Cahier pratique 19: Sauter

L'athlétisme offre des pistes ludiques pour améliorer les qualités physiques et coordinatives. Les sauts, à dominante verticale ou horizontale, sur un ou deux pieds, se déclinent en petits jeux et exercices très attractifs.

Les activités athlétiques sont riches, diversifiées et appréciées des enfants et des jeunes, à condition de sortir des schémas de l'entraînement classique. Elles permettent de développer harmonieusement les facteurs physiques et les qualités de coordination, grâce à un éventail de mouvements très large. En effet, quoi de plus naturel que de sauter, courir et lancer?

Bon pour les os

Les activités à impacts – donc les sauts en premier lieu! – sont importantes pour optimiser la densité osseuse des enfants et des jeunes. On sait que le capital osseux se forme principalement avant l'âge de vingt ans. Il est donc judicieux de proposer des jeux et des exercices qui impliquent différents déplacements et sauts.

Le dosage et l'intensité des charges doivent être adaptés au développement physiologique du jeune. La pliométrie «lourde» par exemple ne convient pas à un organisme en pleine croissance. Par contre, toutes les activités athlétiques, pratiquées sous forme de jeux ou de petits concours, ouvrent des perspectives très intéressantes.

Du jeu à la discipline

Les premières pages du cahier pratique proposent un éventail de sauts en tous genres, sur une ou deux jambes, des bonds à dominante verticale ou horizontale, avec ou sans élan... Certains mouvements clés doivent cependant se retrouver dans chaque variante, tels que la pose active du pied ou l'extension complète du corps.

Les exercices de sauts montrent le chemin qui mène à un renforcement musculaire ciblé. Vous trouverez aussi des idées pour transformer la salle de sport en une véritable aire de concours et des séries d'images qui illustrent les différentes techniques de saut.

Cahier pratique 19: Sauter (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO