

Sauter Kids

mobile
cahier pratique

60

OFSPPO & ASEP



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 (cahier pratique 56) – Sauter – Lancer» vous invite à une incursion dans le monde riche des sauts.

Auteurs: Nicola Gentsch, Andreas Weber

Rédaction: Raphael Donzel

Traduction: Véronique Keim

Photos: Daniel Käsermann; dessins: Nicola Gentsch; graphisme: Monique Marzo

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. 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! ■



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

● Fr. 5.-/€ 3,50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSPPO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

Aller à l'essentiel

La complexité et la spécificité des différents mouvements rendent l'observation, l'évaluation et les corrections souvent difficiles pour un non spécialiste. Quelques points de repère permettent de s'y retrouver.

Afin de ne pas se perdre dans les détails, il est judicieux de se focaliser sur les éléments qui jouent un rôle essentiel dans la performance – les éléments clés communs aux disciplines de sauts. Les aspects moins pertinents sont approfondis dans une seconde phase, lorsque les bases sont acquises et maîtrisées. Les formes de jeu et d'exercices destinées aux enfants s'orientent donc toujours vers ces éléments clés, ce qui permet d'agir de manière ciblée et de faciliter le processus d'apprentissage.

Mettre l'accent sur l'essentiel, tel pourrait être le credo de l'entraîneur. Ce dernier évitera en effet de noyer les enfants sous un flot de conseils et de corrections; il pointera en revanche le doigt sur les aspects importants.

Éléments clés des disciplines de saut en athlétisme

Débutants

Avancés

De sauter loin et plusieurs fois au saut en longueur

Saut en longueur

- Rythme de l'élan et de l'appel (tam-ta-tam)
- Haut du corps redressé lors de l'appel
- Extension complète du corps avec blocage des segments libres
- Forme élémentaire du pas fendu

- Pose active du pied
- Engagement haut de la jambe libre

De sauter haut au saut en hauteur

Saut en hauteur

- Rythme d'élan et d'appel (tam-ta-tam)
- Pose correcte et active du pied
- Extension complète du corps

- Engagement haut de la jambe libre
- Appel vertical, le haut du corps légèrement incliné en arrière, l'épaule extérieure plus haute (flop)
- Appel vertical, le haut du corps légèrement incliné en arrière (saut ventral)
- Structure de l'élan pour le flop (courbe d'élan, inclinaison intérieure, genoux hauts)

De sauter avec la perche au saut à la perche

Saut à la perche

- Éléments de gymnastique aux engins
- Exploiter le balancement du corps à la perche
- Saut en avant «dans la perche»

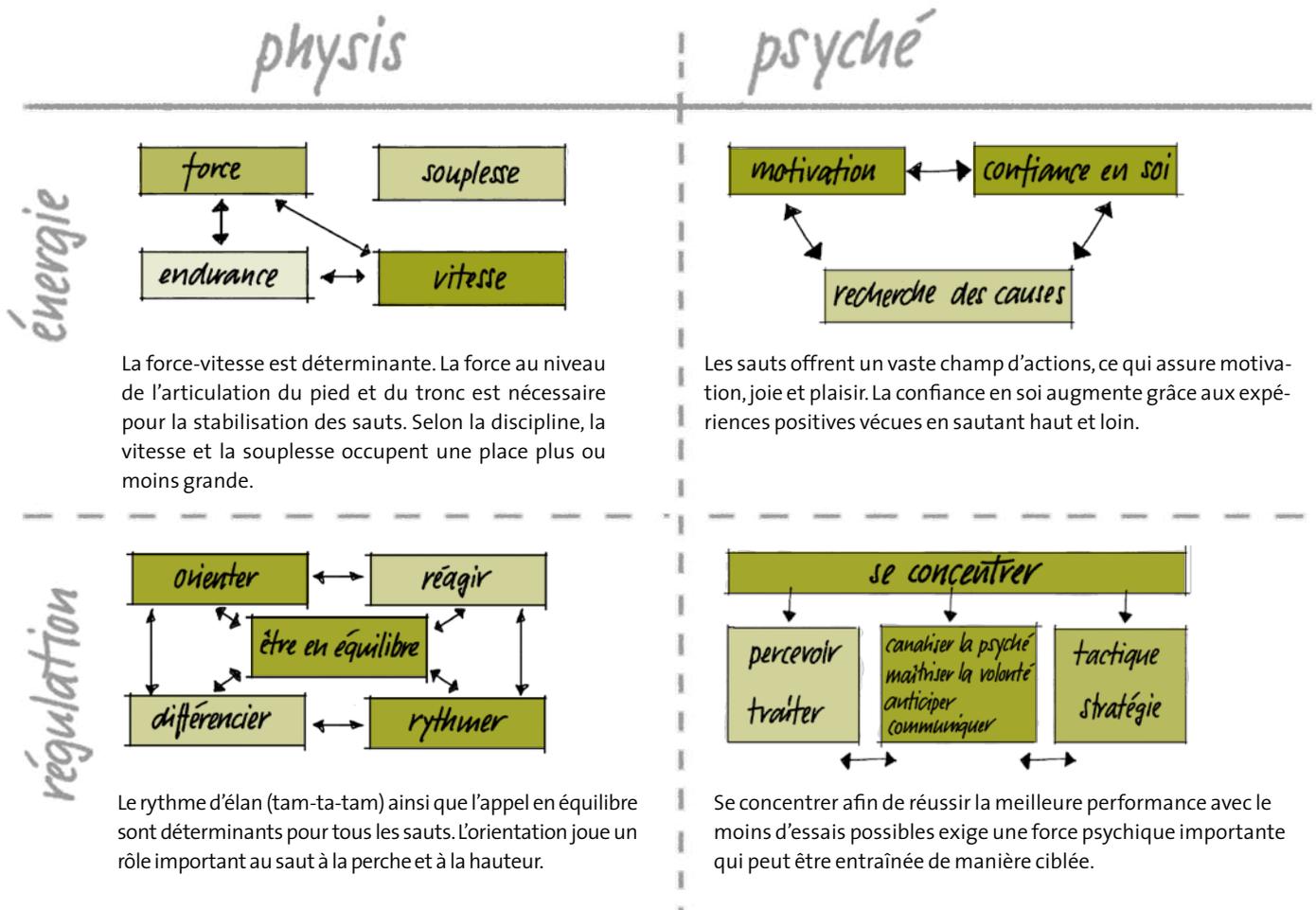
- Rythme d'élan et d'appel
- Forme technique élémentaire correcte lors du piquer/de l'appel
- Extension complète du corps lors de l'appel

Prédispositions physiques

Un bon gainage abdo-dorsal est indispensable pour amortir les chocs dus aux sauts répétés et pour transmettre les forces lors de l'appel. Comment entraîner la force du tronc avec les enfants? Vous le saurez en lisant le cahier pratique «Lancer Kids» (n° 62, à paraître en février 2010). La pose active du pied lors de l'appel est aussi un élément clé propre aux sauts. Or, le manque de mouvement global des enfants d'aujourd'hui engendre une faiblesse au niveau de l'articulation du pied, ce qui prétérite l'engagement dynamique de ce dernier. Différents exercices présentés dans ce cahier sont ciblés sur cet aspect déterminant. Quant à la vitesse, elle joue un rôle primordial particulièrement pour le saut en longueur et pour la perche. Et pour améliorer cette composante, un coup d'œil au cahier pratique «Courir Kids» (n° 56) vaut mieux qu'un long discours!

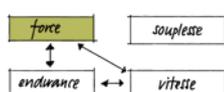
Puissance quatre

Le potentiel de condition physique occupe une place prépondérante pour les sauts (force-vitesse et vitesse d'élan), combiné avec la compétence coordinative (rythme d'élan et appel en équilibre). Une discipline complexe comme le saut à la perche sollicite énormément le mental. Quant à la tactique, elle peut s'avérer décisive au saut en hauteur notamment.

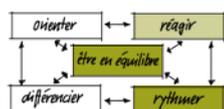


Décoder les graphiques

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Les couleurs en arrière-plan indiquent l'âge recommandé pour les exercices proposés. Dans le cas présent, l'exercice s'adresse aux enfants de sept à dix ans. Mais ces précisions restent indicatives, le niveau de performance des enfants étant très variable. Il n'est pas rare qu'un enfant de 5-6 ans soit plus apte à effectuer un exercice complexe qu'un camarade de huit ans disposant d'expériences motrices réduites.



Ce graphique montre quels facteurs de la condition physique sont prioritairement requis pour les exercices. Ici, il s'agit de la force. D'autres facteurs peuvent aussi être sollicités dans des proportions moindres.



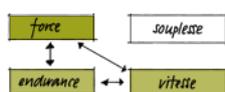
Ce graphique indique les qualités de coordination sollicitées pour chaque exercice. Ici, l'équilibre et le rythme jouent les rôles principaux, la réaction un rôle secondaire.

Toujours plus loin

La vue d'une fosse à sable déclenche chez les enfants l'envie irrésistible d'y sauter, et si possible plus loin que leurs camarades. La simplicité de l'action n'est pas étrangère à cet enthousiasme initial. En effet, courir vite et se propulser le plus loin possible est à la portée de tous.

Traversée des îles

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Disposer des tapis sur le sol avec un écart qui permet aux enfants de sauter de l'un à l'autre. Former des duos: le premier montre le chemin, le second le

suit. Dans un deuxième temps, le poursuivant reproduit non seulement le chemin mais aussi le rythme adopté par le premier (gauche-gauche-droite-gauche-gauche, etc.).

Remarque: Afin de renforcer encore plus intensément l'articulation du pied, effectuer l'exercice sans les chaussures.

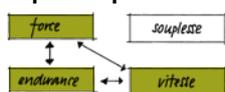
Variantes:

- Rythme: deux ou trois contacts autorisés par tapis.
- Poursuite: deux lions (avec sautoir) chassent sur les îles à la recherche de nourriture. S'ils touchent leur proie ou se trouvent sur la même île qu'elle, ils échangent leur rôle.

Pourquoi? Renforcer l'articulation de la cheville, améliorer la détente.

Tapis rampants

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Deux équipes face à face, un gros tapis retourné (face lisse sur le sol) au milieu de la salle. Les coureurs s'élancent seuls ou par deux et sautent sur le tapis, avec réception sur les fesses (et non les pieds) afin de le faire avancer. Quelle équipe réussit à pousser le tapis sur la ligne opposée le plus rapidement possible? Un ou deux coureurs de l'équipe A s'élancent, puis ceux de l'équipe B et ainsi de suite.

Remarque: Un tapis de 16 mm suffit chez les petits de 5-6 ans. Sinon, afin de donner

suffisamment d'impulsion au tapis, les enfants partent par trois simultanément (gros tapis placé en largeur).

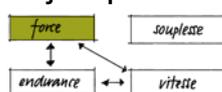
Variante: Chaque équipe dispose de son propre tapis qu'elle doit pousser jusqu'à une marque donnée (sous forme d'estafette). Le facteur temps oblige les enfants à courir le plus vite possible (plus vite l'enfant revient vers sa colonne, plus vite son coéquipier peut démarrer).

Pourquoi? Technique de saut avec un bref élan.



Toujours plus loin

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



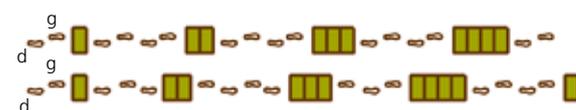
Comment? Aménager un couloir avec des obstacles de plus en plus larges: un cube en mousse, puis deux, trois, etc. Les intervalles entre les obstacles

restent les mêmes (rythme). Quel enfant réussit à franchir le plus d'obstacles sans les toucher?

Variantes:

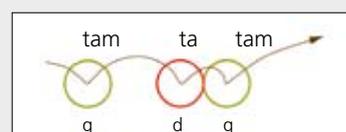
- Sous forme d'estafette: deux équipes s'affrontent sur deux couloirs identiques. Grâce à l'enjeu, la vitesse entre les obstacles augmente, ce que l'on recherche justement lors du saut en longueur.
- Changer de rythme: modifier les intervalles entre les obstacles pour que les enfants adaptent leur rythme.
- Plus haut: augmenter la hauteur des obstacles pour favoriser un meilleur angle d'envol (les enfants sautent souvent trop à plat).

Pourquoi? Enchaîner plusieurs sauts.



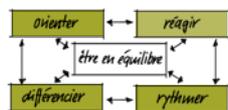
Remarques méthodologiques

- Privilégier une course d'élan brève, les enfants atteignent déjà leur vitesse maximale après deux à trois secondes.
- Demander aux enfants de ne pas regarder la planche d'appel. Cela influence leur position lors de cette phase importante (extension du corps).
- Afin de maintenir une intensité élevée, former quatre colonnes et sauter dans la fosse sur sa largeur (en prenant l'élan dans l'herbe).
- Si on utilise un tremplin (couverture de caisson), veiller à ce que les deux derniers appuis se fassent à la même hauteur. Cela facilite la pose active du pied d'appel!
- Favoriser le rythme des derniers pas (tam-ta-tam) en posant des cerceaux sur le sol par exemple.



Pieds au sec

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Comment? Des tapis, représentant de petites mares, sont répartis dans la salle. Les enfants doivent les enjamber sans se mouiller les pieds. S'ils franchissent la mare en largeur, ils récoltent un point, en

longueur, deux points.

Remarques: Prévoir un espace assez grand et un nombre suffisant de tapis afin d'éviter les collisions. On ne peut franchir deux fois de suite le même tapis. A l'extérieur, remplacer les tapis par des cordes à sauter par exemple.

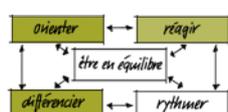
Variante: Effectuer quatre pas (cinq appuis) entre les tapis, ce qui favorise le rythme, la différenciation et la latéralité.

Pourquoi? Sauter après un élan bref.



Fosses mouvantes

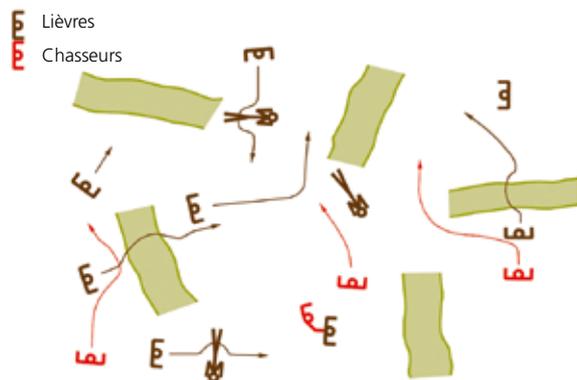
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Comment? Former des fosses avec deux cordes posées parallèlement sur le sol (50 cm à 100 cm de largeur). Deux ou trois chasseurs essaient de toucher les lièvres. Ces derniers peuvent sauter par-dessus

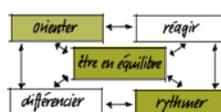
les fosses, contrairement aux chasseurs qui doivent les contourner. Lorsqu'un lièvre est touché, il se couche au sol (sur le ventre). Il est libéré si un coéquipier réussit à l'enjamber (1, 2 ou 3 fois selon la durée du jeu voulue par l'enseignant). Les chasseurs ont gagné s'ils réussissent à «enterrer» tous les lièvres après trois à cinq minutes. Dans le cas contraire, ce sont les lièvres qui remportent la manche.

Pourquoi? Exercer le saut en longueur à la suite d'un sprint.



Tête en l'air

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



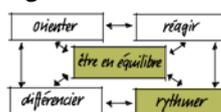
Comment? Le moniteur suspend un sautoir au bout d'une perche qu'il tient en environ deux mètres de la planche d'appel. Les enfants essaient de toucher le sautoir avec la tête lors du saut.

Remarque: Modifier la hauteur et la distance du sautoir selon l'effet recherché. En général, les enfants ont tendance à raser le sable, c'est pourquoi il faut privilégier la hauteur d'envol en plaçant le sautoir assez haut.

Pourquoi? Extension complète du corps lors de l'appel; regard dirigé vers l'avant et le haut (attitude fière).

Figé dans les airs

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Comment? Aménager un couloir de tapis – représentant des fossés – distants d'un à deux mètres. Les enfants franchissent les fossés en levant le genou libre et en tendant la jambe d'appel. Ils essaient de

rester le plus longtemps dans cette position avant de poser le pied pour enchaîner avec le saut suivant. Lors du dernier bond, ils maintiennent la position et se réceptionnent comme Simon Ammann, une jambe devant l'autre (télémark).

Pourquoi? Extension complète et poussée lors de l'appel, blocage des segments et maintien de la position durant la première phase d'envol pour le saut en foulée.

Technique adaptée aux enfants

Le saut groupé est la forme la mieux adaptée aux plus petits. Après l'appel, le sauteur se regroupe (il fait «un petit paquet») et reste dans cette position jusqu'à la réception, jambes en avant. Quand les petits athlètes ont suffisamment de force et de stabilité, on peut introduire le saut en foulée. Il s'agit de rester le plus longtemps possible avec le genou haut et la jambe d'appel en extension avant de ramener les deux jambes vers l'avant pour la réception. Les autres formes

techniques comme le saut en ciseau ou le saut en extension ne conviennent pas aux enfants, car ils ne disposent pas d'un temps de vol suffisant, ni de la technique adéquate.

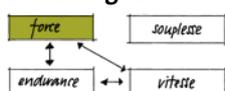


A cloche-pied

Les multibonds permettent aux enfants d'enchaîner un grand nombre de sauts différents avec une charge moins élevée que pour un saut unique. Ils améliorent ainsi la force du pied et la détente. Le triple saut exige des qualités physiques particulières car il sollicite très intensivement les articulations.

Escaliers géants

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Construire un escalier à trois marches avec les éléments de caisson. Placer un gros tapis derrière l'installation. Les enfants sautent

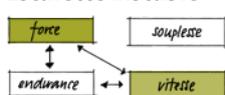
sur les marches selon le rythme propre au triple saut (g-g-d ou d-d-g), puis ils se réceptionnent sur le tapis.

Remarque: Pour les plus avancés, éloigner les éléments de manière à ce qu'ils recherchent aussi la longueur du saut intermédiaire.

Pourquoi? Exercer l'enchaînement de pas correct et améliorer la détente. Faciliter le bon dosage des forces lors de chaque saut (les enfants ont tendance à «tout donner» sur le premier saut).

Estafette instable

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

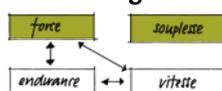


Comment? Deux à quatre équipes. A l'aller, le coureur sautille sur la jambe gauche, au retour, sur la droite. Il passe le témoin au coureur suivant qui en fait de même.

Pourquoi? Renforcer la musculature des jambes et rechercher la longueur du saut.

Moulin rouge

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Sautiller vers l'avant sur les deux pieds. Lorsque cela fonctionne, introduire des variantes à chaque second pas. Par exemple: lever le genou ou tendre une jambe vers l'avant. L'enfant enchaîne donc un saut sur deux jambes avec un saut sur une jambe.

Plus difficile: tendre la jambe gauche vers l'avant, puis latéralement et de nouveau vers l'avant; enchaîner ensuite avec la jambe droite, tout cela en maintenant le même rythme. Autre possibilité: enchaîner talon-fesses, skipping, jambe tendue vers l'avant, puis de même avec l'autre jambe, sans s'arrêter.

Remarque: Ces formes sont assez complexes et doivent se construire pas à pas.

Variante: Ajouter des tâches coordinatives avec les bras.

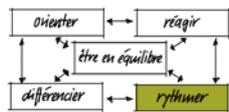
Pourquoi? Renforcer l'articulation du pied, mouvement de balancer, éducatifs de course.

Remarques méthodologiques

- Entraîner la musculature du tronc afin de garantir une position stable lors des multibonds. Si la ceinture abdominale est trop faible, les chocs se répercutent sur les vertèbres.
- Les multibonds permettent un renforcement ciblé de l'articulation du pied, en privilégiant le volume plutôt que l'intensité de la charge.
- Plus d'informations et des idées d'exercices sur le renforcement du pied dans la brochure J+S «Physis: Exercices pratiques» (voir bibliographie).

Parcours coloré

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



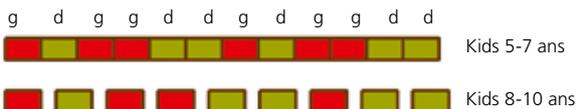
Comment? Aménager une piste de tapis de différentes couleurs. Poser un pied par tapis: le pied droit sur les tapis bleus, le pied gauche sur les tapis oranges.

Remarque: Retourner les tapis s'ils sont

tous de la même couleur.

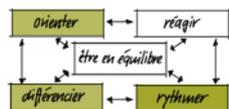
Variante: Ajouter des tâches coordinatives avec les bras.

Pourquoi? Combiner sauts sur une jambe et sauts de course.



Tours de corde

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Comment? Sauter à la corde tout en courant. Un tour de corde par pas, en respectant un rythme régulier.

Remarque: Haut du corps droit, mouvement régulier vers l'avant et genou levé.

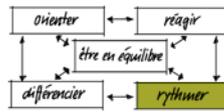
Variantes:

- Avancer avec la corde comme le cheval au galop, en insistant sur la hauteur.
- Différentes formes de sauts sur place: sur une jambe, pantin, en zigzag, pieds croisés, double tour de corde, en arrière, etc.

Pourquoi? Renforcer l'articulation du pied et améliorer la détente.

Trois pas c'est tout

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

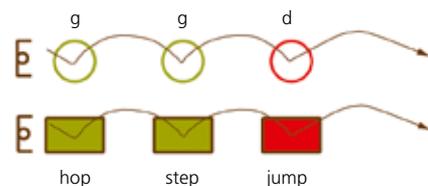


Comment? De l'arrêt, enchaîner trois sauts avec réception dans le sable. La suite de pas est la suivante: gauche-gauche-droite ou droite-droite-gauche (comme pour le triple saut).

Remarque: Comme support didactique, placer des cerceaux de couleur qui indiquent quel pied doit y être posé. De plus, grâce aux cerceaux, les sauts sont réguliers.

Variante: Avec un petit élan (2-3 foulées).

Pourquoi? Exercer l'enchaînement correct des pas au triple saut (g-g-d ou d-d-g).



Tout, vraiment tout pour le saut



Dans les nuages

Le rythme de l'élan (tam-ta-tam), la pose active du pied et l'extension complète du corps constituent les éléments déterminants pour un bon saut en hauteur. Seule une extension complète lors de l'appel permet d'exploiter la force-vitesse de manière optimale.

Cueillette

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Les pommes (sautoirs suspendus à différentes hauteurs) sont mûres pour la cueillette. Le sauteur qui réussit à toucher une pomme après quatre ou cinq pas d'élan reçoit un point. Plus les pommes sont hautes (sautoirs de couleurs différentes), plus elles rapportent de points.

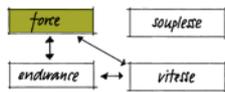
Variante: Les enfants essaient de toucher les sautoirs avec la pointe du pied, ce qui demande une grande mobilité au niveau des membres inférieurs. Le mouvement se rapproche de celui du saut ventral.

Remarque: Cet exercice est facile à mettre en place à l'extérieur. Toucher des branches, des feuilles, etc.

Pourquoi? Extension complète du corps, engagement des segments libres.

Kangourous

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Séries de sauts de course (4 x 15-20m) en se réceptionnant sur la jambe d'appel avant d'enchaîner avec l'autre jambe. Le but est de sauter le

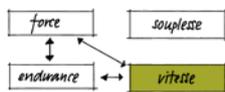
plus haut possible.

Variante: Enchaîner des sauts par-dessus de petits obstacles (huit à dix de suite) avec la même jambe. Trois ou quatre passages par jambe.

Pourquoi? Pose active du pied et force de réaction au sol.

Grand Prix

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Un motard passe un col avec son engin, suivi par deux ou trois camarades qui reprennent sa trajectoire.

Dans les virages, ils s'inclinent légèrement vers l'intérieur. Dans un second temps, ils accélèrent à la sortie du virage.

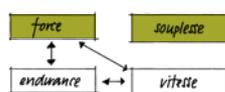
Variantes:

- Formes d'estafettes: cinq à six coureurs par équipe. La route est marquée par des cônes. Avec la vitesse, les motards sont obligés d'augmenter leur inclinaison dans les virages.
- Escargot: l'enfant court en suivant une courbe qui se resserre (comme la coquille d'un escargot).

Pourquoi? Courir en suivant une trajectoire incurvée (élan du saut dorsal).

Le pont

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Couché sur le dos, mains posées près des oreilles. Soulever les hanches et les épaules, de manière à ce que seuls les orteils et les mains gardent un appui au sol. Le reste du corps forme un pont.

Variante: Effectuer le mouvement sur le tapis: de la position de pont, soulever mains et pieds pour rebondir sur le dos et se rétablir en position de pont.

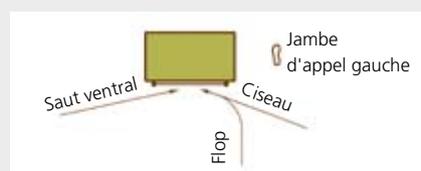
Pourquoi? Expérimenter la position dorsale du passage de la barre au flop.

Eventail de techniques

L'objectif au saut en hauteur est évidemment de passer la barre la plus haute. La seule contrainte est l'appel sur une seule jambe, la technique choisie par les enfants jouant un rôle secondaire. La plus simple reste cependant la technique du ciseau. Mais les enfants ne veulent souvent pas en rester là et souhaitent sauter comme les champions, avec passage dorsal de la latte. Cela présuppose une course en arc de cercle, un appel avec rotation et un passage dorsal. Or, pour les enfants, la phase de vol est souvent trop courte pour enchaîner toutes les actions requises pour un saut complet. Ils ont en outre tendance à «rentrer» dans la barre plutôt qu'à la franchir.

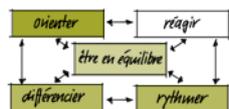
C'est pourquoi il est intéressant d'expérimenter d'autres techniques. Le saut ventral en est une qui convient bien aux enfants, car elle permet de voir la barre lors du franchissement, ce qui diminue l'appréhension. Le saut ventral représente aussi une très bonne alternative pour les jeunes qui maîtrisent le fosbury-flop. Il permet d'élargir le répertoire moteur et d'affiner la représentation et la sensation du mouvement.

Les adaptations pour passer d'une technique à l'autre sont minimes (voir les variantes des exercices «Cueillette» ou «Le trône des géants»). Les petits sautillés («Moulin rouge», p. 6) se rapprochent également de la technique du saut ventral.



Le trône des géants

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Courir en suivant une courbe et s'asseoir sur le caisson après un appel sur une jambe, sans l'aide des mains. Qui réussit le plus grand nombre de sauts sur le caisson en une minute et demie? Les

points varient selon la hauteur des caissons, chacun étant libre de choisir le caisson qu'il estime accessible. Utiliser les deux jambes d'appel.

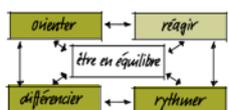
Remarque: Pose du pied dans la direction de course (env. 20° par rapport au caisson). Placer les caissons contre le mur ou en «T» afin d'éviter qu'ils basculent. Remplacer éventuellement le caisson par un chariot de tapis qui offre plus d'adaptations de hauteur.

Variante: Saut ventral: prendre un élan rectiligne, élaner la jambe libre vers le haut, effectuer une demi-rotation parallèlement au caisson (position ventrale) et se réceptionner à quatre pattes au sommet.

Pourquoi? Engagement de la jambe libre, rotation après l'appel.

Jardin de sauts

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Différents obstacles sont répartis sur le sol: petites haies, cartons de bananes, bancs, cordes tendues entre deux poteaux, etc. Des sautoirs sont accrochés aux anneaux, aux paniers de

basket-ball ou encore aux élastiques tendus en hauteur. Les enfants ont deux minutes pour franchir le maximum d'obstacles et pour toucher de la tête le plus de sautoirs possibles.

Remarque: Interdiction de toucher ou franchir deux fois le même objet. Prévoir des espaces suffisants pour limiter le risque de collision.

Variantes:

- Imposer le nombre de pas entre les obstacles (deux ou quatre) afin de favoriser l'apprentissage du rythme et exercer la latéralité.
- Passer les obstacles avec les jambes tendues (ciseau). Veiller à ce que les hanches restent hautes lors de l'appel.

Pourquoi? Expérimenter différentes manières de sauter, entraîner le rythme et la différenciation.



Par le hublot

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Une balle de tennis par élève. Après un élan en arc de cercle (comme pour le flop), le sauteur fait passer la balle tenue dans la main extérieure à travers un anneau et la récupère avec la seconde

main de l'autre côté. Les anneaux rapportent différents points selon la hauteur à laquelle ils sont placés: 1 pt pour l'anneau accroché 10 cm plus haut que la hauteur du bras tendu du sauteur, 2 pts pour + 20 cm, etc. La détente verticale et la technique sont ainsi récompensées.

Variante: Idem avec une corde tendue asymétriquement. La balle doit passer de l'arrière vers l'avant sans que la corde soit touchée.

Pourquoi? Extension complète du corps, engagement des segments libres, rotation après l'appel (flop).

Remarques méthodologiques

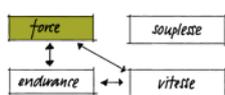
- Au début, proposer des exercices qui exigent une extension complète du corps et un élan optimal, comme les jardins de sauts où les enfants doivent toucher des objets placés en hauteur. Idéal lors de l'échauffement.
- Le développement de la technique de franchissement est secondaire.
- Privilégier l'élastique plutôt que la barre, car cela permet de gagner du temps et d'offrir plus d'occasions de sauter aux enfants. L'idée est de placer la corde assez haut afin d'inciter les enfants à rechercher la hauteur.
- Adapter la hauteur aux différents niveaux des enfants.
- Marquer la course d'élan avec une craie, des cônes, une corde.

Acrobates aériens

Le saut à la perche fascine les enfants, car c'est une discipline ludique qu'ils ont peu l'occasion de pratiquer. Il est toutefois possible de l'introduire avec des formes simples. Ce saut exige des qualités de gymnaste, de la vitesse, de la détente et un solide gainage.

Tarzan

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



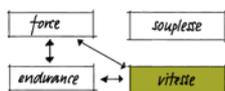
Comment? Passer d'un caisson à l'autre en se balançant aux anneaux ou aux cordes. Les plus avancés adoptent la position de l'orang-outan (pieds à hauteur des mains).

Variante: Idem, mais à la fin du balancer, le sauteur franchit une corde placée en hauteur devant le gros tapis. Pour cela, il propulse ses jambes vers le haut, se repousse avec les bras et effectue un demi-tour pour franchir la corde en position ventrale.

Pourquoi? Mouvement de pendule, renforcement.

Garde à vous!

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



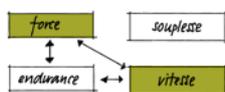
Comment? En cercle, les élèves tiennent chacun une perche en équilibre devant eux. Au signal, ils la lâchent et récupèrent celle de leur voisin de gauche ou de droite.

Lorsque cela fonctionne, agrandir le cercle pour solliciter la vitesse.

Pourquoi? Etablir un premier contact avec la perche. Vitesse, réaction.

Lancelot

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Après une brève accélération (20 mètres), les élèves essaient de toucher avec la pointe de leur perche un objet surélevé (ballon suspendu au panneau de basket-ball par exemple).

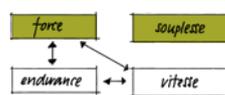
Remarque: Veiller à ce que la perche soit tenue latéralement près du corps, les mains écartées d'une longueur d'avant-bras environ, la main postérieure à hauteur de la hanche. Les hanches restent dans la direction de course (pas d'oscillations latérales).

Variante: A la pêche: courir sur 10 à 15 mètres et piquer la perche dans un des anneaux posés sur le sol. Pour cela, les élèves abaissent la perche lorsqu'ils s'approchent de l'anneau. Lors du piquer, les bras sont tendus (extension complète du corps). Objectifs de l'exercice: précision lors du piquer et estimation des distances.

Pourquoi? Exercer la tenue stable de la perche en course.

Agile comme un singe

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Deux élèves de taille similaire tiennent une perche en équilibre sur leurs épaules. Leur position est stable, les jambes légèrement écartées et le bassin bien gainé. Un troisième camarade effectue une montée du ventre.

Plus facile: Rouler en arrière sur le petit tapis ou sur la pelouse.

Plus difficile: Streuli; rouler en arrière et se repousser avec les mains pour s'établir à l'appui renversé.

Pourquoi? Se renverser et se repousser de la barre. Ces éléments gymniques font partie de la formation globale de l'élève et ils jouent un rôle déterminant dans la progression méthodologique du saut.

Installation manquante? Que faire?

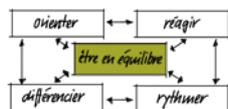


Les écoles ne disposent pas toutes de perches ni d'installations de saut spécifiques au saut à la perche. Les clubs d'athlétisme liquident souvent d'anciennes perches qu'il suffit de raccourcir (2,5 à 3 m) afin de les adapter aux enfants. Autre possibilité: acheter dans le commerce des barres de bois, cannes en bambou ou même en alu de 2,5 à 3 m de long et de 3 à 4 cm de diamètre. Former une prise avec une bande autocollante et fixer une balle de tennis coupée en deux à l'extrémité de la barre. La rigidité n'est pas un problème au départ puisque les plus jeunes n'ont pas assez de force pour plier la barre.

Pour le sautoir: au stade, utiliser la fosse de saut en longueur; en salle, installer le matériel comme sur la photo.

Funambule

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Poser des perches sur le sol, leurs extrémités placées sous des tapis. Passer d'un tapis à l'autre en équilibre sur la perche.

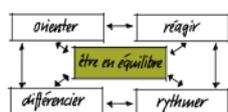
Variante: Idem en surélevant les perches (pour les 9-10 ans): deux camarades tiennent la perche entre leurs jambes, les coudes en appui sur les genoux et le dos bien droit. Qui réussit à jouer le funambule sans tomber?

Important: Contrôler la position correcte des aides!

Pourquoi? Entraîner l'équilibre.

Par monts et par vaux

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



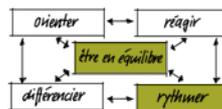
Comment? Passer d'un caisson à l'autre (franchir les crevasses) en suspension aux cordes. Les caissons (deux éléments), placés en longueur, sont distants de 1 à 1,5 m les uns des autres. Les promeneurs descendent ensuite en plaine et enjambent des rivières sauvages grâce à leur perche. La distance entre les tapis augmente progressivement.

Remarque: Le bras supérieur reste tendu!

Pourquoi? Améliorer la confiance en la perche, se suspendre à la perche.

Bal des sorcières

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



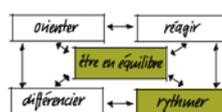
Comment? Tenir la perche droite devant soi, les bras tendus. Après trois à cinq pas d'élan, piquer la perche dans le sable ou dans l'herbe puis sauter «dans la perche», une jambe passant à droite, l'autre à gauche.

Pourquoi? Apprendre à piquer la perche dans l'axe, sauter «dans la perche» et se laisser porter par elle. Un exercice incontournable!



Accordéon

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Délimiter une zone de réception avec des cordes. Des cerceaux, placés à différentes distances, matérialisent les butoirs. Expérimenter les différentes pistes. Qui réussit à atteindre la zone de

réception à partir du butoir le plus éloigné?

Variante: Possible aussi en forêt en délimitant des zones de réception aux endroits les plus propices.

Pourquoi? Sauter loin et se laisser porter par la perche.

Remarques méthodologiques

Coordination croisée

En général, les enfants découvrent par eux-mêmes la manière de tenir la perche et de quel côté élaner leur corps. Mais certains ont besoin de corrections. Voici quelques éléments importants pour une exécution technique correcte. En principe, la main forte se place au sommet de la perche. Lors de l'impulsion, les droitiers prennent l'appel avec la jambe gauche, les gauchers avec la jambe droite. C'est le bras qui détermine du quel côté de la perche le sauteur va passer: si le bras droit est en haut, le sauteur passe à droite de la perche, l'inverse pour le bras gauche.

Éléments gymniques classiques

- Roulades avant et arrière, montée du ventre, sortie filée aux barres avec demi-tour, etc. s'entraînent parallèlement à la technique de renversement à la perche.
- Au début, sauter dans la fosse de saut en longueur. Avantages: la zone de piquer est plus large, l'élan n'a donc pas besoin d'être parfait. De plus, l'obstacle représenté par le tapis de réception n'influence pas le mouvement.
- Le «Bal des sorcières» est un exercice indispensable pour apprendre aux enfants à sauter «dans la perche» et à se laisser porter par elle.
- Éviter les corrections qui insistent sur les notions de gauche/droite. Préférer les énoncés du type: «avec l'autre jambe» ou «passe de l'autre côté de la perche!».

Aspects sécuritaires

- Pour les formes de sauts globales, marquer la hauteur maximale de la prise qui correspond au bras tendu le long de la perche tenue verticalement plus deux à quatre mains. Augmenter pour les plus avancés.
- Matérialiser la zone du piquer avec un anneau ou un cerceau.
- Maintenir un écart suffisant entre les enfants, surtout si les perches utilisées sont longues.



Adrénaline garantie

Le saut à la perche requiert du petit athlète la capacité de se surpasser et de vaincre ses peurs. La confiance en soi et la faculté de décision jouent donc un rôle déterminant, notamment au cours de la phase d'envol.

Spiderman (perche)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Placer un tapis de sol devant le mur représentant la zone de piquer. Sauter à la perche en direction du mur et rester collé avec les pieds contre le mur telle une araignée.

Pourquoi? Courage, piquer droit et contrôlé.

Vol plané (perche)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Placer un caisson à 1,5 m du butoir. Sauter du caisson sur le gros tapis à l'aide de la perche et avec le soutien du moniteur qui stabilise et guide la perche. Cette dernière est tenue droite, la main supérieure tendue; cette position ne change pas durant l'élan, ce qui empêche une prise trop haute lors du saut.

Remarque: Il est important que les enfants ne lâchent pas la perche avant d'être sûrs d'atterrir sur le tapis. Pour aider, le moniteur doit se placer du côté opposé à celui emprunté par le sauteur, afin de ne pas entrer en collision avec lui.

Variante: Idem par-dessus une corde élastique. Les sauteurs essaient de pointer les jambes vers le haut après l'impulsion.

Pourquoi? Expérimenter la sensation de vol, vaincre ses peurs.

Valse du cobra (hauteur)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Le moniteur et un enfant tiennent chacun l'extrémité d'une corde qu'ils agitent pour simuler les mouvements d'un serpent. Trois à cinq enfants sautent par-dessus l'animal sans l'écraser!

Variante: Hélicoptère: le moniteur tourne sur lui-même en tenant la corde à bout de bras. Les enfants sautent à chaque passage de la corde. Celui qui stoppe l'hélice sort de la ronde. Qui reste le plus longtemps en jeu?

Pourquoi? Renforcer l'articulation du pied, améliorer la détente et la différenciation.

Tir en course (hauteur)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Avec le ballon de basket, tir en course par équipe. Quel groupe marque le plus de paniers en deux minutes? Après chaque tir, le joueur récupère sa balle et la passe au suivant qui se tient sur la ligne de fond.

Remarque: L'impulsion se fait sur une jambe, après un élan légèrement en courbe pour préparer la course du saut en hauteur. Changer de côté à chaque passage (latéralité).

Variante: Combiner avec un circuit: l'équipe A effectue un parcours (sauts, équilibre, ramper, slalom, etc.) pendant que le groupe B enchaîne les tirs en course. Lorsque tous les joueurs A ont terminé leur course, compter le nombre de paniers réussis par l'autre équipe. Inverser les rôles.

Pourquoi? Appel vertical, extension complète du corps et esprit d'équipe.

Un grand merci aux deux auteurs de ce cahier pratique

Nicola Gentsch est maître d'éducation physique et enseigne l'athlétisme à l'Université de Bâle. Il est également expert J+S Athlétisme et J+S-Kids.

> n.gentsch@lvfrenke.ch

Andreas Weber est chef de discipline J+S Athlétisme, responsable de la théorie de l'entraînement pour Jeunesse+Sport et enseignant à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM.

> andreas.weber@baspo.admin.ch



Challenge (longueur/multibonds) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Plusieurs pistes de cerceaux placés à différents intervalles. Qui traverse le couloir avec les plus grands écarts sans toucher les cerceaux?

Remarque: Longueur de l'élan à choix (quatre pas = optimal).

Pourquoi? Renforcement de l'articulation du pied, détente générale et estimation de soi.

**Post-it (hauteur)**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Deux équipes. Les sauteurs du premier groupe ont chacun un post-it qu'ils collent le plus haut possible sur la paroi. Les enfants de la seconde équipe essaient de les décrocher (un essai par sauteur). Combien de petits billets restent sur la paroi? Deux ou trois manches.

Remarque: Les post-it sont tenus dans la main extérieure et le sauteur ne peut pas s'appuyer contre le mur pour aller plus haut! Possibilité d'ajouter la course en arc de cercle. Remplacer le post-it par un gros scotch plié en deux.

Variante: Graffiti: des feuilles sur lesquelles est dessiné un cercle sont accrochées à

une hauteur de 1,6 à 2 m environ. Qui dessine le plus joli visage?

Pourquoi? Entraîner l'extension complète du corps. Avec la course incurvée, le haut du corps est légèrement incliné vers l'arrière et l'épaule extérieure plus haute.

Traversée (longueur/multibonds) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Les élèves doivent traverser la rivière sauvage en sautant d'une pierre à l'autre (tapis ou cerceaux). Le premier enfant s'élanche, choisit un chemin pour rejoindre l'autre rive. Le second emprunte le même trajet. Il peut soit le suivre directement (variante simple), soit attendre qu'il ait traversé (plus difficile) et reproduire le chemin de mémoire.

Variantes:

- Le premier sauteur impose aussi la combinaison des pas, par exemple: g-g-d-d-g-g-g, etc.
- Après chaque traversée, on retire une pierre (augmentation des écarts).

Pourquoi? Renforcer l'articulation du pied, améliorer la concentration et la coordination.

Tour Eiffel (hauteur)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Deux équipes. Chacune choisit une hauteur d'élastique pour le concours. Pendant deux minutes, les concurrents sautent (appel sur une jambe) à tour de rôle. On compte ensuite le nombre d'essais valables et on multiplie par la hauteur. Quelle équipe a comptabilisé le plus grand nombre de mètres?

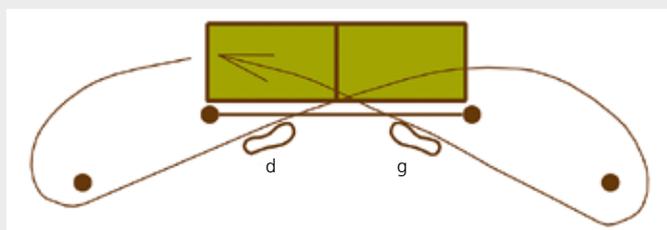
Variante: Qui reste en jeu le plus longtemps en augmentant progressivement la hauteur de l'élastique?

Remarque: Remplacer le tapis de réception par des petits tapis afin de mettre l'accent sur l'impulsion.

Pourquoi? Simulation de concours, comportement tactique.

Latéralité fortement recommandée!

L'entraînement des deux côtés (jambe droite et jambe gauche) est très important en athlétisme, car il permet d'améliorer la motricité fine en stimulant les deux hémisphères cérébraux. Le risque de dysbalance musculaire, dont les conséquences peuvent être fâcheuses ultérieurement, est en outre réduit. Le plus judicieux est de choisir les formes d'organisation qui favorisent les sauts des deux côtés. Exemple avec le saut en hauteur (voir ci-contre):

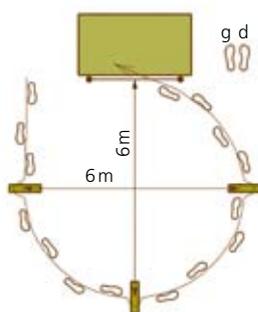




Comme les champions!

Après les exercices préparatoires, il est temps de passer à des formes de sauts qui se rapprochent de celles des champions. Grâce à quelques adaptations (élan raccourci, petits tremplins, etc.), les enfants auront vite l'impression d'imiter leurs idoles. Il s'agit dès lors d'entraîner plusieurs fois ces séquences motrices en augmentant l'intensité.

Ronde de jour (hauteur)



| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Sauts de course par-dessus trois obstacles disposés sur un arc de cercle (éléments de caisson, bancs, petites haies). Le quatrième saut se termine sur le tapis.

Remarque: Rythme de trois pas, élan incurvé et appel sur la jambe intérieure au cercle.

Pourquoi? Rythme de l'élan (tam-ta-tam), impulsion après une course en arc de cercle.

Haut les pieds! (perche)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Après un bref élan, l'élève pique sa perche dans le cerceau posé dans le sable, passe son corps d'un côté de la perche, relève les pieds et essaie de franchir la corde (tenue par des élèves) avec un demi-tour.

Pourquoi? Intégrer le mouvement de renversement après l'appel.

Tremplin (longueur)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Placer un couvercle de caisson en longueur devant la fosse pour les deux derniers appuis. L'avant-dernier pas est long, tandis que le dernier est court.

Remarque: Poser toujours les deux derniers appuis sur un plan surélevé, cela permet un engagement actif du pied!

Pourquoi? Allonger la phase de vol.

Fosse aux crocodiles (longueur)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Aménager un couloir de tapis ou des cordes (à l'extérieur) qui représentent des fosses. Les élèves les franchissent avec un rythme de trois pas «sur la terre ferme». Le dernier saut se termine dans le sable. Changer de jambe d'appel à chaque passage.

Remarque: Prévoir une seconde voie avec des écarts réduits afin de tenir compte des différences de taille et de niveau des enfants.

Variantes: Sur un rythme de quatre pas afin de changer de jambe d'appel à chaque fois. Augmenter la vitesse.

Pourquoi? Rythme d'élan et appel en équilibre.



A l'assaut des centimètres!

Dans les sauts, les tests et formes de concours doivent tenir compte des différences de taille entre les enfants et de leurs affinités au niveau du pied d'appel. Ces petites épreuves permettent de mesurer le niveau de performance des enfants et elles constituent une excellente source de motivation.

Trois pour tous (longueur)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Former des groupes de trois sauteurs qui se placent devant la fosse. Le premier effectue son saut (sans élan et à pieds joints). Le second s'élanche de la marque atteinte, le troisième en fait de même. Une fois la dernière longueur atteinte, les trois coéquipiers se couchent sur le sable les uns derrière les autres. La taille cumulée des trois sauteurs est déduite du résultat final. De cette manière, les plus grands ne sont pas favorisés!

Remarque: Les formes sociales garantissent la motivation des enfants dont la taille constitue un facteur limitant pour certaines épreuves. Comme test, par exemple, on peut proposer ce qui suit: le test est réussi si l'enfant parvient à sauter sa taille + 10 cm en longueur.

Variante: Idem avec d'autres formes de sauts: triple saut ou sauts sur une jambe par exemple.

Pourquoi? Renforcement du muscle de la cuisse (impulsion) et des abdominaux (réception avec ramener des jambes vers l'avant).

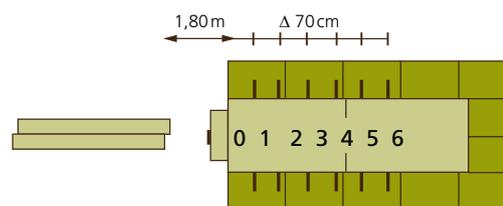
Longue perche (perche)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Les enfants s'élancent sur la plate-forme formée par deux bancs posés l'un à côté de l'autre. Ils conduisent leur perche dans la rainure (2 cm) entre les bancs, piquent la perche devant le caisson et se propulsent sur le tapis. Mesurer la marque du pied le moins éloigné, même si la réception s'est faite sur les fesses.

Remarque: Sécuriser les abords de l'installation en disposant des petits tapis tout autour. Les zones peuvent être marquées par des scotchs directement sur le gros tapis ou sur les tapis de sol.

Pourquoi? Expérimenter le mouvement de balancer à la perche.



Bibliographie

- Aubert, F.; Blancon, T.; Levicq, S. (2004): **Athlétisme, les sauts**. Paris, Ed. Revue EPS.
- Georges, A. (1986): **L'enfant et l'athlétisme**. Paris, Ed. Revue EPS.
- Jeunesse+Sport (2009), **Physis – Exemples pratiques**. Macolin, HEFSM.
- Katzenbogner, H. (2002): **Kinder-Leichtathletik**. Münster, Philippka Verlag.
- Vonstein, W. (2001): **Fun in Athletics**. Achen, Meyer & Meyer.
- Weber, A.; Hunziker, R. (2006): **Cahier pratique «mobile» 19: Sauter**. Macolin, HEFSM.

Liens

- Autres formes d'exercices en relation avec les sauts sous: www.jeunesseetsport.ch > Secteurs d'activité > J+S-Kids > Leçons d'introduction > Athlétisme
- Formes de concours attractives avec la Kids-Cup. Infos sous: www.kids-cup.ch
- Tests d'athlétisme pour les enfants sous: www.jeunesseetsport.ch > Disciplines sportives > Athlétisme

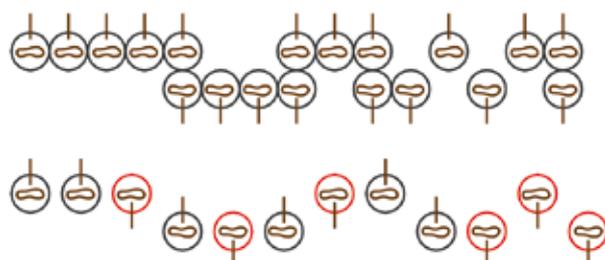
Labyrinthe (multibonds)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Aménager une piste de 20 cerceaux à intervalles réguliers. Sauter vers l'avant d'un cerceau à l'autre en effectuant un demi-tour au bout de la ligne. Tâche annexe de coordination avec les bras: lorsque l'enfant pose le pied droit dans le cerceau, il tend le bras droit de côté, idem avec le gauche; s'il prend appui sur les deux pieds, il tend les deux bras.

Remarque: Idéal pour un test, avec le respect d'un rythme régulier comme critère principal.

Pourquoi? Forme de test à composante coordinative. Renforcement de l'articulation du pied.



Discipline-reine: cerceau placé à gauche = pied gauche; cerceau placé à droite = pied droit; cerceau noir = bras gauche tendu; cerceau rouge = bras droit tendu.

Un numéro pour vous



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)

à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ port):

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Commandes de cahiers pratiques

à Fr. 5.-/€ 3,50 (+port):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Je m'abonne à «mobile» pour une année
(Suisse: Fr. 42.-/Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai
(3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom/Nom: _____

Adresse: _____

NPA/Lieu: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Office fédéral du sport OFSPO, Rédaction «mobile»,
CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch