

C113

Saut à la perche





Philosophie de l'entraînement spécifique perche

- Créer une base de saut générale!
- Respecter les aspects biomécaniques de la discipline!
- Se concentrer sur les mouvements clés!
- L'impulsion se fait avec la plus grande vitesse contrôlée;
- Adapter la distance d'élan en fonction de la technique;
- Transformer une vitesse horizontale et verticale;
- Dès l'impulsion, le perchiste devient gymnaste, acrobate.

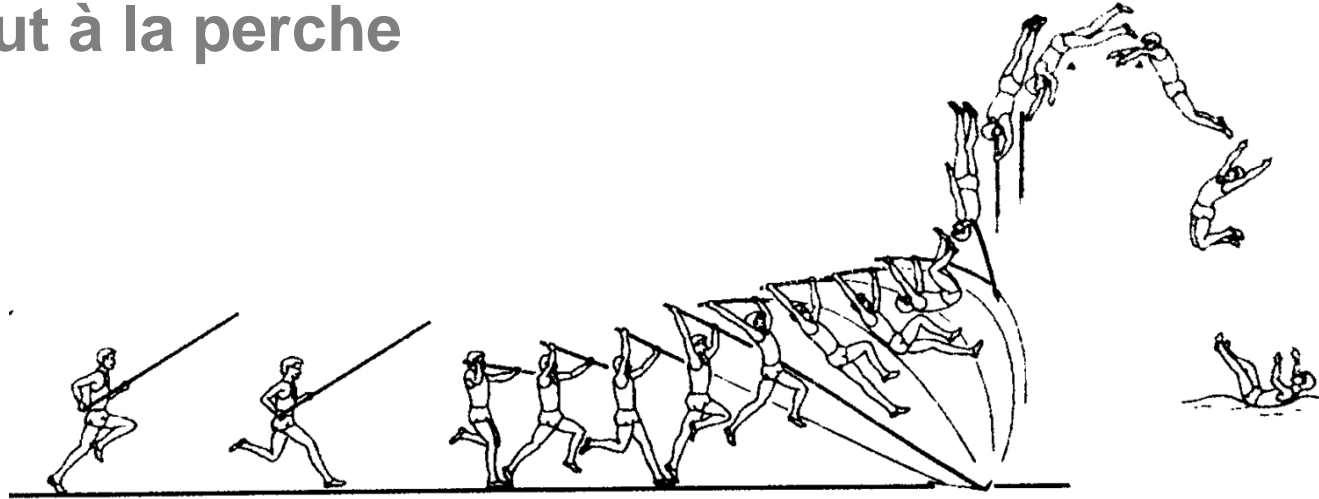
Springen

- Absprungrhythmus
- aktiver Fussaufsatz
- Schwungelemente
- Ganzkörperstreckung

Phases de développement spécifique perche

- 08-13 ans: courir, sauter, agrès → vitesse!; gainage!
- 13-15 ans: formes de sauts variées (école de saut, rythme, saut de course)
Développer un pied intelligent et réactif. Bonne ceinture scapulaire, introduire la technique de la discipline;
- 15-17 ans: Apprendre la technique de base du saut à la perche, développer la force de saut générale;
- 17-19 ans: Stabiliser la technique de perche, développer la force de saut spécifique et la force générale, améliorer les qualités de gymnastique.

Phases du saut à la perche



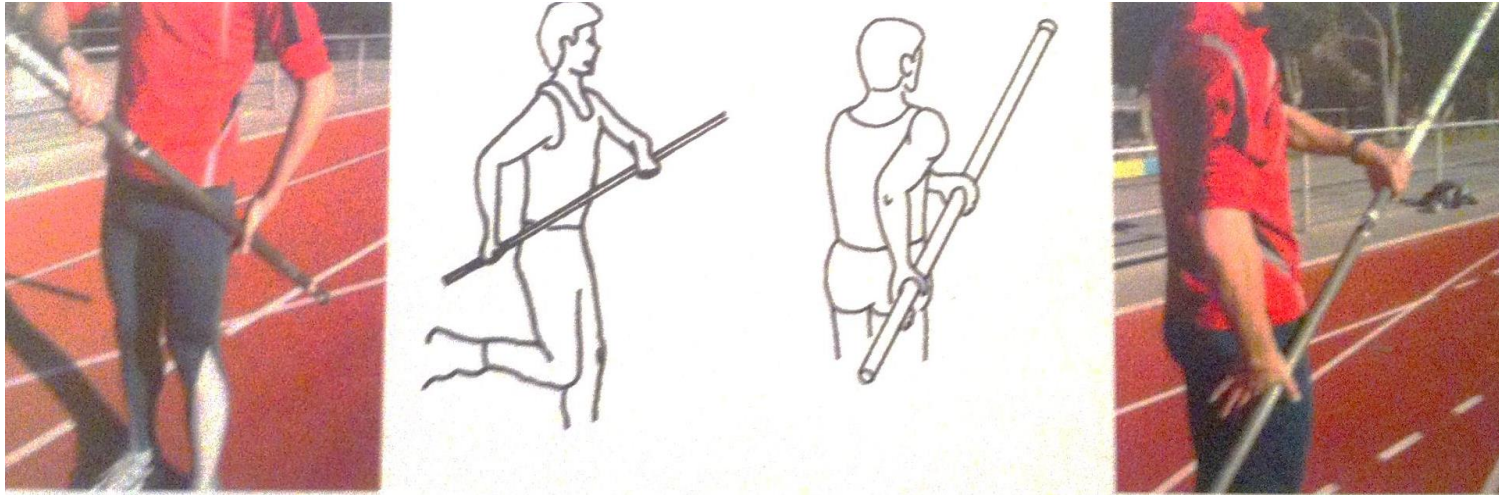
Description du mouvement

Le saut à la perche est composé des phases suivantes: élan, présenté, appel - pénétration, renversement - extension - retournement et finalement le franchissement - atterrissage.

- **ELAN:** Accélérer jusqu'à la vitesse max. contrôlée. Descendre progressivement la perche en direction du butoir.
- **APPEL:** Griffé-poussé avec engagement du genou libre vers l'avant et le haut. Transfert d'énergie verticale en horizontale.
- **RER:** Emmagasiner de l'énergie dans la perche pour se faire propulser. Ramener le bras supérieur vers la jambe d'appel. Exercer une pression continue sur la perche.
- **FRANCHISSEMENT:** Résultat de l'énergie rendue par la perche et préparation pour la phase finale.



Prise de la perche

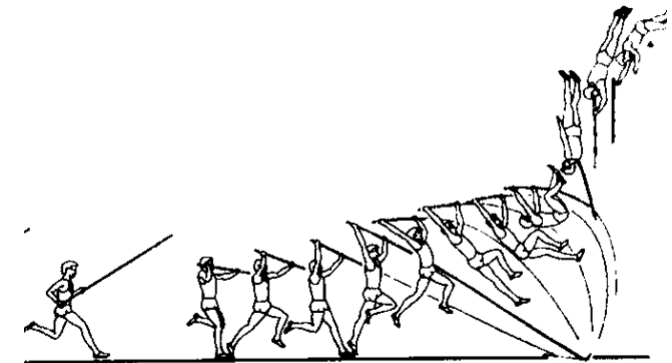


Objectif

Tenir la perche correctement afin de permettre à l'athlète une bonne approche dans son élan et un appel contrôlé.

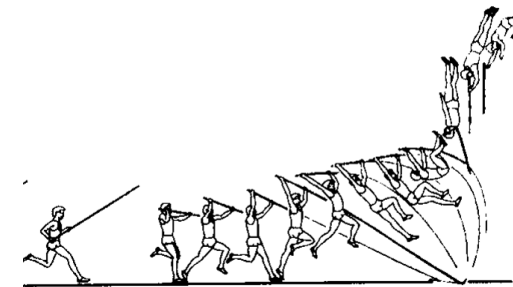
Caractéristiques techniques

- L'écart entre les deux mains correspond à la largeur entre des deux épaules;
- Les bras sont pliés et proches du corps. Main droite à la hauteur des hanches;
- La perche est tenue à la verticale;
- Le coude gauche est proche des côtes et la main est tournée vers le haut;
- Haut du corps droit.





Elan - approche



Objectif

Minimiser la perte de vitesse et préparer un présenté contrôlé.

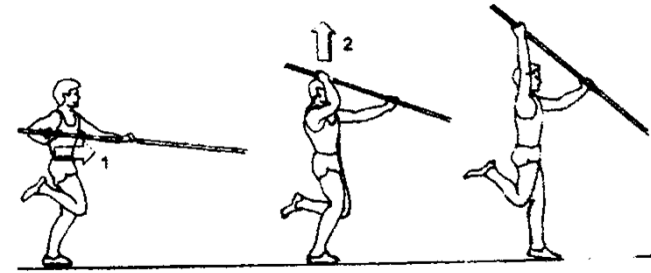
Caractéristiques techniques

- L'approche est active et correspond à une accélération progressive;
- Les coudes sont relâchés, la perche ne doit pas être un obstacle pour l'élan;
- La perche est tenue à la verticale puis descend progressivement pour faire le présenté.

POUR LE COACH:

- S'assurer que les perches et tout l'équipement soient appropriés pour l'athlète;
- Observer l'athlète de côté et depuis l'arrière;
- Observer si l'accélération de l'athlète est optimale avec le porté de perche.

Le présenté



gauche - droite - gauche

POUR L'ATHLÈTE:

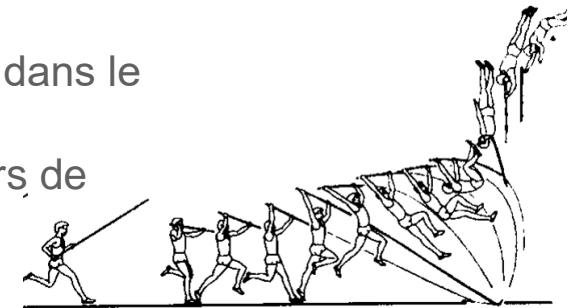
- Permet de déterminer le nombre de foulées idéales pour un appel contrôlé;
- Permet de sentir l'accélération lors du présenté;
- Permet de développer un présenté libre et contrôlé.

Objectif

Amener la perche en position pour le décollage. Minimiser la perte de vitesse horizontale. Optimiser l'angle sol-perche.

Caractéristiques techniques

- Baisser progressivement la perche dans les trois dernières foulées.
- Le planté commence avec l'antépénultième appui (gauche). La perche «tombe» dans le butoir grâce à l'avancée du bras droit (1);
- Accélération rapide du bras droit vers le haut, la main passe proche de la tête lors de pas droit;
- Le corps est droit et les épaules dans l'axe de la course.



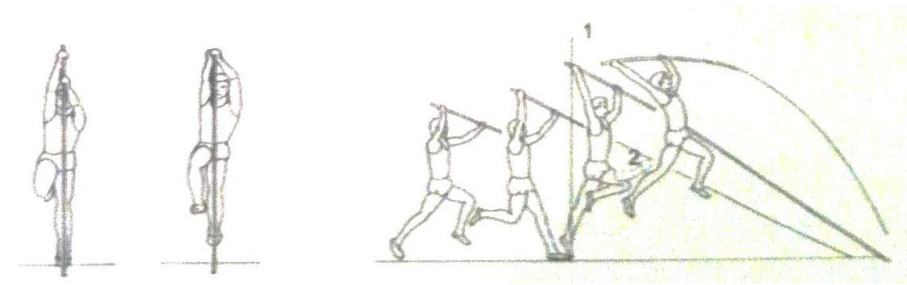


Objectif

Transférer une énergie horizontale en énergie verticale => perdre le moins d'énergie possible.

Caractéristiques techniques

- L'appel se fait sur un pied actif;
- Bras droit tendu vers le haut permettant une extension complète du corps;
- Appel libre => Bras supérieur est au dessus de la tête ou légèrement vers l'avant;
- Engagement du genou libre;
- Jambe d'appel tendue.



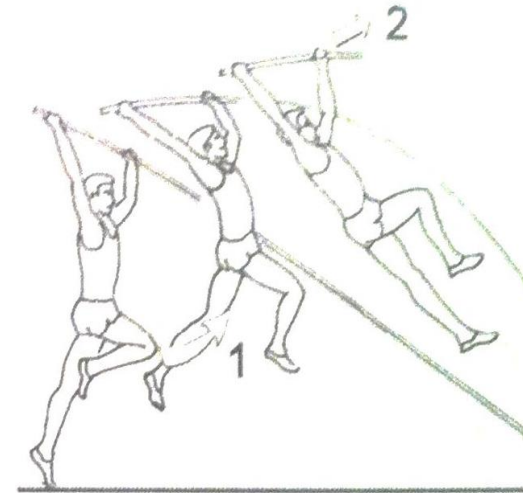
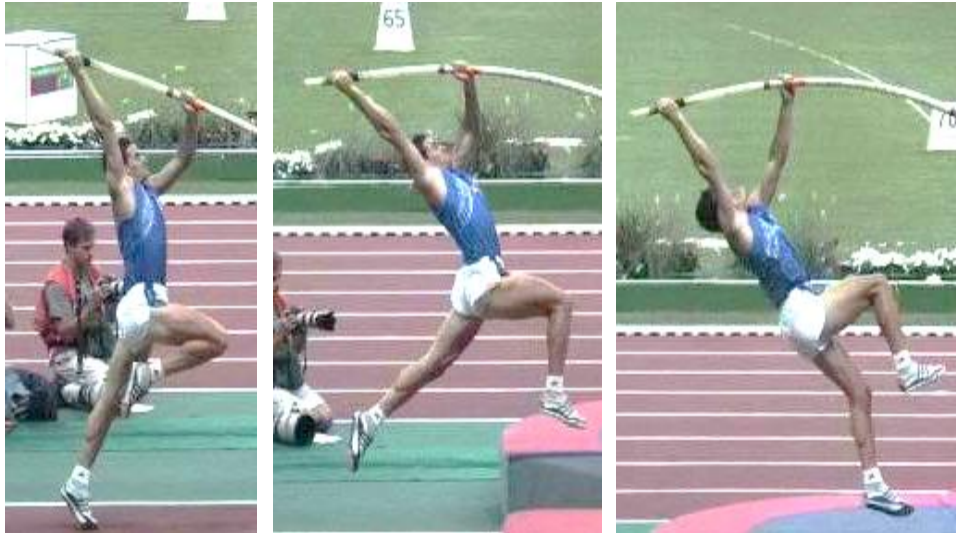
POUR LE COACH:

- Observer sur le côté et depuis l'arrière;
- Observer l'extension du corps et la zone d'appel (bras);
- Observer la position du genou libre.

POUR L'ATHLÈTE:

- Accélérer lors du décollage;
- Garder le bras inférieur sous contrôle (ouvrir la fenêtre);
- Maintenir la concentration sur l'appel.



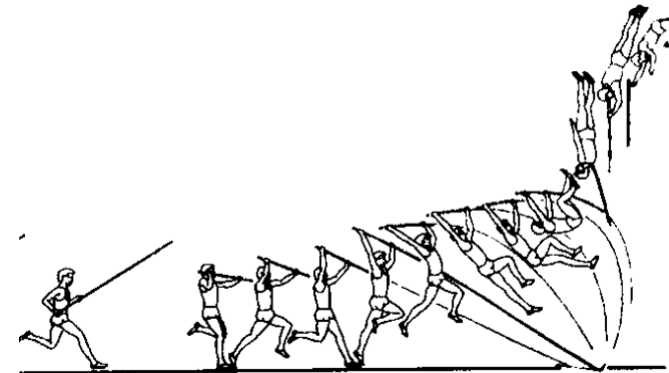


Objectif

Transférer une énergie horizontale en énergie verticale => perdre le moins d'énergie possible.

Caractéristiques techniques

- Prendre la position en avançant la poitrine;
- Long mouvement de balancé de la jambe d'appel. Axe de rotation au niveau des épaules et des hanches;
- Poussée du bras inférieur vers l'avant et le haut;
- Bras supérieur tendu.



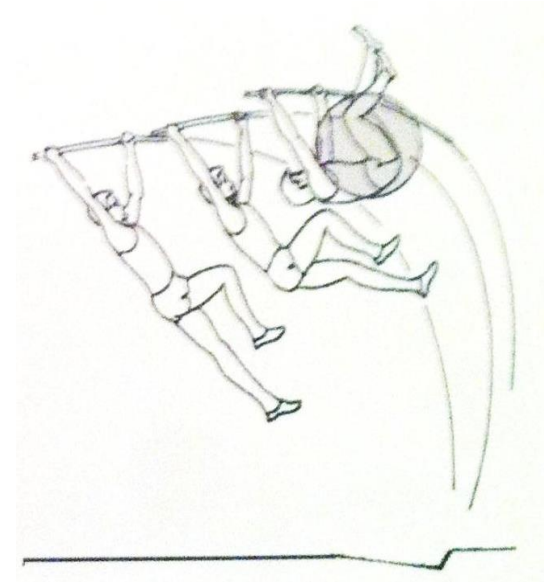


Objectif

Atteindre une flexion maximale de la perche (emmagasiner de l'énergie) et amener l'athlète dans une position idéale pour récupérer l'énergie.

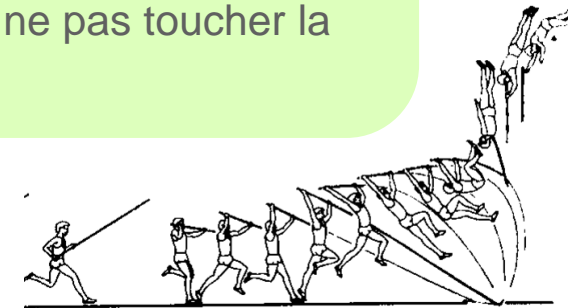
Caractéristiques techniques

- Amener les deux jambes vers la poitrine pour une technique plus facile. Pour les avancés, dès l'appel, la jambe d'impulsion reste tendue jusqu'en position renversée;
- Les deux bras sont tendus;
- Le dos est parallèle au sol.

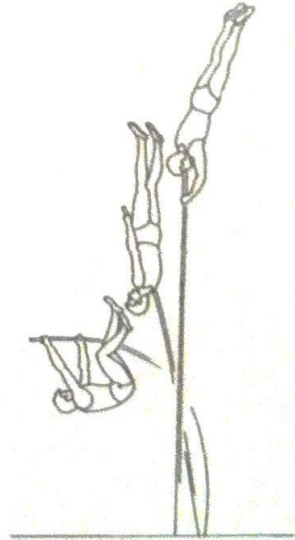


POUR L'ATHLÈTE:

- Se déplacer vers l'avant puis vers le haut
- Ne pas se précipiter! Contrôler le mouvement de balancer;
- Pousser en toute confiance;
- Agir rapidement pour ne pas toucher la barre.



Extension - retournement



POUR LE COACH:

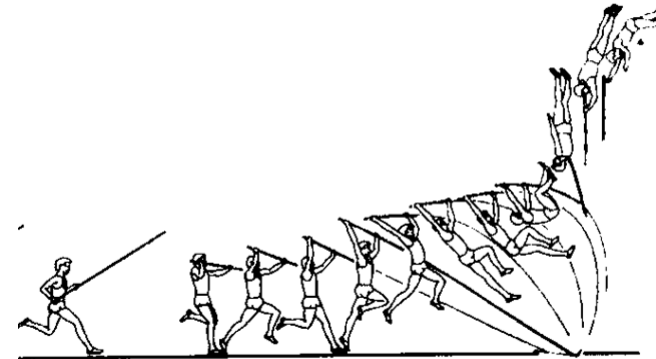
- Observer l'action du tronc et du bassin durant cette phase;
- Entraîner le timing du travail sur la perche
- S'assurer que toutes les actions faites durant cette phase permettent à franchir la barre et de mettre le corps dans une position idéale pour l'atterrissage.

Objectif

Utiliser l'énergie emmagasinée dans la perche pour se faire propulser vers le haut.

Caractéristiques techniques

- Déplacement du corps de la position «L» en position «I»;
- Bras droit est tendu, le gauche se plie avec le coude à l'intérieur (proche du corps);
- Amener les hanches proches de la perche => fermer l'angle bras supérieur - hanches
- Commencer le retournement en poussant avec les deux bras.
- Le corps tourne pour faire face à la barre.



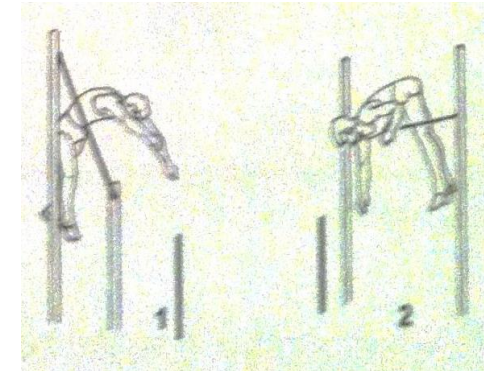


Objectif

Récupérer une hauteur maximale après avoir lâcher la perche afin de franchir la barre.

Caractéristiques techniques

- Le poussé de perche se termine avec le bras droit;
- Le franchissement de la barre se fait soit dans une position archée (1) ou courbée (2)
- Le corps se redressent après le franchissement;
- Atterrir sur le dos.

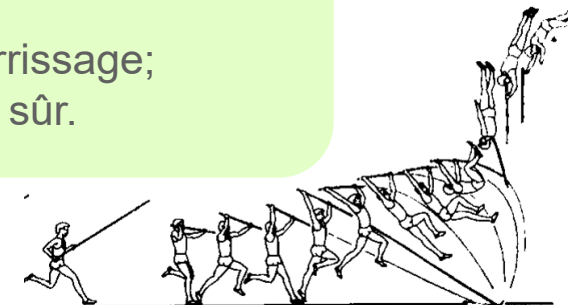


POUR LE COACH:

- S'assurer que l'installation est sécurisée durant et après le saut;
- Observer en priorité la position de la tête et des jambes pour l'atterrissage;
- Maintenir la position C+ lors du franchissement.

POUR L'ATHLÈTE:

- Se positionner en l'air afin de préparer l'atterrissage;
- Se relâcher lors de l'atterrissage;
- Profiter d'un équipement sûr.





Construction méthodique

- Étape 1: Jeux / Gymnastique / Prise de perche
- Étape 2: Exercices de manipulations techniques de base en marchant ou dans le sable
- Étape 3: Exercices de manipulations techniques de base en courant
- Étape 4: Saut à la perche dans le sable / tremplin
- Étape 5: Saut à la perche avec élan réduit
- Étape 6: Saut à la perche avec élan complet



Saut à la perche (Structure d'entraînement)



| | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------------------|
| Profil de performance technique | Technique Prise de la perche | Technique Planter | Technique Pénétration | Technique Enrouler | Technique Franchissement de la barre |
|---------------------------------|------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------------------|