

## Cahier pratique 60: Sauter Kids

L'athlétisme offre une multitude de formes motrices fondamentales qui ne demandent qu'à être développées dès le plus jeune âge. Courir, sautiller, sauter, tourner, lancer, jouer avec le rythme et l'équilibre... Le deuxième volet de la trilogie «Courir – Sauter – Lancer» vous invite à une incursion dans le monde riche des sauts.

Le répertoire des sauts athlétiques s'étend à l'infini ou presque. Pensons au saut à la perche qui requiert des athlètes non seulement de grandes capacités physiques et psychomotrices, mais aussi une maîtrise émotionnelle importante. Une course d'élan rapide, une impulsion puissante et des qualités gymniques à ne pas négliger font de cette épreuve un défi très spécial.



Parmi les particularités des sauts, citons aussi le nombre d'essais. Après deux échecs à une hauteur, le sauteur doit mobiliser ses capacités psychiques – concentration, confiance en soi – pour vaincre la barre et gagner le droit de poursuivre sa route.

### Force-vitesse prioritaire

Les entraîneurs doivent trouver un juste compromis entre les formes préparatoires et les formes finales que les enfants voient à la télévision et qu'ils rêvent d'imiter. L'exécution d'un saut complet exige une extension totale du corps et une bonne détente. Cela s'observe particulièrement bien au saut en hauteur. Les enfants qui n'ont pas appris à sauter vers le haut restent fixés sur la barre et rasant le tapis sans impulsion verticale visible.

### Petits sauts

L'appel sur une jambe représente une difficulté supplémentaire au niveau de la coordination et de l'engagement de la force. Il est donc indispensable de commencer par renforcer la cheville et stabiliser le tronc. Pour cela, l'entraîneur proposera beaucoup de petits sauts et d'exercices préparatoires combinés à des tâches coordinatives. Introduits progressivement, des exercices ciblés permettront de se rapprocher de la forme finale. Autre avantage des petits sauts: les impacts répétés contribuent à augmenter la densité osseuse.

### Discipline de rêve

Le saut à la perche constitue un vrai défi physique, moteur et psychique. Ses multiples facettes exercent une véritable magie auprès des enfants. Une fois qu'ils y goûtent, il est difficile de les en priver! Cette motivation naturelle des enfants pour les actions telles que se balancer dans le vide, franchir des obstacles en se laissant porter par la perche, représente une aubaine pour le moniteur ou l'enseignant qui ne manqueront pas de l'exploiter.

### Comparaison n'est pas raison!

Avec les enfants, les performances absolues ne suffisent pas; elles doivent être complétées par des évaluations relatives qui tiennent compte, par exemple, de la taille ou du rapport entre les deux jambes d'appel. Cette pondération permet de ne pas décourager les plus petits, car il peut exister de grandes différences entre l'âge

biologique et l'âge chronologique!

[Cahier pratique 60: Sauter Kids](#) (pdf)

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**