

texte: manuel stocker

photos: ofspo

Sans les mouvements de base, on n'arrive à rien en athlétisme

Chaque athlète devrait maîtriser les mouvements de base de l'athlétisme. Comme ce n'est que rarement le cas, voici un choix d'exercices permettant de les travailler – par-delà les disciplines, de manière pratique et efficace.

Andreas Weber, l'ancien décathlonien désormais responsable athlétisme Jeunesse+Sport à l'Office fédéral du sport (OFSP) place beaucoup d'importance dans les éléments de base de l'athlétisme. Il déplore devoir toujours de nouveau rappeler aux athlètes et aux entraîneurs la signification des mouvements de base (cf. encadré). Et il a bien raison: sans pied actif, sans être capable d'étendre complètement son corps et sans rythmicité, l'athlète ne peut s'en sortir, qu'importe que ce soit dans une discipline de course, de saut ou de lancer.

Hansruedi Kunz va dans le même sens. Au lieu de considérer les disciplines isolé-

ment, l'expert en la matière conseille à tout entraîneur actif ou en devenir d'investir du temps avec ses protégés pour les mouvements de base, non sans renvoyer aux modèles de mouvements récurrents. Celui qui travaille les mouvements de base y gagne à tout point de vue, aussi en temps d'entraînement. Nous présentons ci-dessous six exercices fondamentaux pour les mouvements de base.

Les mouvements de base de l'athlétisme

Les mouvements de base représentent le noyau de tout mouvement et de toute capacité dans les domaines de la course, des sauts et des lancers. Ils représentent les conditions préalables pour l'apprentissage des techniques des différentes disciplines de l'athlétisme et clarifient les points communs entre course, sauts et lancers. L'entraînement de base devrait prioritairement s'orienter sur les mouvements de base suivants:

Course

- Course sur la plante des pieds
- Fréquence
- Longueur de pas
- Economie

Saut

- Rythme d'appel
- Pied actif
- Mouvement d'élan
- Extension complète du corps

Lancer

- Rythme de lancer
- Chemin d'accélération
- Blocage final
- Maintien et extension du corps

Skipping

- Exécution : 20 m de skipping par-dessus des marques espacées d'un mètre, élan libre
- Buts : position élevée des hanches, hauteur suffisante des genoux, « griffé », pied actif, rythme
- Approprié pour : courses et sauts, dans toute catégorie



Erreurs récurrentes et causes :

- ▶ Souvent le bassin s'abaisse lorsque les genoux montent trop haut en raison d'une trop faible musculature des jambes ou du tronc
- ▶ Absence de « griffé », mais course sur la pointe des pieds en raison de trop peu de musculature du pied et des mollets

Echos pratiques :

« Ne pas se focaliser sur les marques »

Outre la position assise, l'entraîneur Swiss Olympic Philipp Schmid relève trois défauts récurrents. La plupart des athlètes démarre trop vite et a alors de la peine à garder la fréquence ; on a ensuite tendance à se focaliser sur les marques au lieu de se tenir droit et regarder devant soi ; le travail des bras ne se fait enfin plus correctement. »



Jonas Fringeli (21 ans)

Sauts de course

- Exécution : 6 sauts de course à la suite par-dessus des obstacles avec un double pas intermédiaire (atterrissage sur jambe d'élan)
- Buts : extension de tout le corps, pied actif
- Approprié pour : sprinters et sauteurs (en particulier sauts horizontaux) de toute catégorie (en adaptant la hauteur des obstacles)

Erreurs récurrentes et causes :

- ▶ Insuffisante extension du corps en raison d'un manque de musculature dans les mollets
- ▶ Interruption trop rapide de la phase de poussée suite au décollage
- ▶ Pas de « fixation » de la position de décollage en l'air (bras et jambes)



Andreas Züblin (21 ans)



Echos pratiques :

« Jamais sans ma corde à sauter »

Pour se préparer aux sauts de course Andreas Weber conseille de travailler avec une corde à sauter : « Cette dernière permet d'une part de faire le grand nombre de sauts nécessaire pour la cheville du sauteur et force d'autre part, lors des sauts de course, à avoir un contact au sol court et actif. La corde à sauter devrait être intégrée dans tout échauffement et devrait se trouver dans tout sac d'athlétisme. »

Lancers en arrière

- Exécution : lancers de balle en arrière à deux bras par-dessus la tête, départ accroupi
- Buts : extension de tout le corps, poussée des jambes
- Approprié pour : femmes et hommes de toute catégorie ; avec un médecine-ball de 2 ou 3 kg, enfants et jeunes év. avec un ballon de basket ou de foot



Erreurs récurrentes et causes :

- ▶ Insuffisante extension du corps, respectivement poussée des jambes
- ▶ La balle n'est lancée qu'avec le mouvement d'élan des bras
- ▶ Exagération du mouvement en arrière une fois le ballon lancé, position dos creux

Echos pratiques :

«Celui qui reste debout doit plus travailler avec ses jambes»

Bien qu'il ressemble à première vue à un exercice classique de lanceurs, il rend aussi service aux sauteurs et sprinters. Lors des lancers en arrière (tout comme lors des lancers frontaux à deux bras), on constate d'une part la vitesse d'exécution, le travail des jambes et des hanches. D'autre part intervient une hyper-extension propre au saut en hauteur et en longueur. «On trouve souvent les erreurs dans le fait que jambes et hanches ne sont pas tendues», remarque Hansruedi Kunz. «L'athlète qui ne part pas en arrière après avoir lâché le ballon n'a apparemment pas travaillé assez avec les jambes.»



Linda Züblin (23 ans)

Sauts verticaux

- Exécution : 6 sauts verticaux à la suite avec deux pas intermédiaires (atterrissage sur jambe d'appel)
- Buts : extension complète du corps, pied actif
- Approprié pour : coureurs et sauteurs (en particulier sauts verticaux) de toute catégorie, en adaptant les obstacles (év. simples marques sur le sol)

Erreurs récurrentes et causes :

- ▶ Pas de tenue droite du corps parce que le regard s'oriente sur les marques
- ▶ Insuffisante extension de l'ensemble du corps en raison d'une trop faible musculature des mollets



Echos pratiques :

«... et je te dis d'où tu viens»

« En faisant des sauts verticaux, on reconnaît souvent la discipline du moniteur », remarque Andreas Weber dans les cours de formation : « Les coureurs manquent souvent de force leur permettant d'allonger le corps et les lanceurs s'emmêlent dans la distinction entre sauts vers le haut et sauts de course et perdent leur coordination. » Mais l'expert a aussi un truc pour le sprinter : « Il doit essayer de trouver avec précision le centre de gravité lors du décollage. » Contrairement aux sauts de course, la poussée vers le haut et vers l'avant intervient dans les sauts verticaux. Et qu'est-ce que Andreas Weber conseille aux sauteurs dans ce travail par-dessus les haies ? « Soyez fiers, tête haute, frimez, sortez la poitrine et jubilez pendant la phase de vol ! »

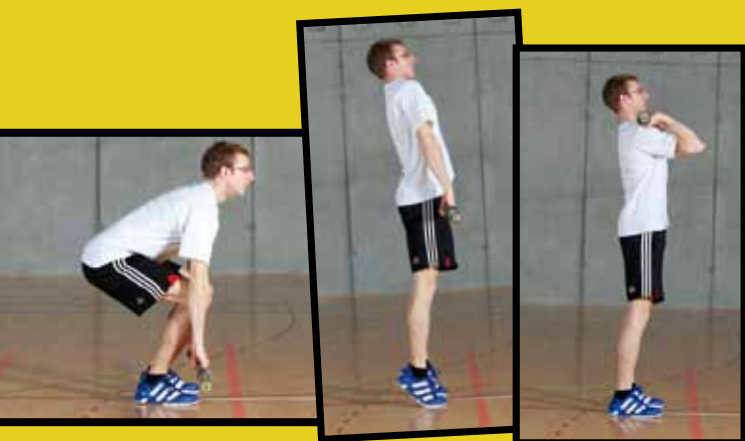
le coin des entraîneurs

Epaulers

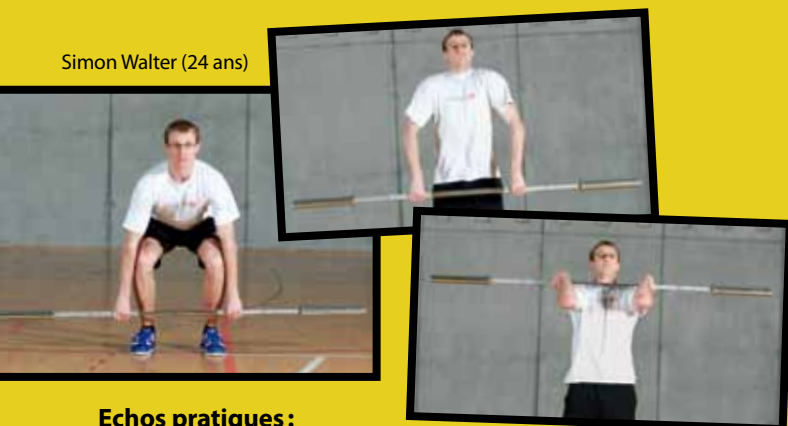
- Exécutions : triple mouvement d'épauler à partir d'un angle minimum de 90 degrés des jambes jusqu'à la poitrine
- Buts : travail des jambes, extension complète du corps
- Approprié pour : athlètes qui travaillent la force avec des poids supplémentaires (selon niveau et technique). Pour les jeunes, exercice à faire avec des bâtons de bois, pour apprendre la technique adéquate avant l'entraînement avec des poids

Erreurs récurrentes et causes:

- ▶ Insuffisant travail des jambes, « tirer » sur les bras anticipé en raison d'un manque de visualisation du mouvement
- ▶ Evitement en arrière, dos rond en raison d'un manque de musculature du tronc ou trop peu de conduite de la barre au corps
- ▶ Dos rond en début du mouvement d'application à la suite d'un pivotement limité du bassin vers l'avant



Simon Walter (24 ans)



Echos pratiques:

« Regarder droit devant »

« Souvent la barre est soulevée d'un trait sans phase de déplacement, ce qui est faux », commente Philipp Schmid quant au déroulement bras-hanches-bras, « et ce dans cet ordre ». Pour rester stables, les athlètes expérimentés recommandent de regarder droit devant, de fixer un point dans la salle de musculation et de monter la barre en la gardant près du corps.

Lancers frontaux à deux bras

- Exécution : course d'élan de lancer (gauche-droite-gauche ou droite-gauche-droite)
- Buts : rythme d'élan, pas d'affaissement des hanches, corps tendu et arqué, bras tendus
- Approprié pour : femmes et hommes de toute catégorie, avec un médecine-ball de 2 ou 3 kg, enfants et jeunes év. avec un ballon de basket ou de foot



Erreurs récurrentes et causes:

- ▶ Les jambes ne viennent pas en avant. Haut du corps trop droit dans la phase de lancer en raison d'un manque de musculature du tronc
- ▶ Corps insuffisamment tendu et arqué en raison d'un manque de mobilité des épaules
- ▶ « Affaissement » des hanches lors du lancer à la suite d'une trop faible poussée de la jambe arrière

Echos pratiques:

« Mobilité et force »

« Gainer, gainer, gainer », telle est ce qu'il convient de dire lors des lancers frontaux à deux bras. « Une exécution propre dépend de la mobilité dans la région des épaules », explique Hansruedi Kunz. Pour la stabilisation du tronc par contre, c'est la musculature abdominale qui est en jeu.