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

Rubrik: Qualité et précision revalorisées

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: 13.07.2025

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

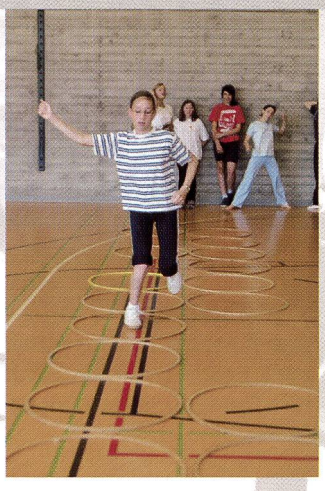
Qualité et précision revalorisées

Si temps, hauteurs et distances permettent d'établir un classement entre les compétiteurs, ils reflètent une réalité tronquée. Mieux vaut privilégier les formes de test qui mettent l'accent non pas sur le résultat pur mais sur la qualité de l'exécution.

Les formes de mouvement pratiquées en athlétisme font appel aux capacités de coordination – rythme, équilibre, orientation dans l'espace, réaction et différenciation. Aux niveaux primaire et secondaire, il est essentiel d'enseigner les techniques de base qui permettront plus tard aux enfants de sauter haut et loin, en laissant de côté les aspects trop complexes et spécifiques.

L'évaluation de l'enseignant devrait porter sur ces compétences de base et non pas sur la technique idéale ou, pire, sur la performance pure. Elaborés par la Fédération suisse d'athlétisme, les exercices présentés figurent dans le manuel didactique «Education physique», dans les classeurs «Courir / Sauter / Lancer». Ils peuvent servir à enseigner les sauts mais aussi à organiser des tests progressifs.

Course de cerceaux (ou de pneus)



Elèves de 8 – 9 ans – rythme et tenue du corps

Disposer symétriquement 20 cerceaux sur deux rangées. Sauter en rythme d'un cerceau à l'autre. Aller-retour. Pendant cet exercice, les bras sont levés de côté à l'horizontale.

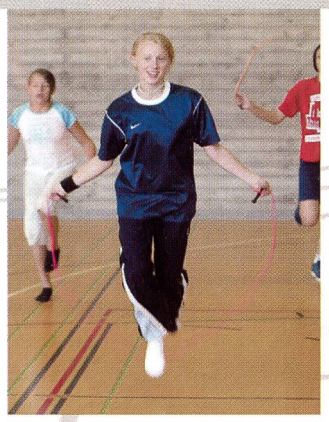
- Cerceaux de la rangée gauche: sauter sur le pied gauche, le bras gauche tendu à 90°.
- Cerceaux de la rangée droite: sauter sur le pied droit, le bras droit tendu à 90°.
- Cerceaux placés l'un à côté de l'autre: sauter sur les deux pieds, les deux bras tendus à 90°.

Critères:

- Fluidité (pas de ruptures de rythme)
- Pose des pieds dans les cerceaux (pas dessus).
- Une impulsion dans chaque cerceau

Remarque: les cerceaux doivent se toucher.

Saut à la corde



Elèves de 10 – 11 ans – rythme et tenue du corps à l'aide d'instruments

Courir et sauter à la corde en effectuant un tour de corde par pas. Enchaîner dix sauts en rythme.

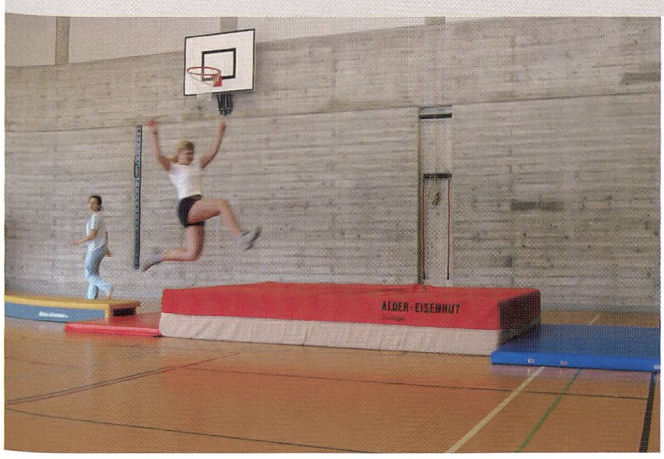
Critères:

- Dix sauts sans faute
- Position du corps tendue

Remarque: veiller à la dynamique vers l'avant (distance parcourue)

Tests d'athlétisme et vidéos destinés aux écoles et aux clubs.
Commande: FSA, Case postale 45, 3250 Lyss, slv@swiss-athletics.ch

Saut en longueur avec caisson



Elèves de 12 – 13 ans – rythme et extension du corps

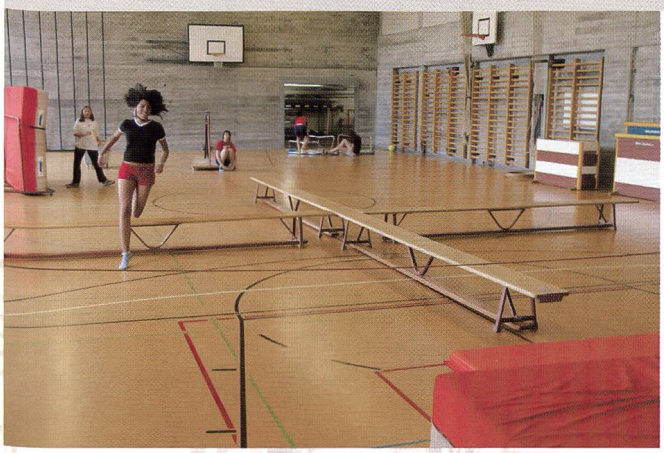
Saut en longueur avec élan en prenant appui sur la partie supérieure du caisson et réception en position assise sur le matelas. Enchaînement des pas: alternativement gauche-droite-gauche et droite-gauche-droite. Disposer le caisson dans le sens de la longueur (20 ou 30 cm de haut), et le petit tapis dans le sens de la largeur, tapis long ou matelas en mousse.

Critères:

- Enchaînement correct des pas (alternativement gauche-droite-gauche et droite-gauche-droite)
- Travail actif des chevilles
- Réception en position assise, le haut du corps droit

Remarques: si le matelas est trop mou, disposer des petits tapis au-dessus.

Saut en hauteur en cercle



Elèves de 14 – 15 ans – exécution et synchronisation

Sauter par-dessus trois obstacles disposés en cercle (éléments de caisson ou bancs). Finir par un saut en hauteur (en fosbury) au-dessus d'un élastique ou d'une barre, avec réception sur le matelas de saut en hauteur.

Critères:

- Enchaînement correct des pas (rythme en trois temps, toujours la même jambe d'appel)
- Exécuter le parcours une fois par la gauche et une fois par la droite

Remarques:

- Adapter la distance entre les obstacles au niveau des participants (dans un rayon d'environ 3 m).
- Hauteur recommandée de l'élastique (ou de la barre): hauteur du nombril de l'élève.

Placer un tapis entre les deux poteaux du sautoir pour obliger les élèves à prendre leur appel dans le premier tiers de l'installation de saut. Les plus jeunes peuvent sauter en ciseau (au lieu du fosbury).

Sauter, c'est...

- ... loin par-delà l'athlétisme, la concrétisation d'un élément clé du mouvement humain!
- ... l'expression de la joie éprouvée à l'idée de pouvoir, par ses propres moyens, faire un bref instant la nique à l'attraction terrestre!
- ... le déclenchement d'un envol stimulant, suivi d'une pénétration exubérante dans l'espace: nous quittons pour un temps ce sol si rassurant sous la semelle, et vivons avec intensité l'espace conquis et abandonné à notre envie d'en disposer à notre goût!
- ... fascinant! Et si c'est si fascinant pour ceux qui s'intéressent à la méthodologie, c'est parce qu'ils trouvent, dans cette pratique, la possibilité de donner libre cours à leur fantaisie et de moduler leurs interventions à l'infini!
- ... avant tout quelque chose d'enivrant pour les enfants qui s'élancent du haut d'une table ou d'un caisson! En sautant ou en se laissant tomber, ils décident d'une prise de risque apparemment courageuse, qui leur donne le sentiment grisant de perdre, pour un instant, leur sens de l'orientation. Mais tout reste calculable: l'atterrissage est anticipé et, grâce à cela, ils ressentent, à l'intérieur de cette brève parenthèse spatiale, un élément excitant d'insécurité, brin de liberté recherché mais aussitôt suivi du retour rassurant sur terre ferme; dès lors, tout rentre dans l'ordre.
- ... aussi, finalement, une possibilité d'interprétation excitante pour le philosophe du mouvement, étant donné qu'il est en mesure de (re)découvrir, dans la fonction et dans la forme du saut – du saut multiple surtout – la zone conflictuelle qui existe entre la garantie de l'orientation et le libre choix de son élaboration!

Arturo Hotz