

Les exercices techniques du perchiste

Autor(en): **Houvion, Maurice**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 7

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997311>

Nutzungsbedingungen

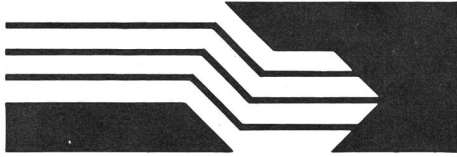
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Les exercices techniques du perchiste

Maurice Houvion (entraîneur national français)

Les artistes, quel que soit l'art qu'ils exercent, répètent tous les jours un certain nombre d'exercices dans l'intention d'améliorer leur habileté et leur dextérité, avec un souci constant de recherche de la perfection.

C'est ainsi que le pianiste, du début à la fin de sa carrière de virtuose, fait quotidiennement ses «gammes».

Le saut à la perche est un art d'expression corporelle qui exige, de son pratiquant, de plus en

plus de précision et de coordination. C'est pourquoi lui aussi doit connaître une *gamme* d'exercices simples qu'il peut répéter souvent. Leur exécution ne demande aucune installation particulière – ou un minimum – et un matériel réduit: une perche et beaucoup de bonne volonté.

Cette gamme s'adresse aussi bien au débutant qui s'initie, qu'au champion qui se perfectionne. Une règle doit cependant toujours être respectée: veiller à l'exécution parfaite de chaque exercice, dans sa forme et dans son rythme.

Une séance de «gammes» peut à la fois servir à l'amélioration ou au maintien de la condition physique spécifique, ou à la préparation d'un entraînement de force, de course ou de technique.

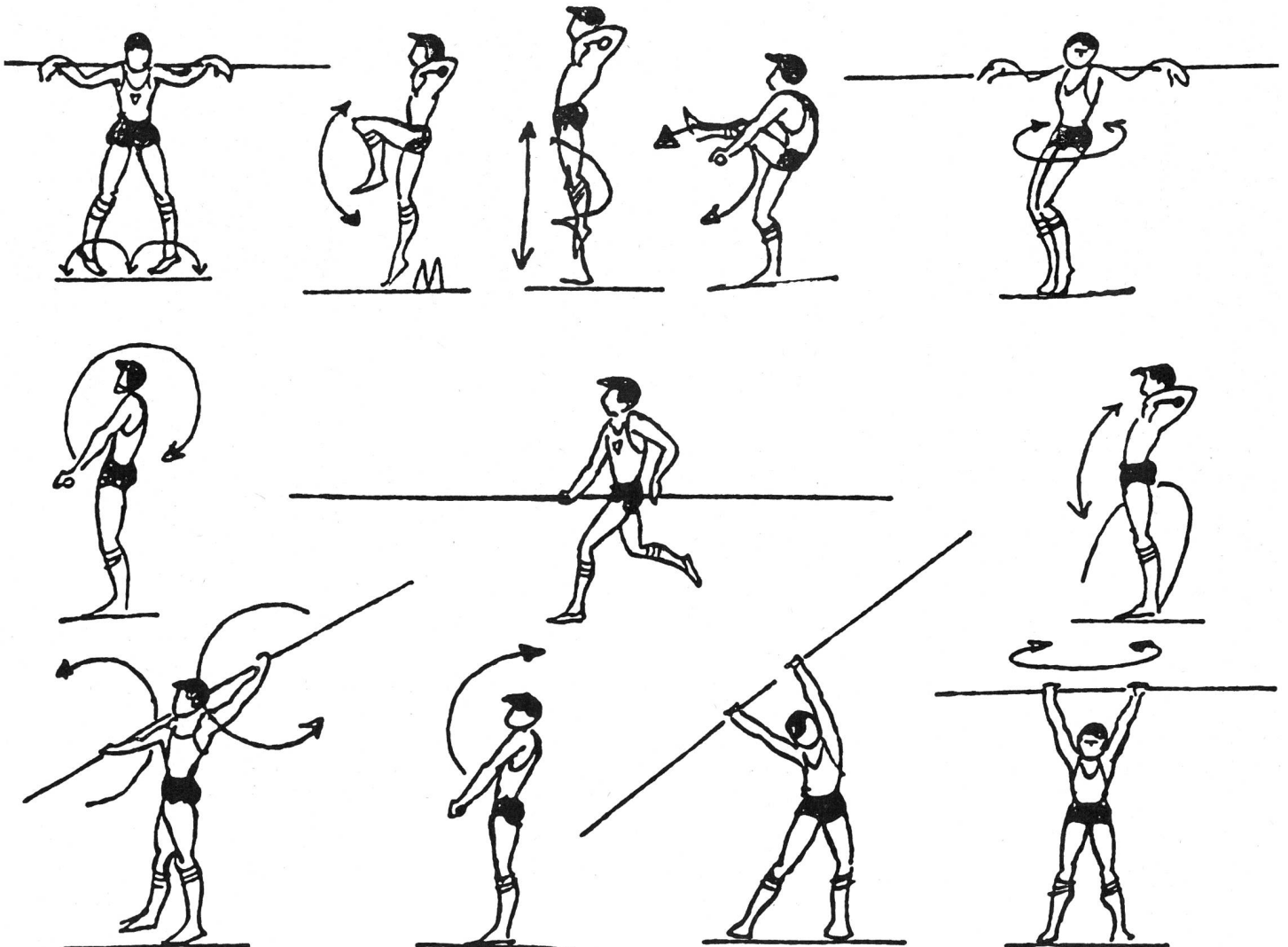
Ces multiples utilisations donnent une idée de la fréquence d'utilisation.

La mise en train

Elle commence par une alternance de course lente et de mouvements de mobilisation ou de souplesse active:

- a) des jambes
- b) des bras et des épaules
- c) du tronc

L'entraîneur ou le perchiste faisant preuve d'un peu d'imagination peuvent trouver une très grande variété d'exercices répondant à ce premier objectif.



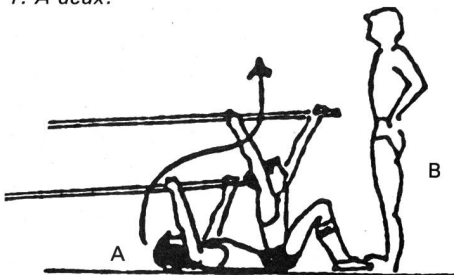
Renforcement des muscles abdominaux-dorsaux-lombaires

Cet échauffement est suivi d'un renforcement des muscles abdominaux-dorsaux-lombaires. C'est grâce à ces groupes musculaires que le perchiste peut obtenir un « gainage » efficace dans la recherche de l'équilibre en course avec la perche, dans la transmission de l'énergie du sol à la perche au moment de l'impulsion, et dans la solidarité de l'ensemble perche-sauteur en suspension.

Par ailleurs, cette région musculaire soutient la colonne lombaire, particulièrement sollicitée au décollage, et son renforcement est primordial pour la prévention des accidents vertébraux.

Abdominaux

1. A deux:



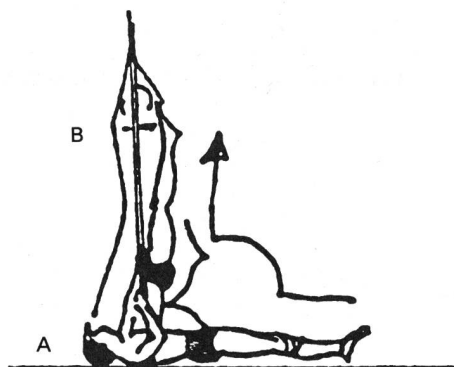
A sur le dos, jambes fléchies, menton à la poitrine, tient la perche à son extrémité.

B maintient les pieds de A.

A redresse simultanément le tronc et la perche qui reste horizontale. Il maintient les deux bras tendus au-dessus de la tête comme pour le « présenter ».

La difficulté peut être dosée en fonction du poids de la perche et de sa prise, plus ou moins près de son extrémité.

2. A deux:



A sur le dos, jambes tendues et décollées du sol, tient la perche comme s'il voulait grimper. L'extrémité de la perche repose au sol à droite si A est droitier, à gauche si A est gaucher.

B debout, jambes écartées, maintient la perche de manière à ce qu'elle soit oblique.

A groupe les genoux, puis les dégroupé le long de la perche jusqu'à ce qu'il soit en position verticale, sans tirer sur les bras, puis il revient à la position initiale.

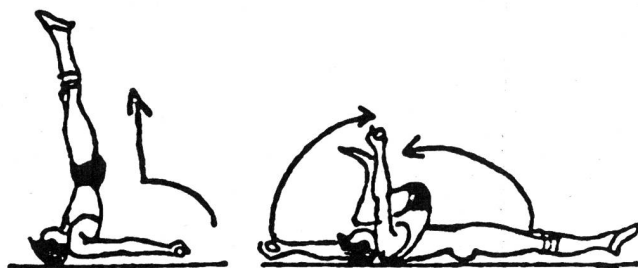
La difficulté est plus ou moins grande selon la hauteur de prise de perche (lorsque, au départ, les épaules sont décollées du sol, l'exécution est particulièrement intense).

3. Sur le dos, bras en croix, le sauteur maintient la perche au sol parallèlement à la ligne d'épaule: il lève les jambes à la verticale, puis les abaisse latéralement à gauche puis à droite, ce mouvement étant accompagné d'une rotation inverse de la tête.



La difficulté peut être progressive selon que les jambes sont plus ou moins tendues.

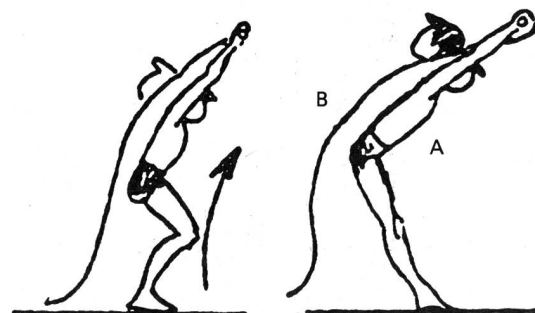
4. Le sauteur tient la perche par le milieu. Sur le dos, jambes tendues, bras dans le prolongement du tronc, il se groupe en amenant les bras à la verticale, puis les jambes fléchies entre les bras, termine en chandelle par une extension des hanches et des jambes, puis revient à la position initiale en mouvement inverse.



5. Etirement à deux, dos à dos:

A, à la position fléchie sur les jambes, charge B, à la position étirée, sur son dos, puis le décolle du sol par extension des jambes.

B, très relâché, se laisse étirer. Inverser les rôles.



Attention:

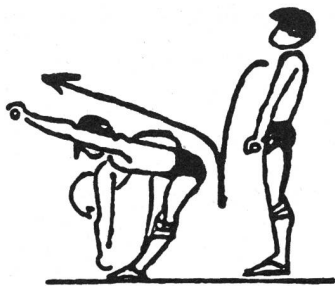
Afin de permettre un parfait relâchement, cet exercice ne doit pas être douloureux, ce qui se produit lorsque le porteur se penche trop en avant ou arrondit trop fortement le dos.

Il est possible de donner à cet exercice un aspect acrobatique compatible avec la pratique du saut à la perche si B, après son étirement, exécute une roulade arrière sur le dos de A et se retrouve debout face à lui.

Dorsaux-lombaires

1. Debout, jambes légèrement écartées, perche tenue en bon milieu avec un écart de

mains correspondant à la largeur des épaules: fléchir le tronc en avant, puis placer le dos droit, bras dans le prolongement du tronc. Les jambes restent tendues. Tenir la

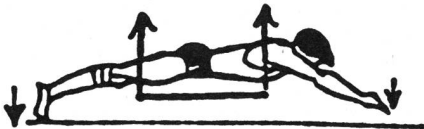


position 5 à 10 secondes, puis relâcher et recommencer de 3 à 5 fois.

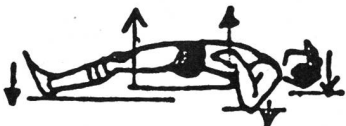
2. A plat ventre, même prise de perche que dans l'exercice précédent, bras dans le prolongement du tronc: décoller la perche, puis l'amener derrière la tête jusqu'au niveau des omoplates et revenir. Exécuter lentement cet exercice entre 12 et 15 fois.



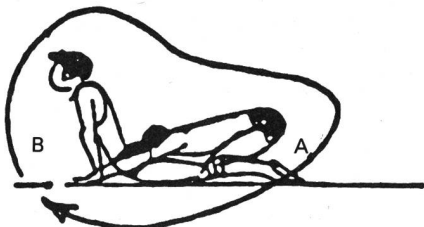
3. Exercice de «gainage». A plat ventre, bras dans le prolongement du tronc: prendre appui sur les pieds et les mains pour soulever le corps absolument droit et «gainer», notamment au niveau de la ceinture. Marquer la position de 5 à 10 secondes, puis recommencer de 3 à 5 fois.



4. Sur le dos, bras en chandeliers: prendre appui sur les talons, sur la nuque et sur les coudes pour soulever le corps. Marquer la position de 5 à 10 secondes; de 3 à 5 fois.

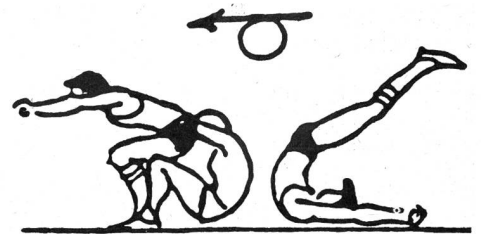


5. Exercice de mobilisation de la colonne verté-



brale: à genoux, assis sur les talons, placer les mains au sol le plus loin possible. Passer de la position A à la position B en avançant la poitrine contre le sol, puis revenir de la position B à la position A, en arrondissant le dos, de 3 à 5 fois.

6. Roulade avant en tenant la perche des deux mains en bon milieu. Eviter les chocs, grâce à un enroulement parfait vertèbre par vertèbre; de 5 à 10 fois.



La course

L'efficacité de la course et de l'impulsion est le principal facteur de production de l'énergie qu'il faut transmettre et emmagasiner dans la perche grâce au «présenter».

La vitesse acquise au moment de la phase technique de liaison *course-présenter-impulsion*, doit être la plus grande possible.

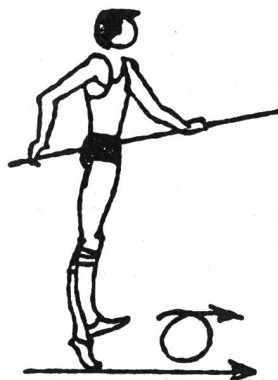
Elle s'obtient par une attitude de course parfaite. Le perchiste domine la piste tout en étant «coulé» et relâché, sans rien perdre en efficacité (amplitude) ni en rythme (vélocité progressive).

L'idéal, pour le perchiste, est de réduire au maximum l'écart entre la vitesse avec perche et la vitesse sans perche.

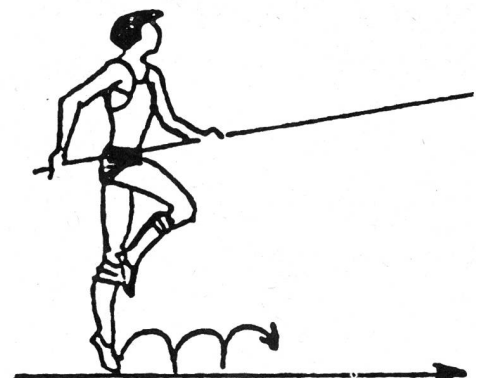
Il est indispensable d'acquérir une grande maîtrise de la course avec perche, donc de répéter très souvent les exercices qui s'y rapportent.

Exercices de course

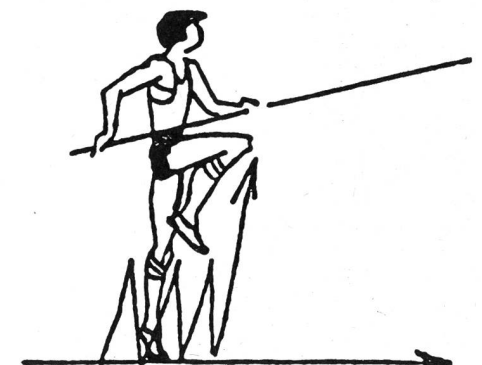
1. Debout, perche tenue à son extrémité supérieure et parallèle au sol, jambes tendues et jointes: progresser par une mobilisation alternative des pieds.



2. Debout, perche tenue à son extrémité supérieure et parallèle au sol: petits sauts à cloche-pied avec, surtout, une action dynamique du pied: 30 m en alternant cloche-pied droit (8), cloche-pied gauche (8).

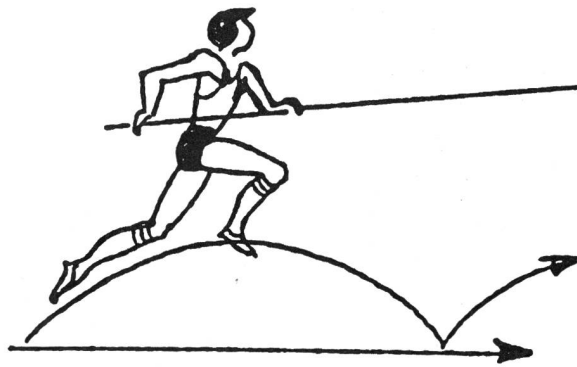


3. Même position de départ: 30 m en montant les genoux. Le bassin est le plus haut possible (ne pas s'asseoir). Cette sensation est favorisée par la montée du talon de la jambe libre le long de la jambe d'appui.

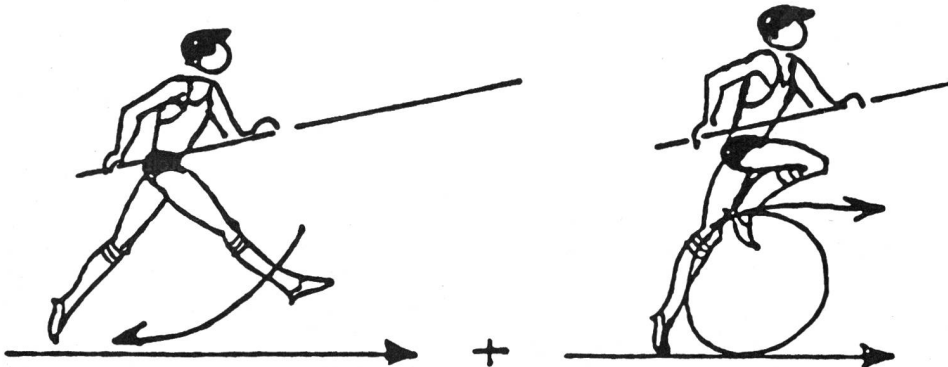


Dans un prochain article, nous proposerons quelques exercices supplémentaires complétant cette première série, mais s'adressant au perfectionnement d'une technique déjà confirmée.

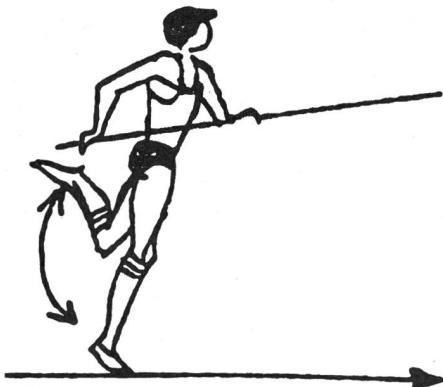
4. Même position de départ: 30 m en multibonds. Chaque bondissement est «enlevé». Veiller à l'équilibre de l'ensemble sauteur-perche et à la solidité des appuis.



5. Même position de départ: sur 30 à 40 m, courir jambes tendues par traction de la plante du pied. Prendre le maximum d'amplitude, puis terminer la course par une montée rapide des genoux.



6. Même position de départ: courir lentement sur 30 m en se frappant la fesse alternativement avec le talon droit, puis gauche. Rester vers l'avant, bien «gainé».



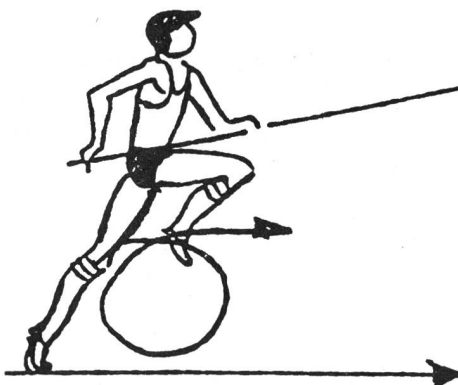
Entre chaque exercice

Effectuer une course avec perche, sur 30 m environ. Cette course doit être facile, relâchée, haute. Les jambes tournent «rond», c'est-à-dire

que le perchiste court comme si ses pieds étaient sur une roue.

Pour améliorer encore l'équilibre et la disponibilité, il est possible de mobiliser la perche:

- en partant perche haute, puis en l'abaissant progressivement
- en abaissant et relevant la perche plusieurs fois
- en cherchant une accélération progressive
- etc.



Présenter-impulsion

Il est possible de sauter à la perche sans trop se soucier de l'impulsion, mais ce n'est pas efficace.

Il faut prendre conscience que le «sauter à la perche» est un *sauteur*. S'il ne cultive pas la forme et l'intensité de son impulsion, il ne pourra jamais utiliser des leviers importants, sans lesquels il n'y a pas de bonne altitude possible.

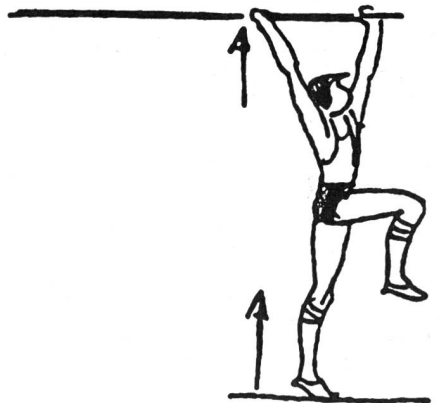
L'impulsion est voisine de celle du sauteur en longueur. Pour être complète, c'est-à-dire permettre un déroulement complet du pied, le point d'impulsion par rapport au butoir et au levier utilisé doit rester *loin*: approximativement à la verticale de la main arrière.

C'est la raison pour laquelle, dans l'exécution des exercices d'impulsion, nous demandons au perchiste d'exagérer cet aspect, en décollant avant que la perche ne soit en appui au sol.

«L'extension griffe» de la jambe et du pied est coordonnée avec une *ouverture maximale* de l'angle sol-perche, grâce à un «lancé» de la perche au-dessus de la tête avec le *bras supérieur* et le bras inférieur.

Exercices de «présenter-impulsion»

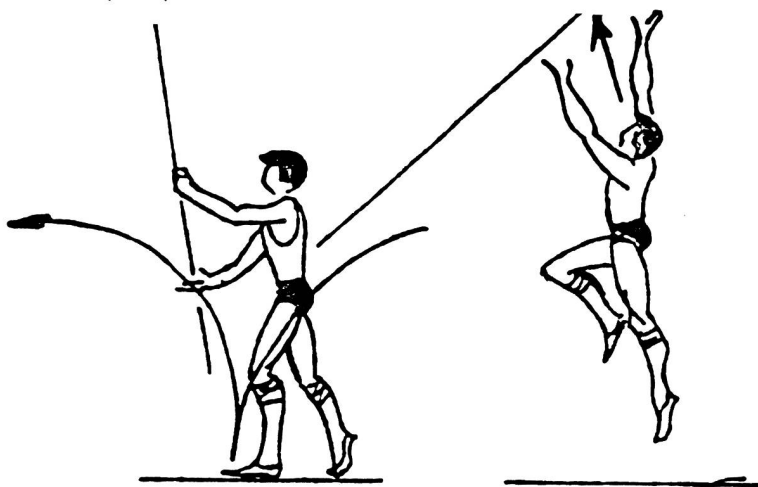
1. Prendre la perche à son extrémité, bras au-dessus de la tête.



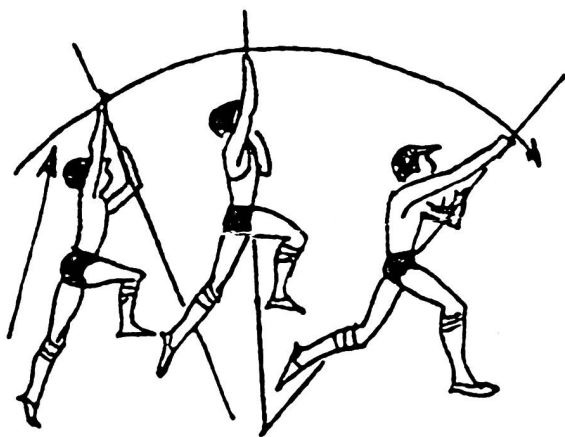
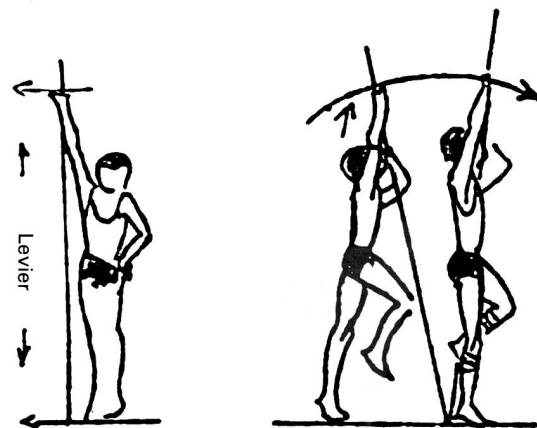
Sentir le *soulever* simultané de la jambe et des bras:

- en marchant
- en sautant sur place
- en trottinant

2. Tout en trottinant, perche tenue normalement sur le côté, jeter l'extrémité supérieure vers le haut et l'avant avec prédominance du bras supérieur pour lui faire passer la verticale. La récupérer par l'autre extrémité et recommencer.



3. Perche verticale. Debout, bras supérieur tendu, prendre la perche puis ajouter 5 cm: tout en marchant, perche sur le côté, présenter pour amener la perche à la verticale et passer en marchant à droite pour les sauteurs droitiers, à gauche pour les gauchers. Cette position verticale de la perche est obtenue par une extension complète et vive de tout le corps.



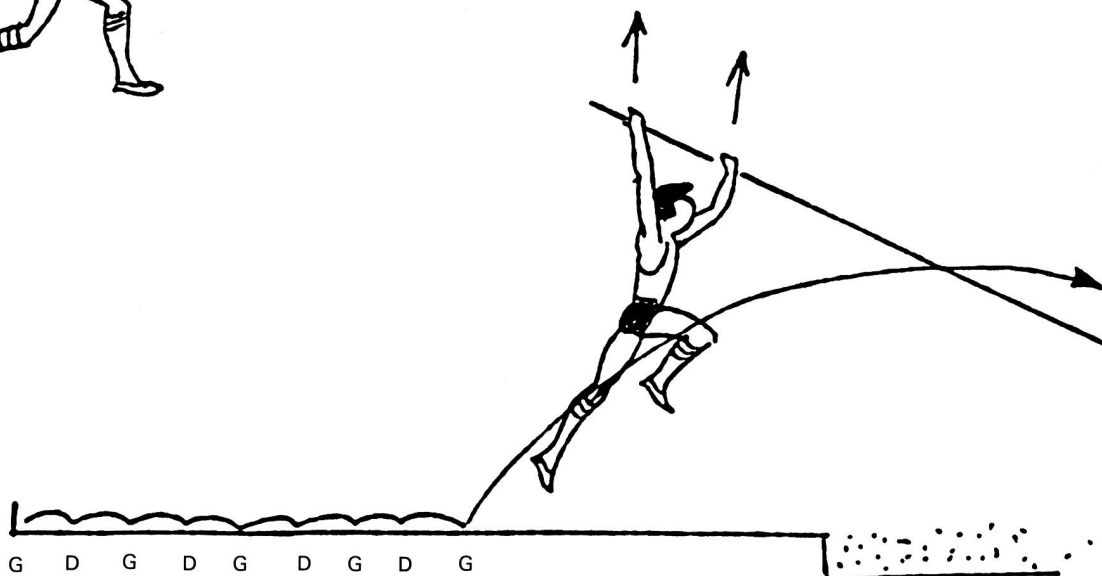
4. Même exercice que précédemment, mais avec 30 cm de plus de levier: présenter en trottant. La position verticale de la perche est obtenue grâce à une impulsion sur la jambe d'appel.

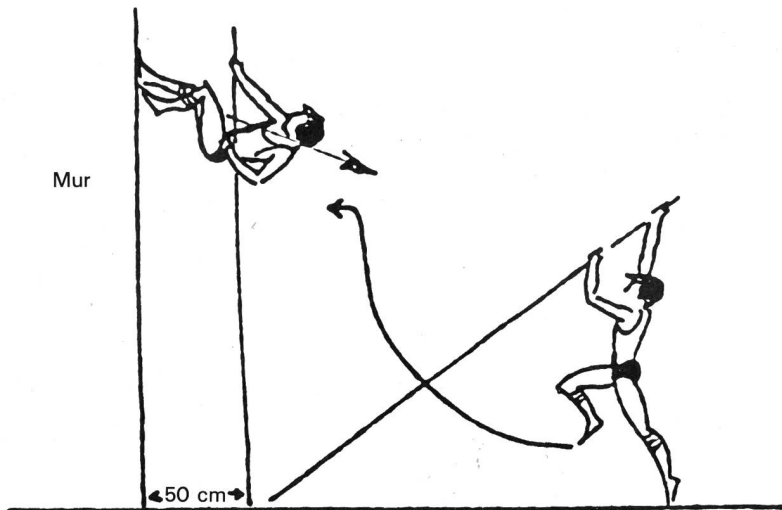
Ne pas «s'accrocher» à la perche, mais «soulever» au contraire au maximum, pour l'amener à la verticale et prendre appui.

5. Même exercice, mais chercher à faire un saut plus long.

Si, au cours de ces exercices, l'extrémité inférieure de la perche glisse au sol, c'est que le sauteur ne soulève pas, ou qu'il a pris trop de levier.

6. Avec 4, 6 ou 8 foulées d'élan, réaliser un saut en longueur à la perche dans la fosse en sable du saut en longueur. Les sauts à la perche au sautoir en longueur permettent de se concentrer sur l'impulsion qui a lieu avant que la perche soit plantée dans le sable, en évitant les problèmes que pose la précision du point d'impulsion. Insister sur l'ouverture maximale au décollage.





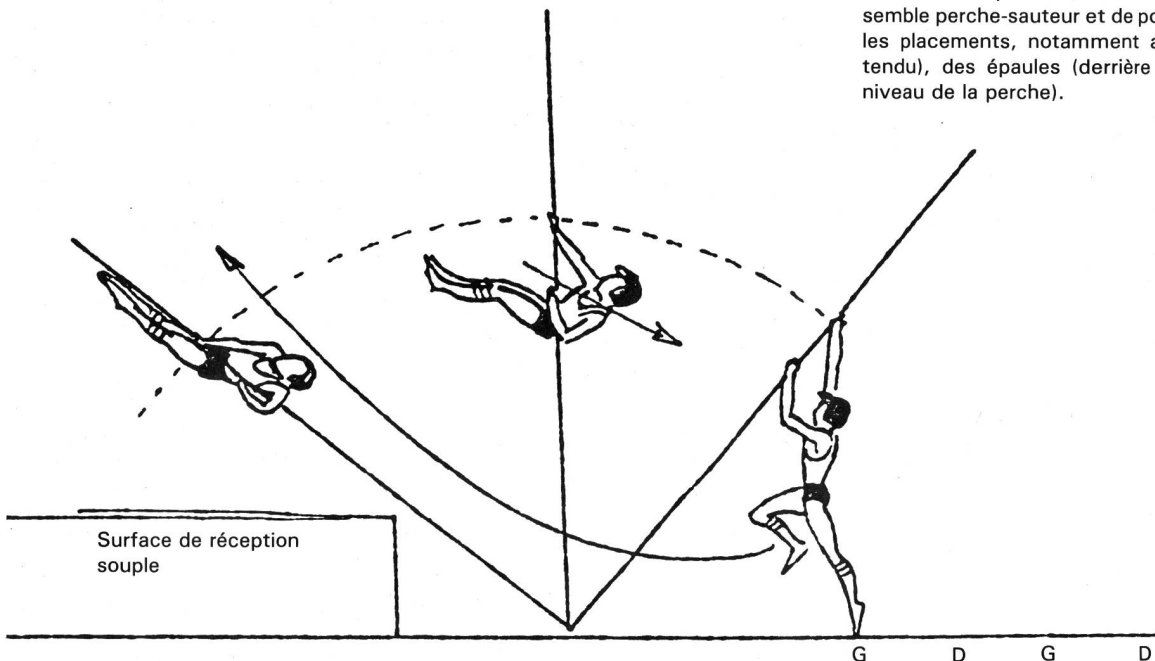
Renverser-extension

Si l'enchaînement «course-présenter-impulsion» est correct, l'exécution du renversement est relativement facile. La rotation s'effectue autour d'un axe situé au niveau des épaules. Pendant l'exécution du renverser, et notamment au début de celui-ci, le perchiste cherche à maintenir cet axe *loin derrière la perche* par une pression ou une poussée du bras inférieur. Cette action, non seulement maintient le centre de gravité du sauteur dans la perche, mais lui permet de trouver plus facilement le «temps de perche» qui donne toute son harmonie et toute son efficacité à la suspension.

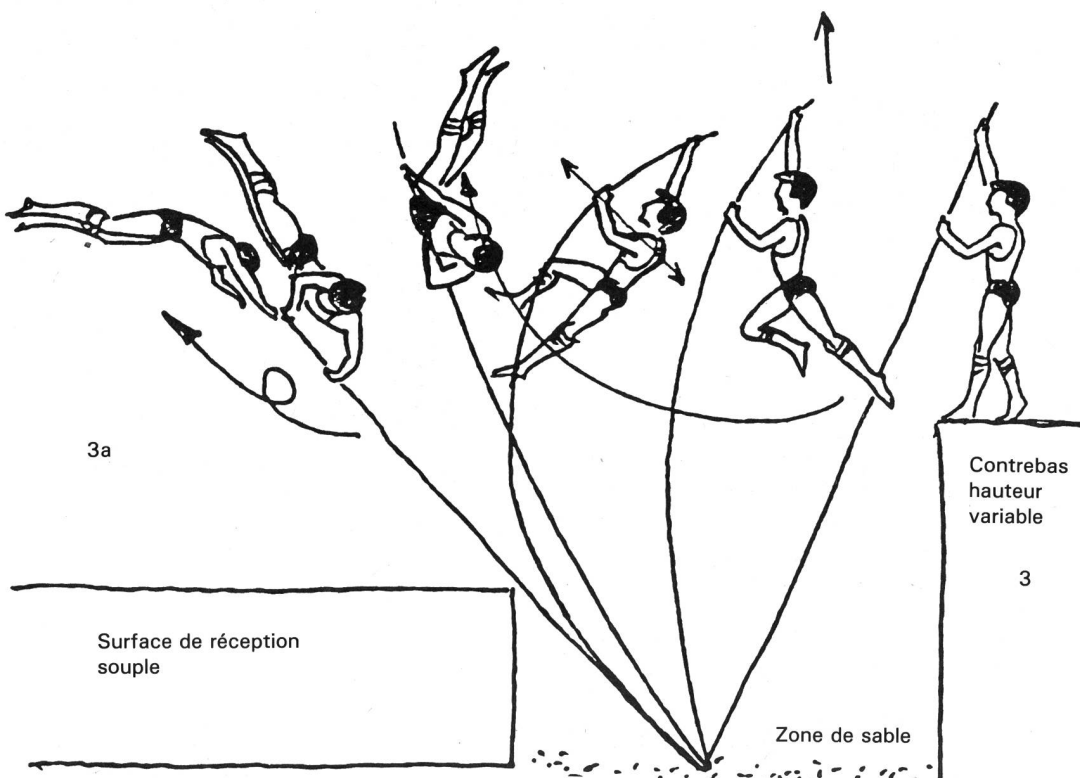
Exercices de «renverser-extension»

1. Poser l'extrémité inférieure de la perche à une distance de 50 à 100 cm de la base d'un mur ou d'un arbre: après l'impulsion, balancer pour venir prendre appui des deux pieds contre le mur, à hauteur des épaules, corps *perpendiculaire* à la perche.

Garder cette position, afin de contrôler l'équilibre de l'ensemble perche-sauteur et de pouvoir éventuellement corriger les placements, notamment au niveau des bras (inférieur tendu), des épaules (derrière la perche) et du bassin (au niveau de la perche).



2. Même départ que dans l'exercice précédent, mais face à une réception souple, afin de continuer le balancer et la rotation jusqu'à ce que le sauteur se trouve *parallèle* à la perche au moment de la réception sur le dos.



3. Afin de donner plus d'amplitude à ce mouvement, partir d'un point élevé (plus il est haut, plus le geste sera ample et l'exécution perceptible). La perche est plantée dans une zone sablée. Après l'impulsion, effectuer un balancé de la jambe d'impulsion coordonné avec une poussée du bras inférieur, afin d'obtenir une bonne flexion de perche.

3a Même exercice, mais terminer le renverser par une extension dynamique des jambes et des hanches, prolongée par une traction et un retournement.