

Entraînement: Sauter avec des engins

Les formes de sauts améliorent la capacité de coordination. La corde à sauter exige en effet une réaction au moment opportun tandis que la grille de coordination suppose un rythme régulier.

Outre la force et la condition physique, l'entraînement avec une corde à sauter ou une grille de coordination développe les qualités d'équilibre, d'orientation et de différenciation. Etant donné que le corps entier est sollicité, celui-ci se met rapidement à transpirer. Avec peu de matériel, qui plus est bon marché, il est possible d'obtenir de grands effets tant physiques que psychiques. Et grâce à la dimension ludique de ce type d'entraînement, le plaisir est garanti.



Bien amortir les réceptions

Les formes de sauts libres sont idéales pour débiter avec des enfants ou des débutants; il s'agit de donner le moins de consignes possible pour laisser libre cours aux expériences personnelles. L'important est de bien amortir les réceptions. Au fur et à mesure, il est possible d'augmenter la complexité des exercices et leur intensité.

Avec des formes de sauts et de jeux structurées, les apprenants doivent effectuer une suite de sauts donnée. S'il s'agit d'un entraînement pour améliorer la détente, il est conseillé d'effectuer des sauts explosifs avec de brefs contacts au sol. Dans les deux cas, les règles établies doivent être respectées et la personne qui se trompe laisse sa place à la suivante.

→ [Entraînement avec une corde à sauter](#)

→ [Entraînement avec une grille de coordination](#)

Recommandations d'ordre méthodologique

- C'est à l'école infantine et primaire que l'on pose les bases du comportement et des capacités ultérieures en matière d'activité physique. A ce stade, il faut donc mettre l'accent sur le plaisir de sauter et de sautiller en proposant des formes de jeux motivantes adaptées aux besoins des enfants.
- Les enfants ont de la peine à sauter sur un pied au départ; on commencera donc par des sauts à pieds joints. En variant les exercices et en multipliant les occasions de sauter, on favorise l'apprentissage du saut sur une jambe.
- Aller des formes de sauts libres aux formes structurées. Au début, imposer le moins d'éléments possible aux enfants pour qu'ils fassent leurs propres découvertes. Ils font ainsi des expériences motrices fondamentales, peuvent donner libre cours à leur fantaisie et enregistrer des succès durables.
- Doser les incitations avec soin en choisissant le moment adéquat. Donner des impulsions ciblées uniquement si l'intensité diminue ou si les enfants manquent d'idées. Exemples: «As-tu déjà essayé sur un

pied?», «Est-ce que ça va aussi...?» ou «Pourrait-on lancer une balle en l'air en même temps?».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO