

# Athlétisme – Formes caractéristiques: Effectuer des mouvements avec une réactivité maximale

Les mouvements réactifs sont possibles grâce à une musculature préalablement mise en tension.



Tu le vois par exemple quand les orteils pointent vers le haut lorsque le pied est fléchi juste avant l'atterrissage et que les plantes de pied ne touchent que brièvement le sol, comme si celui-ci était chaud. Lors d'un appel également, les pieds sont préalablement mis en tension (armés), rebondissant rapidement sur le sol comme une balle de tennis. Dans les disciplines de lancer, la mise en tension du corps se remarque également dans le maintien prolongé du bras lanceur vers l'arrière afin d'obtenir un mouvement de torsion ou une position arquée. L'engin de lancer s'accélère par le relâchement brusque de cette tension dans le tronc et l'épaule.

## Sommaire

- [Séries de dix sauts à la corde](#)
- [Jardin de sauts](#)
- [Challenge multi-sauts](#)
- [Sauter en croix](#)

Conseil: Vérifie que les enfants et les jeunes peuvent réagir le plus rapidement possible pendant l'exécution. Simplifie la forme d'entraînement si, par exemple, le contact au sol est ou devient lent en raison de formes d'entraînement trop difficiles sur le plan de la coordination. Dans ce cas, raccourcis l'exercice ou diminue le nombre de répétitions. En règle générale, deux à cinq formes différentes à raison de trois ou quatre séries de quatre à dix répétitions chacune suffisent. Choisis des revêtements qui permettent aux enfants d'être

très réactifs au sol. Pour varier, laissez les enfants sauter quelquefois pieds nus pour renforcer et stabiliser les chevilles.

## Séries de dix sauts à la corde

Sauter aussi vite que possible avec un contact court au sol



Les enfants et les jeunes sautent à la corde dix fois à pieds joints sans saut intermédiaire. Pour que les enfants aient suffisamment de pause entre les sauts, ils effectuent les sauts à tour de rôle par équipes de deux.

### Variantes

- Sauter à deux dans la même corde
- Effectuer des sauts de base avec saut intermédiaire
- Effectuer des sauts de base en arrière
- Effectuer des sauts de base sur une jambe
- Faire le pantin
- Passer de l'avant vers l'arrière et retour
- Croiser
- Effectuer des doubles sauts

**Matériel:** Cordes à sauter

[Vers le sommaire](#)

---

## Jardin de sauts

Sauter en course et continuer à courir immédiatement après l'atterrissage



Divers obstacles répartis dans la salle ou à l'extérieur forment un jardin de sauts. Les enfants et les jeunes franchissent autant d'obstacles que possible dans un temps donné sans aucune directive particulière.

### Variantes

- Choisir des obstacles de diverses hauteurs et différentes sortes de matériel
- Atterrir sur la jambe d'appel après l'obstacle (sauts vers le haut)
- Suivre une ou un partenaire
- À l'extérieur: effectuer les sauts avec la perche, dans l'herbe, par-dessus des obstacles suffisamment espacés

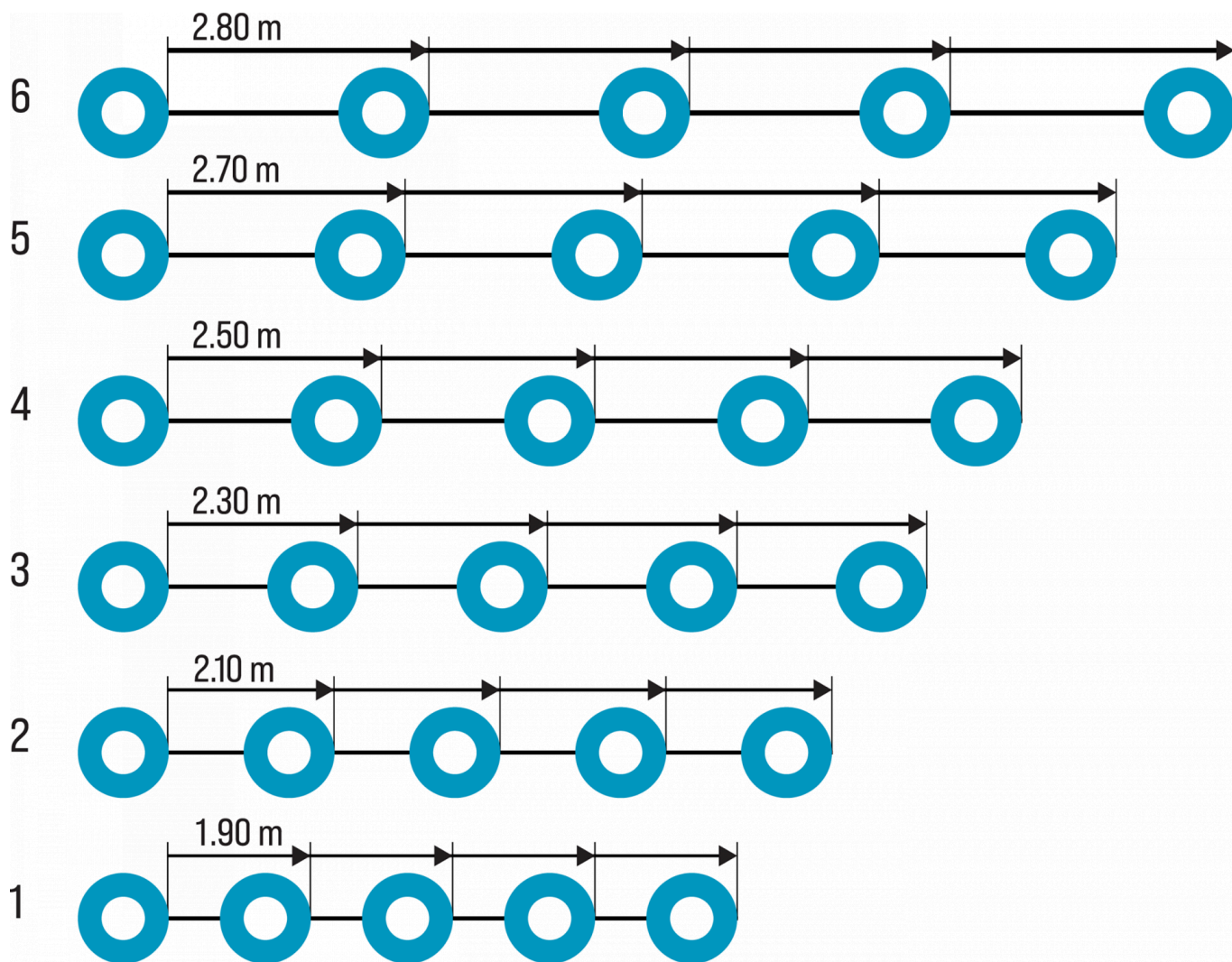
**Matériel:** Éléments de caisson, éléments en mousse, bancs suédois

[Vers le sommaire](#)

---

## Challenge multi-sauts

Sauter vers l'avant avec un contact court au sol



Les enfants et les jeunes effectuent trois pas d'élan et enchaînent le plus rapidement possible une suite de cinq ou six sauts de course dans des cerceaux sans les toucher.

## Variante

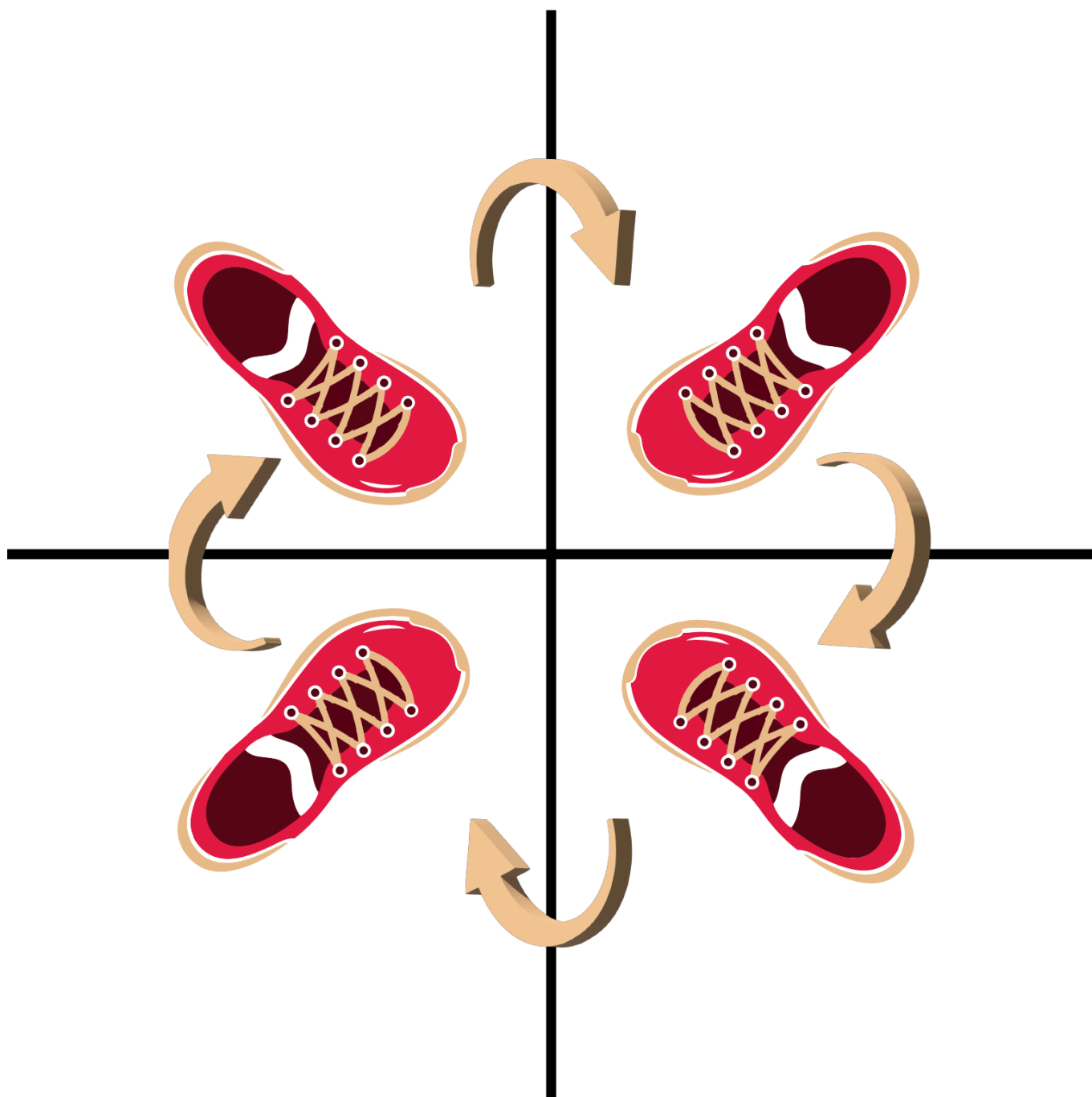
- Réaliser l'exercice latéralement au bac de saut en longueur avec réception dans le sable

**Matériel:** Cerceaux ou corde

[Vers le sommaire](#)

## Sauter en croix

Sauter latéralement avec un contact court au sol



Les jeunes dessinent une croix sur le sol avec deux cordes à sauter. Ils sautent sur une jambe dans la case adjacente et pivotent de sorte que les orteils pointent toujours vers le milieu de la croix. Qui enchaîne trois tours le plus vite avec un seul contact au sol par case?

## Variantes

- Réaliser l'exercice sur l'autre jambe
- Sauter dans l'autre sens
- Sauter à pieds joints
- Regarder toujours dans la même direction
- Effectuer le plus de sauts possible en 20 secondes

**Matériel:** Cordes à sauter

[Vers le sommaire](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**