

Qualité et précision revalorisées

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 4

PDF erstellt am: **06.08.2024**

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.

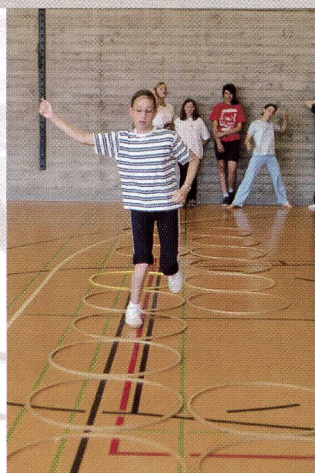
Qualité et précision revalorisées

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