

# ATHLETISME



## LES SAUTS

## SOMMAIRE

	page
1. <b>Sauter haut</b>	2
2. <b>Sauter loin</b>	3
3. <b>Saut en hauteur</b>	4
- Règlement	4
- Technique du saut dorsal	5
- Exercices correctifs	6
- Saut ventral	7
4. <b>Saut en longueur</b>	8
- Règlement	8
- Technique	9
- Exercices correctifs	11
5. <b>Triple saut</b>	13
6. <b>Saut à la perche</b>	14
7. <b>Entraînement de la détente et de la technique d'impulsion</b>	16
- Test de performance	17
8. <b>Planification scolaire des sauts</b>	18
9. <b>Bibliographie</b>	19

## SAUTER HAUT

Recueil d'exercices, de jeux et de défis se rapportant au thème *sauter haut*.

### Jardin de sauts

- Matériel : petites haies, caissons, moutons, tremplins, tapis, bancs, poteaux de saut en hauteur avec élastique, cônes, etc.

#### *Formes ludiques :*

- Passage "libre" des obstacles (⇒ découverte)
- Suivre et imiter son partenaire (⇒ créativité et visualisation)
- Poursuivre son partenaire (⇒ habileté, rapidité)

*Formes techniques* (⇒ corriger et entraîner l'extension de la jambe d'appel, la montée de la jambe libre, le positionnement des hanches ou la tenue du haut du corps) :

- Sauter sur deux pieds, sur le pied g. ou sur le pied dr.
- Sauter en faisant une 1/2 vrille par-dessus l'obstacle et en atterrissant à pieds joints (⇒ préparation à l'appel du saut dorsal)

### "Toile d'araignée"

- Matériel : longues cordes ou élastiques ; poteaux de saut en hauteur, caissons ou moutons pour coincer la corde et former une toile comportant des polygones de taille semblable.

#### *Formes ludiques* (⇒ habileté, rapidité ; stratégie) :

- Jeu du chasseur avec deux refuges représentés par les polygones contenant un tapis ou un cône
- Qui le premier pose une fois un pied/les deux pieds dans chaque polygone ?
- Qui arrive à passer dans tous les polygones avec un seul appui au sol dans chacun ?

*Formes techniques* (⇒ corriger et entraîner l'extension de la jambe d'appel, la montée de la jambe libre, le positionnement des hanches ou la tenue du haut du corps) :

- Sauter sur deux pieds, sur le pied g. ou sur le pied dr.
- Sauter avec le pied g./dr. et atterrir avec le même pied
- Sauter en faisant une 1/2 vrille et en atterrissant à pieds joints (⇒ préparation à l'appel du saut dorsal)

## SAUTER LOIN

Recueil d'exercices, de jeux et de défis se rapportant au thème *sauter loin*.

### Essaim de petits tapis

*Formes ludiques :*

- Jeu du chasseur avec les tapis comme refuge et l'obligation de quitter le tapis si quelqu'un d'autre s'y met (idéal pour la mise en train)
- Jeu de la « chaise musicale » (idéal lorsqu'il s'agit de faire ranger les tapis)
- Qui arrive à sauter sur tous les tapis en faisant une seule empreinte au sol entre 2 tapis ?
- Un élève traverse l'essaim de tapis en variant les sauts et son camarade imite après avoir observé

*Formes techniques* (⇒ corriger et entraîner le positionnement des hanches ou la rapidité de l'appui au sol) :

- Se déplacer d'un tapis à l'autre en faisant le moins d'appuis possible au sol
- Idem, mais en atterrissant à chaque fois à pieds joints sur les tapis
- Idem, mais en ne touchant le sol qu'avec le pied g./dr. entre les tapis

### Petits tapis en ligne à intervalles réguliers

- Matériel : 2 à 4 lignes de 3-4 tapis, écart 2-3 mètres

*Formes ludiques* (varier les consignes sur le nombre d'appuis sur et entre les tapis) :

- Jeux de poursuite à 2
- Estafettes par équipes
- Passages synchronisés à 2

*Formes techniques pour travailler le rythme* (⇒ varier le nombre d'appuis sur et entre les tapis tout en gardant une foulée active et dynamique) :

- 2 appuis sur les tapis et 2 appuis entre les tapis
- 2 appuis sur les tapis et 1 appui entre les tapis
- 1 appui sur les tapis et 3 appuis entre les tapis
- pas d'appui sur les tapis et 2 appuis au sol (tapis en large selon le niveau)

*Formes techniques pour travailler l'appel* (⇒ corriger et entraîner l'extension de la jambe d'appel, la montée de la jambe libre ou le positionnement des hanches)

- 2 appuis sur le même pied entre les tapis et atterrissage pieds joints
- 1 pas normal entre les tapis et atterrissage pieds joints sur le tapis

*N. B. : pour bien travailler l'appel, ces exercices peuvent se faire avec une partie de caisson posée sur le flanc devant chaque petit tapis*

## SAUT EN HAUTEUR

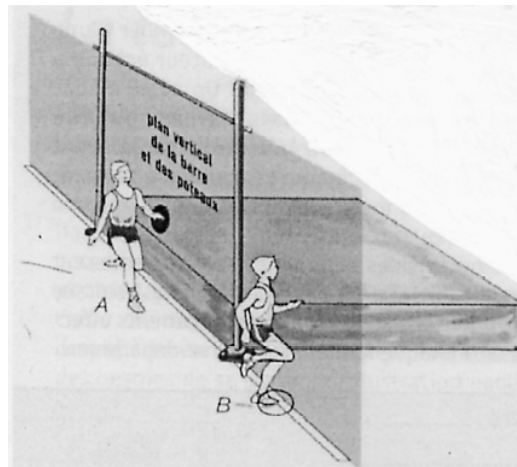
### Règlement

Matériel :

- Tapis de réception de 3 x 4 m. minimum (3 x 5 m. en compétition)
- Poteaux espacés de 4 m
- Entre les poteaux et la barre, posée sur des supports plats, l'espace doit être d'au moins 1 cm
- La barre est circulaire et d'un poids de 2 kg. maximum

Un essai est considéré comme un échec si le sauteur :

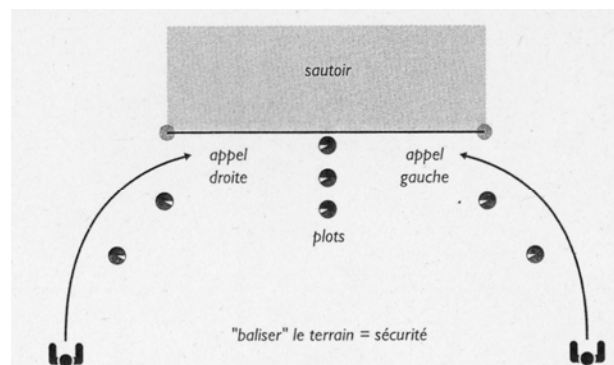
- prend son appel des deux pieds
- fait tomber la barre en la touchant
- décidant, à l'approche de la barre, de ne pas sauter, touche par inadvertance le matelas de réception ou le sol au-delà du plan des poteaux (par contre le bras du sauteur ou une autre partie du corps peut franchir ce plan vertical tant qu'il ne touche ni la barre, ni les poteaux, ni le matelas, ni la ligne au sol)



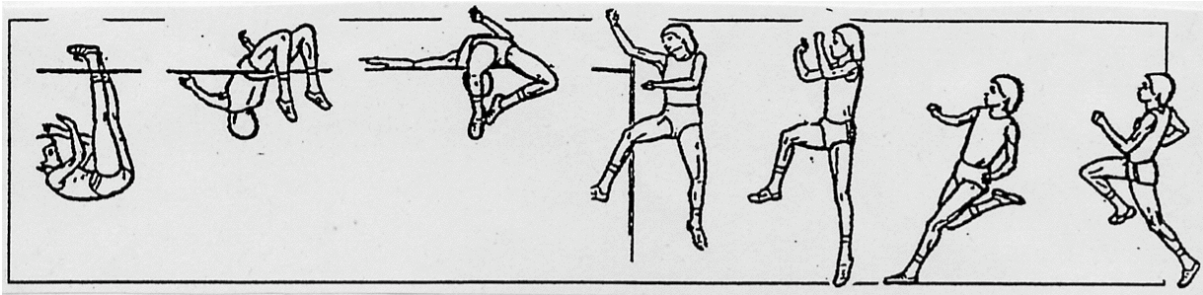
A = autorisé (si rien n'est touché) B = échec

Pour une sécurité optimale :

- Placer des cônes pour indiquer la trajectoire d'élan
- Placer un obstacle (petit tapis, cônes) devant le tapis pour que l'appel ne se fasse pas au-delà du centre du tapis
- Surélever le tapis de réception pour des sauts à plus de 1m.30 (bancs, 2<sup>ème</sup> tapis)
- Assurer les abords du tapis de réception (petits tapis)
- S'assurer que les poteaux possèdent un système de déviation de la barre



## Technique du saut dorsal



### Les phases du saut

#### **ELAN**

- Accélération progressive (pas amples au début et pas rythmés à la fin)
- Trajectoire incurvée dans la phase finale (avec le haut du corps penché à l'intérieur de la courbe)

#### **APPEL**

- Pied d'appel posé dans l'axe de la course (dans un angle d'environ 30° par rapport au tapis)
- Action de la jambe libre (montée du genou à angle droit en direction de l'épaule opposée)
- Extension complète de la jambe d'appel et du corps (sans laisser partir le haut du corps vers la barre)
- Utilisation des bras lors de l'appel (propulsion avec un ou deux bras)

#### **FRANCHISSEMENT**

- Position arquée du corps sur la barre (tête tirée en arrière vers le point de chute, hanches hautes, jambes repliées)
- Positionnement perpendiculaire par rapport à la barre (axe des épaules horizontal)
- Esquive au bon moment (après le passage du bassin sur la barre les hanches se fléchissent, jambes tendues)

#### **ATTERRISSAGE**

- Réception sur le dos ou les épaules, dos arrondi (abdos contractés), tête rentrée, jambes écartées

## Exercices correctifs

### Phase d'élan

- l'élève coupe le virage
- courses sur des arcs de cercle (lignes ou cônes) de différents rayons ; courses en S ou en 8 ; cônes pour indiquer la trajectoire de l'élan devant le tapis
- l'élève ne se penche pas à l'intérieur du virage
- courses à différentes vitesses sur des cercles ou des arcs de cercle (lignes ou cônes) avec inclinaison du corps à l'intérieur de la courbe
- le rythme d'élan ne va pas en s'accélération sur la fin
- courses en accélération progressive sur des intervalles donnés au sol (scotch, bâtons, cerceaux), en ligne seulement ou en ligne suivi d'une courbe

### Phase d'appel

- l'élève saute à pieds joints ou avec le faux pied d'appel
- réduire l'élan à 3 pas (rythmer : "gauche – droite-gauche") ; faire des élans avec un appel devant un mur ou sous le panier de basket
- l'élève ne monte pas le genou de la jambe libre lors de l'appel
- appels avec petit élan en touchant son genou avec la main (ou en tapant des 2 mains sous le genou) dans la phase aérienne
- l'élève se penche vers la barre au moment de l'appel
- sauts en ciseau ; sauts contre un élastique surélevé à aller toucher avec l'épaule ou sous le panier de basket en essayant d'aller toucher le filet
- l'élève ne fait pas le quart de tour après l'appel
- sauts sur un caisson (entier) avec petit élan courbe, atterrir assis sur le caisson ; sauter avec petit élan devant un camarade qui retient dans le dos ; dunk arrière sur un panier de mini-basket

### Phase de franchissement

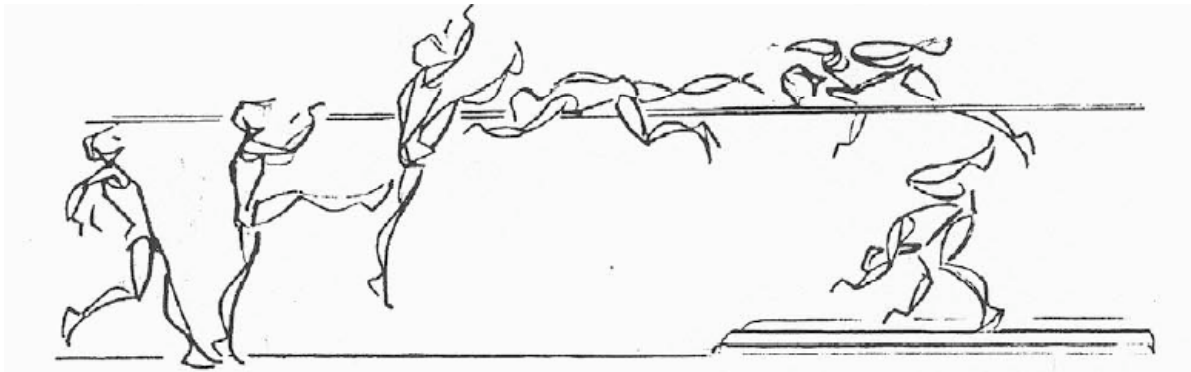
- l'élève regarde la barre
- déterminer un point à fixer pendant le franchissement (au plafond ou derrière le tapis) ; sauts sans élan dos à la barre
- l'élève ne monte pas les hanches au-dessus de la barre
- exercices de montée de hanches aux espaliers ou au sol ; sauts sans élan dos à la barre

### Phase de réception

- l'élève se réceptionne sur la tête ou la nuque
- se laisser tomber en arrière sur le gros tapis en fléchissant les hanches, en arrondissant le dos et en rentrant la tête (veiller à garder les jambes écartées)

*N. B. : Tous ces exercices peuvent également être fait en première partie comme exercices préparatoires.*

## Saut ventral



La technique du rouleau ventral peut permettre aux élèves de s'essayer à une autre technique attractive.

Les différences principales par rapport au saut dorsal sont les suivantes :

- L'élan est rectiligne et se prend dans un angle d'environ 30° par rapport au tapis
- L'élan se prend du côté du pied d'appel
- Le temps d'appui au sol lors de l'impulsion est un peu plus long que pour le saut dorsal
- Le franchissement se fait parallèlement à la barre en enroulant celle-ci de face
- On fait d'abord passer une jambe par-dessus la barre, puis le tronc, puis l'autre jambe
- L'atterrissage sur le tapis se fait sur le côté par la jambe ayant en premier franchi la barre

*N. B. : Il peut être profitable de varier les techniques avec des débutants. Cela leur permet d'expérimenter différentes situations développant des qualités semblables.*



## SAUT EN LONGUEUR

### Règlement

En compétition :

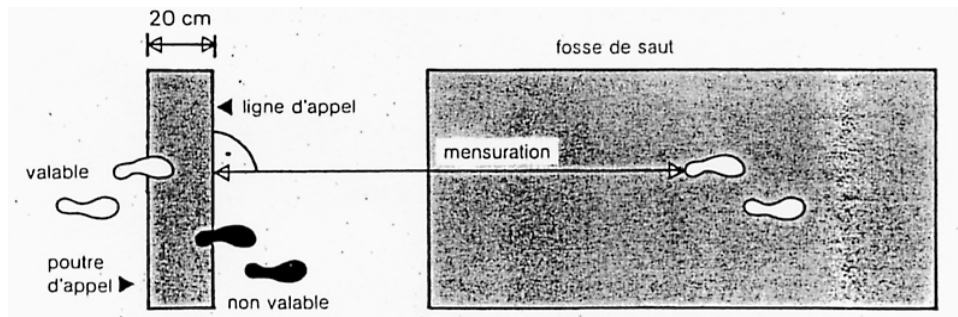
- l'appel se fait sur une planche blanche de 20 cm. de large
- une bande de plasticine est placée derrière la planche, elle sert à vérifier si un saut a été mordu ou non

A l'école :

- l'appel se fait dans une zone de 80 cm. délimitée par deux lignes blanches
- la mesure se prend à l'endroit où a été posé la pointe du pied d'appel
- le saut est déclaré nul lorsque l'avant du pied d'appel est hors de la zone (on autorise parfois un appel réalisé avant la zone, mais dans ce cas la mesure n'est prise qu'à partir du début de la zone)

Un essai est considéré comme non valide si le sauteur :

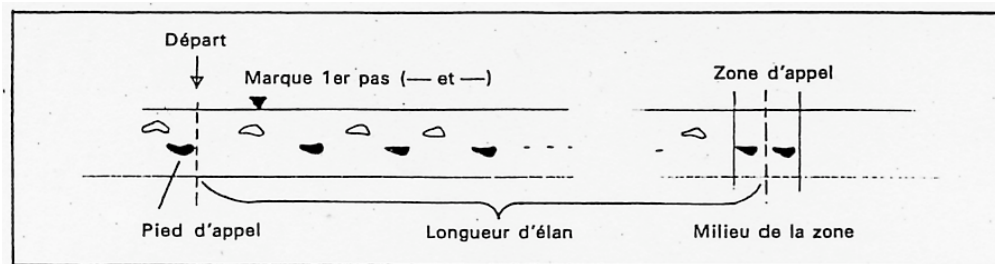
- prend son appel des deux pieds
- prend son appel à côté de la planche ou de la zone
- "mord" lors de l'appel
- effectue un salto avant à l'impulsion
- revient en marchant dans l'aire de réception jusqu'à la planche d'appel après s'être réceptionné



Mesure d'un saut de compétition

### La prise de marques

- A l'école, l'élan ne devrait pas dépasser 14 pas
- Il est préférable d'effectuer la prise de marques à l'aide d'un camarade
- Afin d'aider le camarade qui nous contrôle les marques, compter à haute voix les appuis du pied d'appel (en noir ci-dessous) durant la course et marquer le moment de l'appel

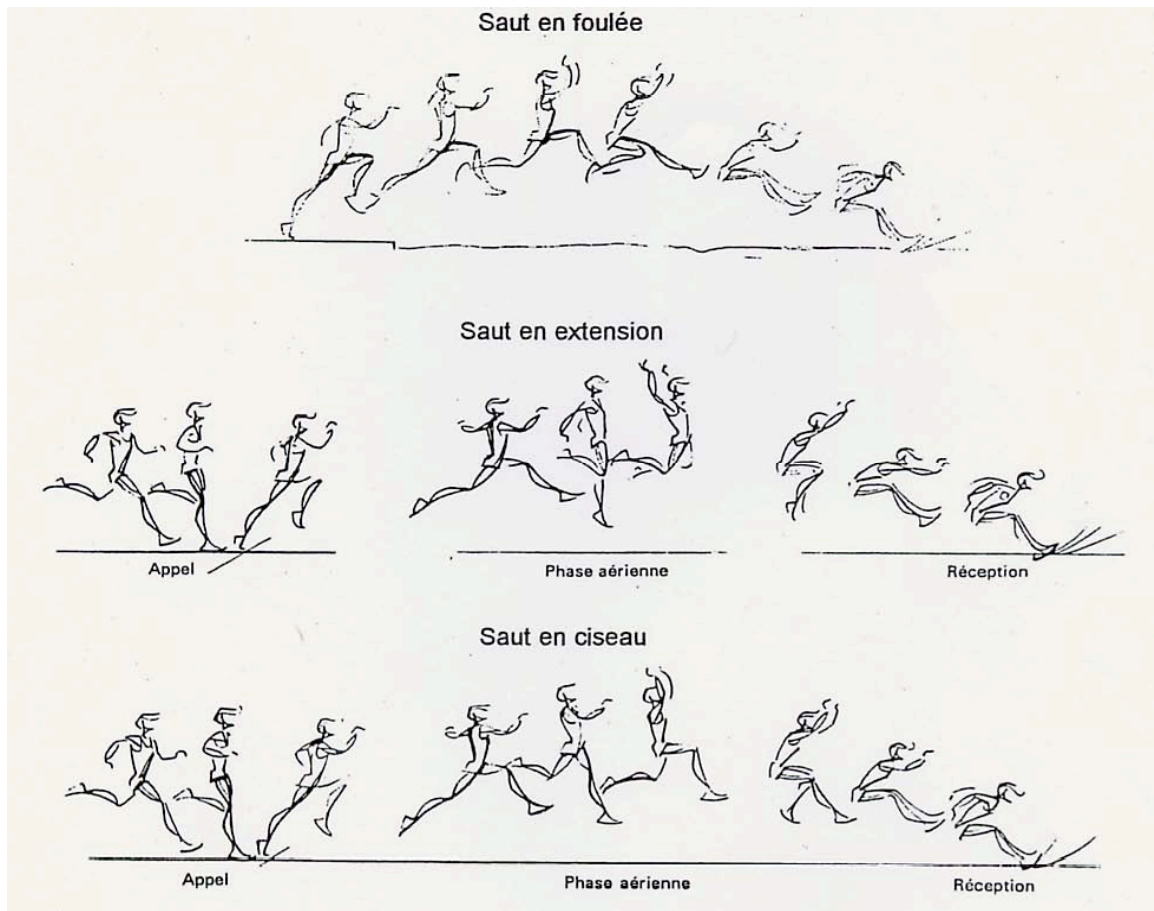


*N. B. : La direction et la force du vent ont une grande influence sur la précision de l'élan et des marques.*

## Technique

On distingue trois techniques différentes : le saut en foulée (ou en fente), le saut en extension (ou en suspension) et le saut en ciseau (qui peut se décliner aussi en double ciseau).

Le saut en foulée est la technique la plus simple et la plus spontanée, elle est donc bien adaptée au milieu scolaire. Le saut en extension et le saut en ciseau sont des techniques plus généralement utilisées par les compétiteurs.



### Les phases du saut

#### **ELAN**

- Course progressive en position redressée (plante de pieds, hanches et genoux hauts)
- Rythme et vitesse dans la phase finale (avec un avant-dernier pas allongé et un dernier pas raccourci)

#### **APPEL**

- Action de la jambe libre (montée du genou à angle droit)
- Extension complète de la jambe d'appel et du corps (en gardant le haut du corps droit)

### **PHASE AÉRIENNE**

- Position d'appel maintenue, puis la jambe d'appel rejoint la jambe libre devant (**saut en foulée**)
- Descente du genou de la jambe libre, extension, puis ramener les jambes vers l'avant (**saut en extension**)
- Jambe libre passe derrière le corps pendant que la jambe d'appel est ramenée vers l'avant, puis la jambe libre rejoint la jambe d'appel devant (**saut en ciseau**)
- Haut du corps maintenu dans une position redressée (tête droite)

---

### **ATERRISSAGE**

- Pieds lancés en avant et jambes repliées au moment de l'impact dans le sable
- Fesses posées à côté des pieds (sans toucher derrière avec les mains)

## Exercices correctifs

### Phase d'élan

- la course est trop basse, l'élève pose les talons
  - sauts à la corde sans poser les talons; marche ou course sur la plante des pieds avec extension complète des jambes et des hanches
- le rythme d'élan ne va pas en s'accélération sur la fin, le dernier pas n'est pas raccourci
  - courses en accélération progressive sur des intervalles donnés au sol (scotch, bâtons, cerceaux, cônes) avec augmentation de la fréquence des pas sur la fin ; entraînement de la détente par-dessus des obstacles (tapis, parties de caisson, petites haies) et selon un rythme imposé ("1-2")
- l'élan manque de précision, le saut est fréquemment mordu
  - sauts avec élan raccourci et appel le plus près possible de la fosse; prise de marques en faisant plusieurs courses et en cherchant la régularité

### Phase d'appel

- l'élève perd sa vitesse juste avant l'appel, il se met en arrière (freinage)
  - sauts par-dessus des haies basses largement espacées au rythme de 1 et de 3 pas; appels de saut en longueur par-dessus une haie basse posée au début de la fosse mais relativement éloignée du point d'impulsion
- l'élève se penche trop en avant au moment de l'appel
  - sauts avec élan raccourci, haut du corps redressé; sauts avec appel sur un haut de caisson et réception en position assise (jambes tendues devant) sur un gros tapis
- l'élève n'engage pas suffisamment la jambe libre (angle droit) et ne finit pas l'extension de la jambe d'appel
  - sauts par-dessus des haies hautes au rythme de 1 et de 3 pas ; sauts avec 1-2 pas d'élan en engageant le genou en direction d'un objet (sautoir, bâton) tenu à la bonne hauteur; sauts par-dessus une haie basse posée 1 à 2 m. après la zone d'appel

### Phase aérienne

- l'élève relâche tout de suite la tension d'appel, la position n'est pas maintenue
  - sauts par-dessus des obstacles (haies, bancs, parties de caisson, tapis) en restant consciemment en position d'appel; sauts avec élan raccourci et réception en pas fendu (haut du corps redressé, jambe arrière tendue)
- l'élève penche le haut du corps vers l'arrière ou tire la tête en arrière
  - lors de l'impulsion et après celle-ci, fixer du regard un point au-delà de l'aire de réception

## Phase de réception

- l'élève descend les jambes trop tôt
- ➔ sauts sans élan avec réception sur les fesses (départ pieds joints ou sur 1 pied); sauts par-dessus un tas de sable juste avant l'atterrissage
  
- l'élève atterrit avec les fesses plus proches du point d'impulsion que les pieds, le haut du corps n'est pas amené à côté des pieds lors de l'atterrissage
- ➔ sauts sans élan avec "griffer" actif des pieds dans le sable pour aller poser les fesses au-delà du point d'impact; sauts avec atterrissage dans deux chambres à air posées côte-à-côte (arriver avec les pieds dans l'une et avec les fesses dans l'autre)
  
- l'élève pose les mains en arrière en direction du point d'impulsion
- ➔ sauts en allant toucher avec les mains, lors de l'atterrissage, un ballon posé juste en avant du point d'impact au sol

*N. B. I : Tous ces exercices peuvent également être fait en première partie comme exercices préparatoires.*

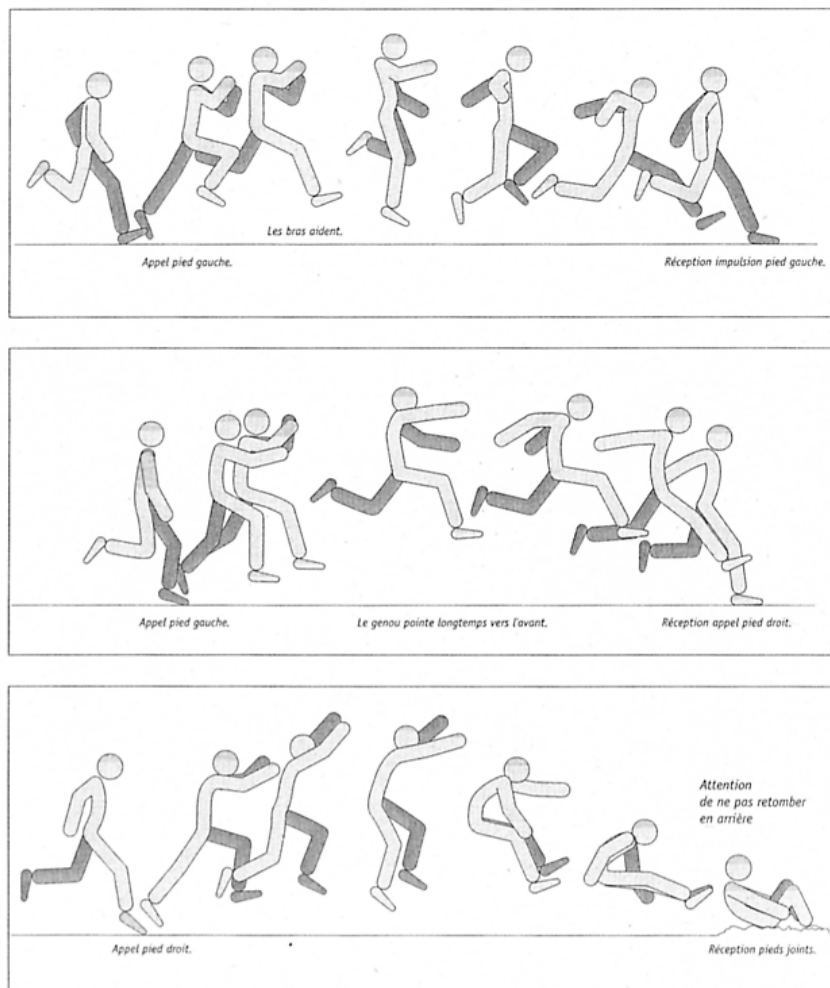
*N. B. II : Ne pas hésiter à utiliser la fosse en largeur pour les exercices, afin d'assurer un meilleur rendement.*

## TRIPLE SAUT

Le triple saut est un peu plus complexe que le saut en longueur, puisqu'il consiste en trois sauts successifs de forme différente. Le premier est un saut à cloche-pied à partir d'une planche d'appel, le second un saut d'une jambe sur l'autre, le troisième un saut en longueur avec atterrissage sur les deux pieds dans la fosse à sable.

Les deux premiers sauts se font avec une composante "vitesse" importante, alors que le dernier saut se fait plus avec une composante "détente". En effet, il s'agit de ne pas chercher outre mesure la distance lors des deux premiers appels, afin de favoriser la rapidité d'exécution et la fluidité du mouvement. C'est avant tout le dernier appel qui va permettre de rechercher la longueur.

A l'école, le triple saut permet surtout de varier l'apprentissage technique des impulsions en rajoutant un facteur de coordination propre à cette discipline.



*N. B. : Sur ces dessins, le sauteur utilise les deux bras en même temps. Certains sauteurs dissocient le rôle des bras comme dans la course (travail alternatif des bras).*

## SAUT À LA PERCHE

L'apprentissage des mouvements de base du saut à la perche s'avère particulièrement attrayant en milieu scolaire. En plus de son côté passablement ludique, cette discipline développe en effet, de façon très complète, les qualités de coordination.

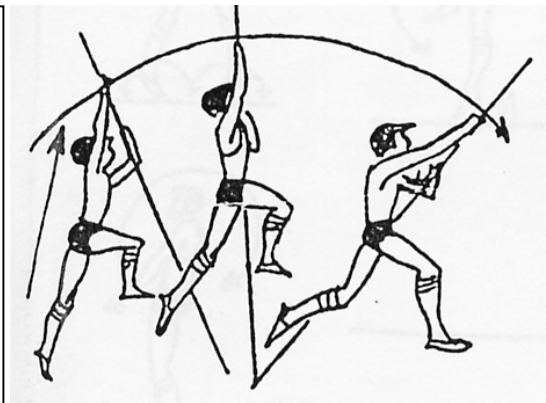
### Les éléments de base

Prise des mains : bras droit en haut pour les droitiers, bras gauche pour les gauchers  
 → tenir la perche à la verticale avec le bras tendu vers le haut, puis rajouter 1 à 3 mains pour déterminer la prise de la main supérieure → la prise de la main inférieure se situe l'équivalent d'un avant-bras et une ou deux mains plus bas.

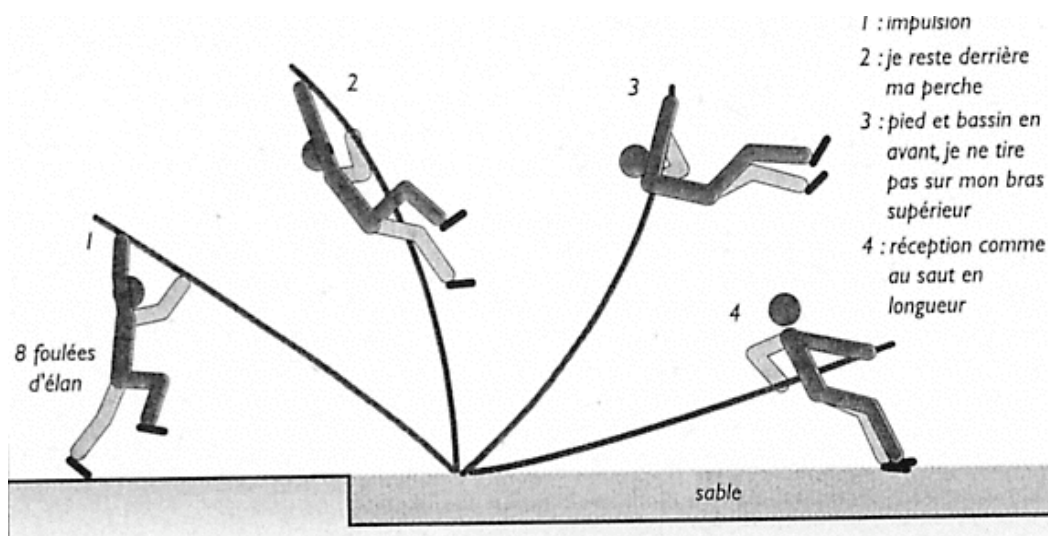
Commencer par des exercices de présenter sur 3 pas → mimer le présenter sans perche, puis avec perche, puis exécuter le mouvement complet (= avec appel) sur 3 pas courus avec piquer au sol (ou sur des tapis)

#### Consignes :

- commencer le présenter dès le premier pas
- ne pas écarter la perche du corps (garder la perche dans l'axe)
- soulever vivement la perche sur le dernier pas pour l'amener au-dessus de la tête
- le bras supérieur est tendu vers le haut
- le bras inférieur est plié ou tendu vers l'avant si la perche est souple
- le genou de la jambe libre pointe vers l'avant
- prendre appui sur la perche sans plier le bras supérieur et ne pas lâcher la perche

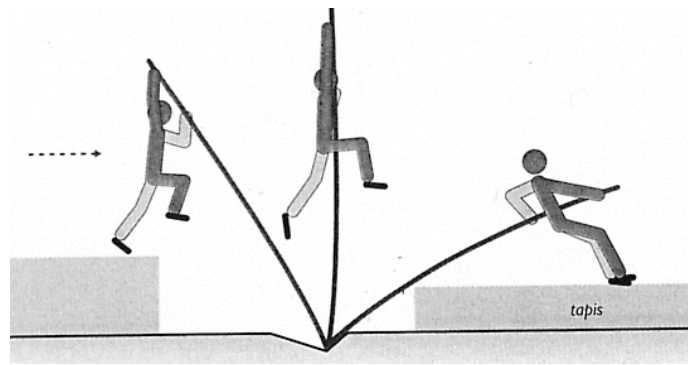


Exercices avec petit élan et piquer dans le sable → essayer de franchir la plus grande distance possible. On peut matérialiser – à l'aide d'un cerceau par exemple – une zone de piquer pour éviter que celui-ci ne soit fait trop loin dans le sable.



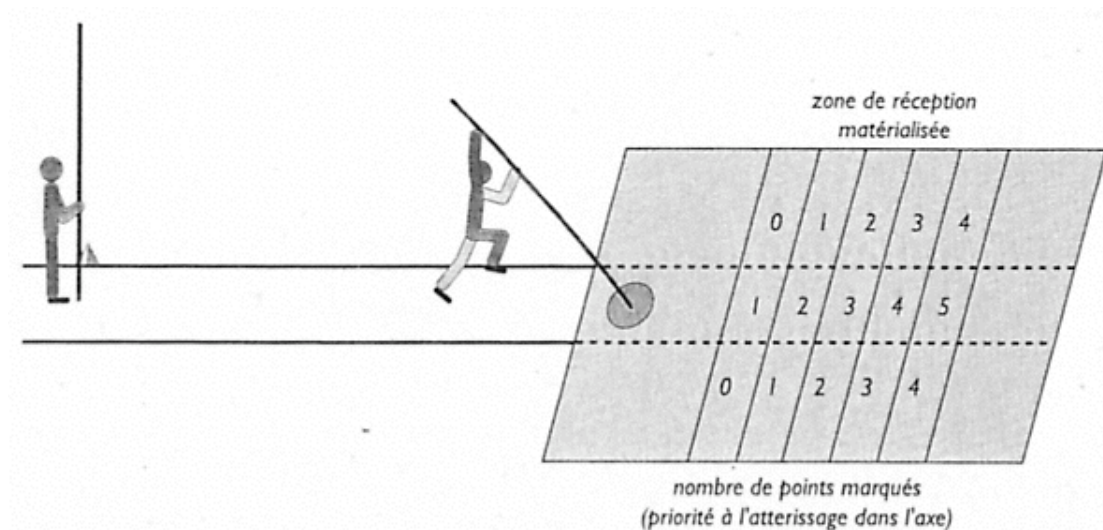


Il est possible de faire le même exercice en salle (s'il n'y a pas de butoir à disposition, on peut en créer un à l'aide d'un petit tapis adossé à un banc posé sur le côté). On peut partir d'un plan surélevé (par ex. caisson abaissé de un ou deux éléments), ceci pour bien sentir les sensations de suspension.

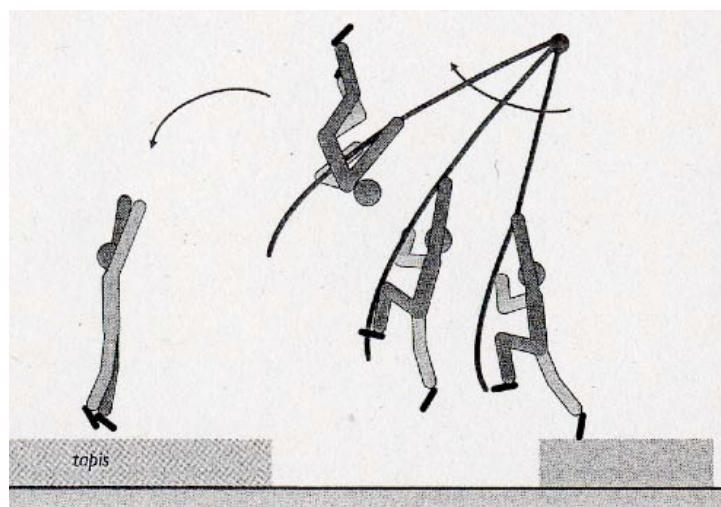


*N. B. : Si la perche peine à passer le plan vertical par manque de vitesse, l'enseignant peut donner une « poussette » à la perche pour faciliter l'exercice.*

On peut travailler la technique par diverses formes ludiques (en matérialisant par exemple la zone de réception, comme illustré ci-dessous). On peut déjà introduire le retournement dans ce type d'exercices en demandant à l'élève d'atterrir debout face à la piste d'élan.



On introduira le mouvement de «renversement» en mettant un obstacle à franchir (haie ou élastique de saut en hauteur). Voici un exemple d'introduction du mouvement de renverser à l'aide des cordes en salle de gym (mettre deux tapis de réception l'un sur l'autre et assurer les côtés si on prend de la hauteur) :





## **Entraînement de la détente et de la technique d'impulsion**

- L'entraînement de la détente se fait essentiellement sous forme pliométrique (multisauts, école de saut)
- Les exercices de sauts doivent être réalisés en soignant la technique (positionnement des jambes, des hanches, du haut du corps, ...). Ainsi ne faut-il pas négliger les moments de pause entre les séries de sauts
- Il faut toujours tendre vers le maximum de rapidité de la contraction musculaire (l'impact au sol doit par exemple rester bref)
- Une séance devrait comporter entre 50 et 100 sauts (ou plus pour les sauteurs confirmés)
- Pour prévenir les blessures (par exemple une inflammation du périoste ou du tendon d'Achille), il vaut mieux effectuer les sauts sur une surface tendre (herbe ou tapis). Néanmoins, l'idéal – si on vise la performance – est de les faire dans des conditions aussi proches que possible de celles que l'on trouve en compétition

### **Corde à sauter** (pour la mise en train par exemple)

A l'aide de la corde à sauter, la mise en train peut déjà être orientée vers le travail qualitatif de l'impulsion. Les exercices peuvent être faits pendant 1 min. en circuit à faire 2 ou 3 fois.

- Sauts pieds joints en gardant les jambes tendues (pieds actifs en flexion-extension)
- Enchaînements pied g. – pieds joints – pied dr. – pieds joints – pied g. – etc. (coordination)
- Montée de genou avec un tour de corde pour chaque appui (cardio-vasculaire, tenue de corps)

### **Multisauts**

Ces exercices sont bons pour travailler l'extension de la jambe d'appel, la montée du genou ou la rapidité de l'appui au sol. Ils se font sans nécessiter de matériel spécifique.

- Sauts pieds joints sur place (jambes tendues)
- Sauts sautillés
- Sauts rebonds
- Sauts de course
- Foulées bondissantes
- Sauts sur une jambe

### **Ecole de saut sur obstacles**

Ces exercices travaillent les mêmes éléments techniques que ci-dessus, mais la présence de l'obstacle introduit une difficulté supplémentaire et renforce ainsi le travail technique.

- Sauts pieds joints sur obstacles bas, jambes tendues (écart 2-3 pieds)
- Sauts rebonds sur obstacles bas, jambe tendue (écart 10-12 pieds)
- Sauts pieds joints sur haies moyennes (écart 4-5 pieds)
- Foulées bondissantes sur haies hautes (écart 9-11 pieds)
- Sauts rebonds sur haies hautes (écart 9-11 pieds)

## Test de performance

Nom ..... Prénom ..... Date: .....

Poste	Résultat	Points
1	4 sauts successifs sur 1 pied .....m.	
2	4 haies ..... secondes	
3	Cerceaux ..... cerceaux	
4	2 sauts pieds joints ..... m.	
<b>TOTAL</b>		

### Barème:

- Poste 1            1pt / 10cm (ex: 8,30m = 83 pts)
- Poste 2            20pts/ seconde(ex. 3,2 sec.= 64 pts.)  $\Rightarrow$  à soustraire du total
- poste 3            10pts / cerceau.
- Poste 4            2pts / 10cm (ex: 6,20m = 124pts)

### Points à prendre en considération lors d'un test

- Etre reposé pour que le test soit significatif
- Garder un temps de pause suffisant pour récupérer entre les exercices
- Faire le test plusieurs fois, afin de voir les progrès
- Veiller à avoir les mêmes conditions à chaque fois

<b>Planification scolaire des sauts</b>
---

Années scolaires	Matière
1 – 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Franchissement d'obstacles en variant les appels</li> <li>- Formes ludiques simples <i>sauter haut / sauter loin</i> (jardin de sauts, essaim de tapis)</li> </ul>
3 – 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprise 1 – 2</li> <li>- Formes ludiques plus complexes <i>sauter haut / sauter loin</i> (toile d'araignée, rythme et sauts sur petits tapis)</li> <li>- Introduction au saut ciseau (hauteur)</li> <li>- Introduction au saut en foulée (longueur)</li> </ul>
5 – 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprise 1 – 4</li> <li>- Introduction au saut dorsal (élan 3 pas, puis 5 pas)</li> <li>- Performance en saut ciseau ou saut dorsal</li> <li>- Performance en saut en foulée ou en extension</li> <li>- Formes ludiques du saut à la perche</li> </ul>
7 – 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprise 1 – 6</li> <li>- Perfectionnement et performance en saut dorsal</li> <li>- Perfectionnement et performance en saut en foulée ou en extension</li> <li>- Introduction au saut ventral</li> <li>- Introduction au triple saut</li> <li>- Formes techniques du saut à la perche</li> <li>- Test de performance</li> </ul>

*N. B. : Ce tableau n'est qu'un exemple de planification possible dans le domaine des sauts. Dans tous les cas, il est recommandé de se référer aux programmes annuels cantonaux.*

## **Bibliographie**

AUBERT, Frédéric ; BLANCON, Thierry ; LEVICQ, Sébastien ; Athlétisme, les sauts ; Ed. Revue EPS ; Paris ; 2004.

CESARI, Etienne ; LAIGRET, Fabrice ; Les fondamentaux de l'athlé, l'initiation pour tous ; Amphora ; Paris ; 1999.

PRADET, Michel ; VIVES Jean ; Athlétisme (hauteur, longueur, triple saut, perche) ; Sports Bornemann ; Paris ; 1990.

Manuels fédéraux d'éducation physique, livre 6, CFGS, Berne, 1976.

Manuels fédéraux d'éducation physique no. 4 et no. 5, brochure 4, CFS, Berne, 1999.

Manuel d'athlétisme du moniteur J & S, EFSM, Macolin, 1989.