par-dessus la barre comme dans les exercices précédents, déposer le pied de la jambe libre sur le sol, en ramenant la jambe d'impulsion contre l'épaule. Au lieu de continuer la rotation, se laisser tomber contre le matelas et s'y appuyer.

Monter la barre, élan réduit, toujours 4 foulées

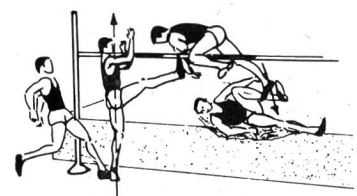
*Remarques:* L'élève maintenant s'incline en franchissant la barre.



Le laisser faire en surveillant bien que son impulsion soit proche de la verticale, c'est-à-dire, qu'il ne saute pas vers l'avant et contre la barre, en anticipant le franchissement par le passage des bras en premier.

Lorsque la barre est à une hauteur suffisamment élevée, augmenter l'élan à 6 foulées, rapprocher le matelas

- Même exercice que le précédent en demandant à l'élève d'aller chercher à poser son pied libre entre la barre et le matelas.



*Remarques:* Maintenant l'élève fait du saut ventral avec une technique assez bonne si les corrections ont été effectuées en comparant avec les points clés du saut de haut niveau de performance.

L'utilisation des bras ne doit pas être un facteur d'intérêt principal à l'initiation. On se contentera à ce stade de laisser libre l'élève. Par contre, lors du perfectionnement du saut, les bras doivent avoir une part importante dans les exercices d'amélioration de l'impulsion.

## Jeu (20 minutes)

On joue au basketball. Dans cette phase de performance, le moniteur veille à imposer un rythme de jeu soutenu.

## Retour au calme (10 minutes)

- Ranger le matériel
- Communications
- Douches