

Athlétisme – Formes caractéristiques: Rythmisation différenciée d'une séquence de mouvements dans un but précis

En athlétisme, tu rencontres différents rythmes.



Dans les courses de haies, tu peux observer un rythme régulier entre les obstacles, et dans les sauts en hauteur et en longueur, une accélération rythmée de la vitesse avant l'appel. Avant les lancers, tu reconnais un changement de rythme spécifique («jam-ta-tam»), qui place le corps dans une position idéale.

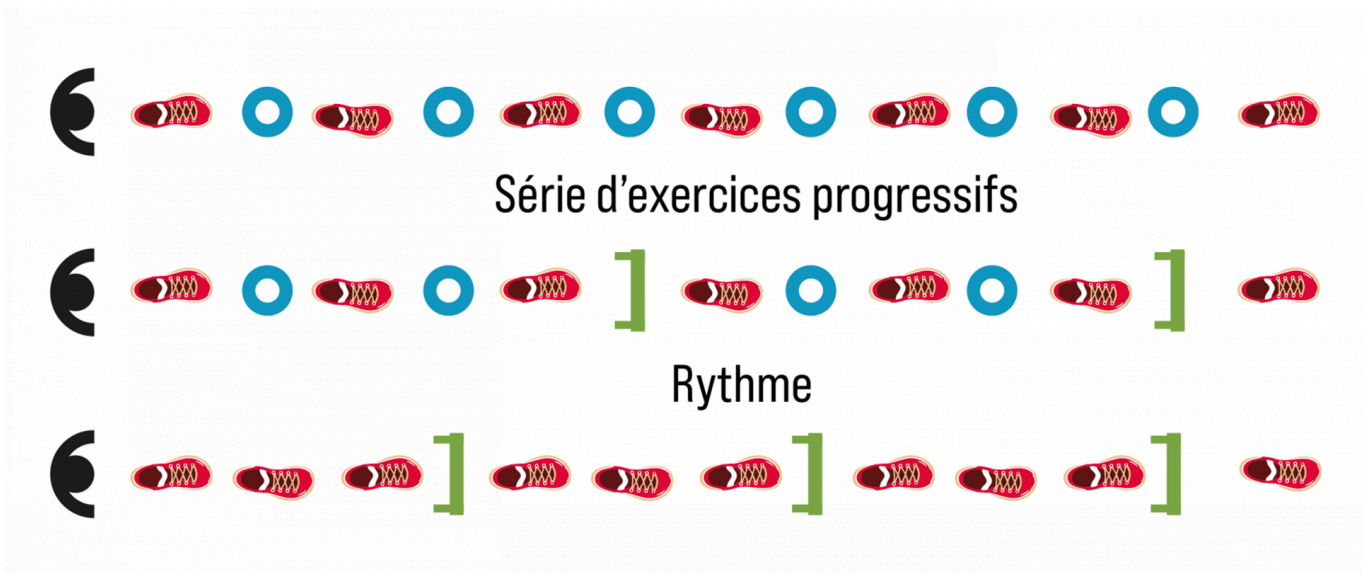
Sommaire

- Courir en rythme sur des obstacles
- Élan rythmé: Jam-ta-tam
- Sauter en rythme: Saut en hauteur avec élan circulaire

Conseil: Choisis, pour le sprint, des obstacles d'une hauteur permettant un franchissement rapide et espace-les de sorte que les athlètes puissent atteindre le rythme désiré.

Courir en rythme sur des obstacles

Courir en rythme et le plus vite possible par-dessus des obstacles



Les athlètes courent à un rythme régulier par-dessus des obstacles (p. ex. cônes ou petites haies). Procède dans l'ordre suivant:

1. Courir en rythme par-dessus des cônes (toujours un contact au sol entre deux cônes)
2. Barrer un espace sur cinq entre les cônes avec du ruban adhésif/un trait à la craie (symbolise un fossé à franchir sans poser le pied = petit saut horizontal par-dessus le fossé)
3. Placer de petits obstacles (p. ex. haies) dans les fossés
4. Enlever les cônes et franchir les obstacles en gardant le même rythme
5. Garder le même rythme mais augmenter la distance entre les obstacles = vitesse plus élevée
6. Réaliser des formes d'estafettes et des duels avec les rythmes acquis

Variantes

- Varier la distance entre les obstacles
- Remplacer les haies/cônes par des blocs en mousse, des éléments de caisson ou d'autres obstacles

Matériel: Ruban adhésif, Cônes ou blocs en mousse, Piquets, Six haies de différentes hauteurs

[Vers le sommaire](#)

Élan rythmé: Jam-ta-tam

Atteindre une position de lancer optimale grâce à un élan rythmé



Le rythme «jam-ta-tam» revient dans diverses disciplines de lancer. Exerce-le aussi bien avec un élan rectiligne et un élan latéral qu'en rotation à l'aide de marquages (p. ex. cerceaux, cordes ou lignes).

Variantes

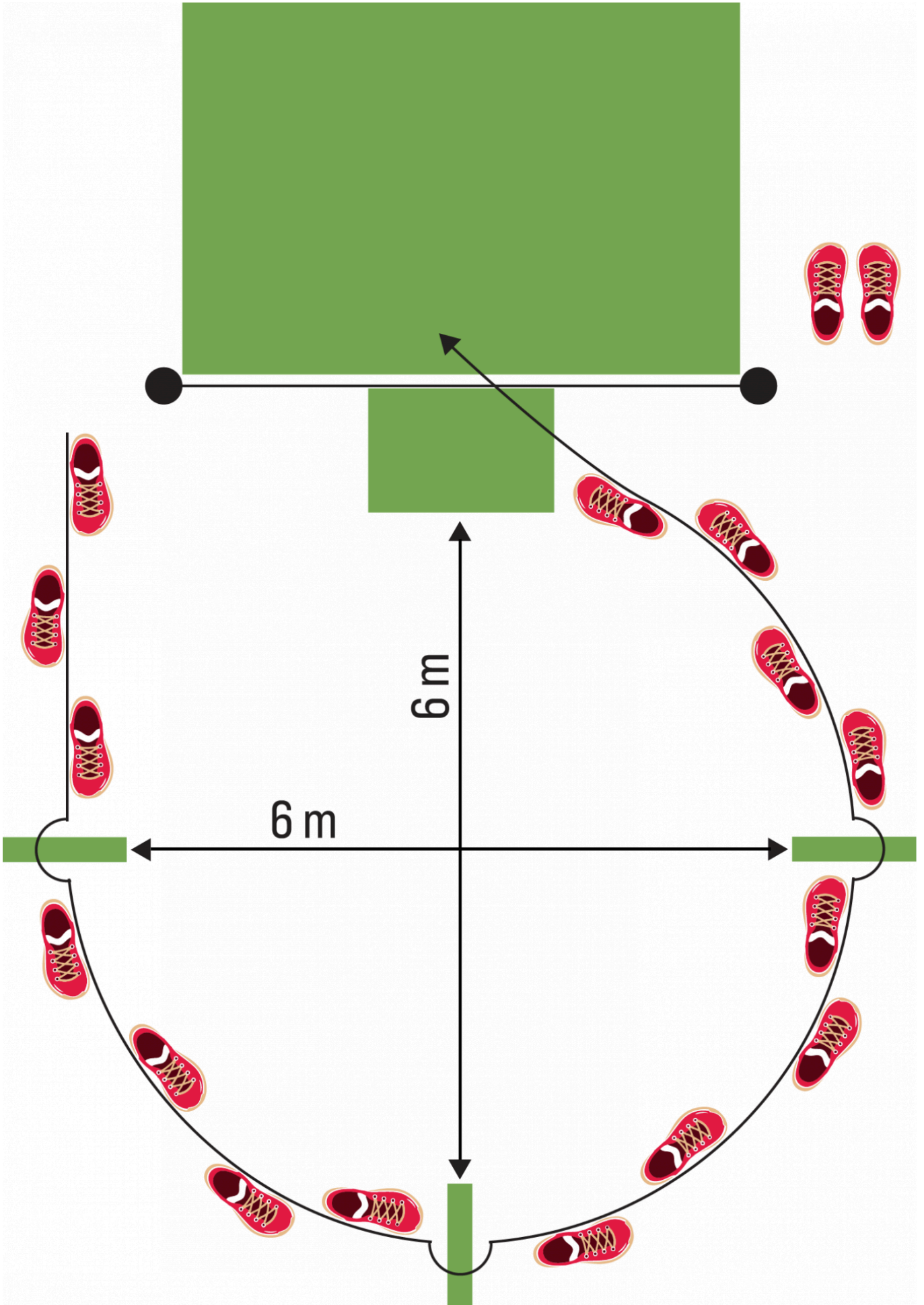
- Continuer à tourner
- Lancer en ligne avec un élan latéral

Matériel: Balles, pneus, balles à lanière, fusées sifflantes

[Vers le sommaire](#)

Sauter en rythme: Saut en hauteur avec élan circulaire

Sauter en hauteur en rythme en se penchant à l'intérieur de la courbe et en engageant la jambe libre



Les enfants et les jeunes effectuent des sauts de course verticaux par-dessus trois obstacles disposés en cercle (trois pas entre les obstacles – appel toujours avec la jambe intérieure à la courbe). Ils terminent par un saut en hauteur (flop ou saut en ciseaux) par-dessus un élastique tendu entre les poteaux de saut en hauteur.

Variante

- Prendre l'élan aussi bien dans un sens que dans l'autre

Matériel: Trois haies ou bancs suédois, Deux gros tapis, Deux poteaux de saut en hauteur, Élastique

[Vers le sommaire](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO