

# Préparation ciblée – Exercer la technique: Des sautillés au saut

Quel autre objet est plus adapté que le bloc pour se préparer à un entraînement de sauts.

Chaque exercice est effectué 3x sur une distance de 20 mètres, le retour en trottinant.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

- Dérouler le talon pour une prise d'appel dynamique, rester une seconde en équilibre avec la jambe d'appui tendue et la jambe libre «figée».
- Petits sautillés en bloquant la jambe libre.
- Sautiller vers le haut pour franchir des blocs (saut en hauteur) ou vers l'avant d'un tapis à l'autre (saut en longueur/perche). Pose active du pied d'appel (ta-tam).
- Sauts d'élan au-dessus des blocs ou de tapis à tapis en gardant la position d'impulsion figée en l'air.



**Material:** Tapis, blocs

Quel exercice pour qui?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO