

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!

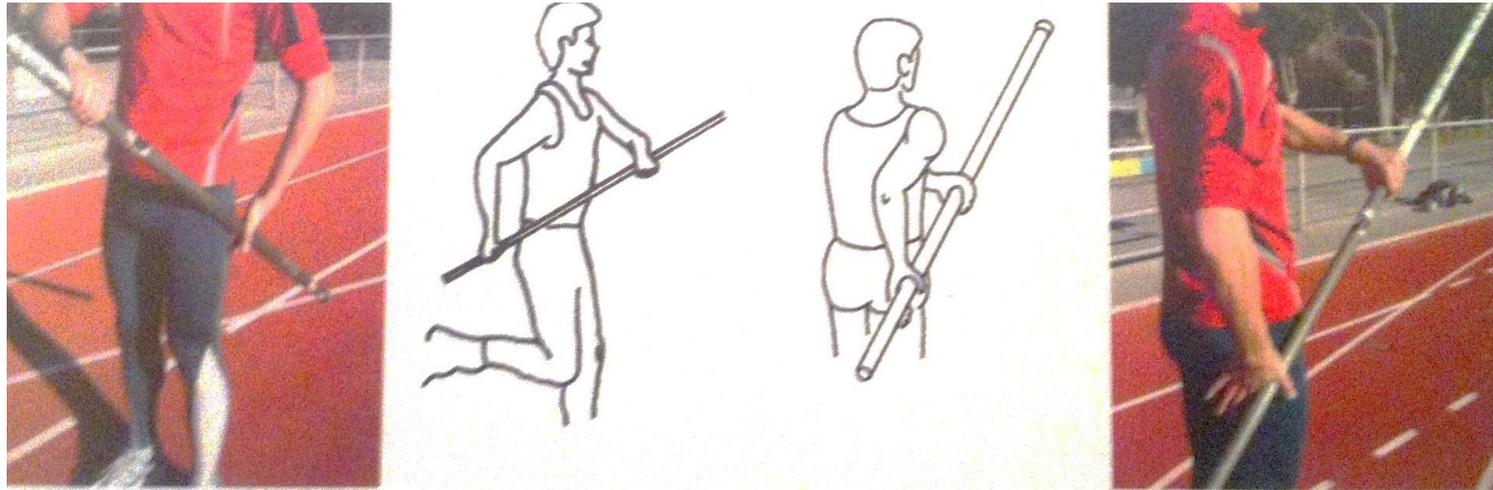
13-15 ans: formes de sauts variées (école de saut, rythme, saut de course)
Développer un pied intelligent et réactif. Bonne ceinture scapulaire, introduire la technique de la discipline;

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.



Prise de la perche

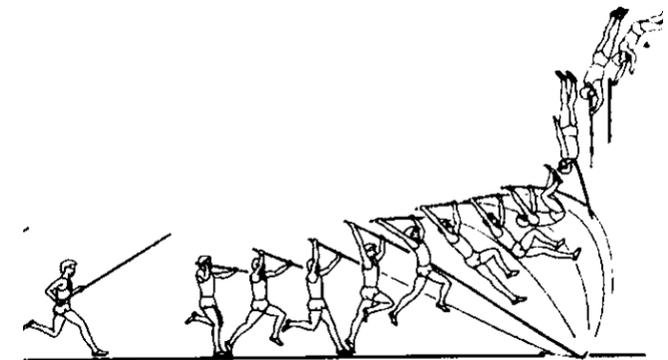


Objectif

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

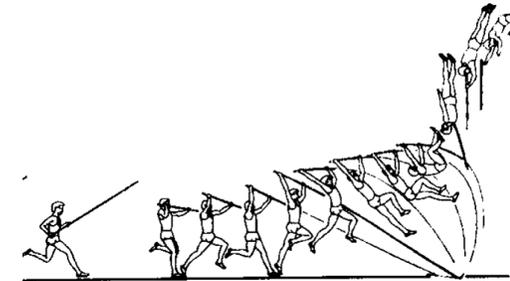
Caractéristiques techniques

- 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

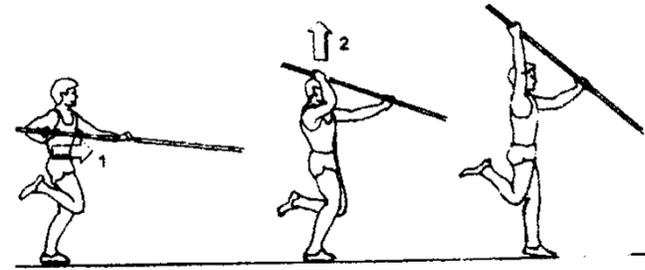
- L'approche est active et correspond à une accélération progressive;
- Les coudes sont relâchés, la perche ne doit pas être un obstacle pour l'élan;
- La perche est tenue à la verticale puis descend progressivement pour faire le présenté.

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

Objectif

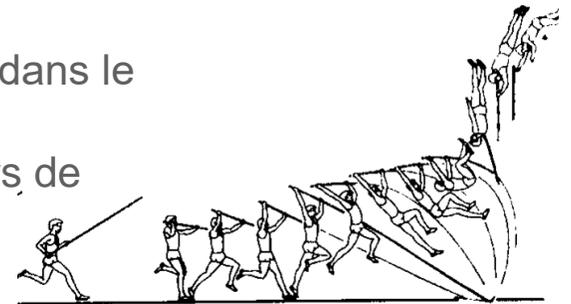
Amener la perche en position pour le décollage. Minimiser la perte de vitesse horizontale. Optimiser l'angle sol-perche.

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.

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.





Appel

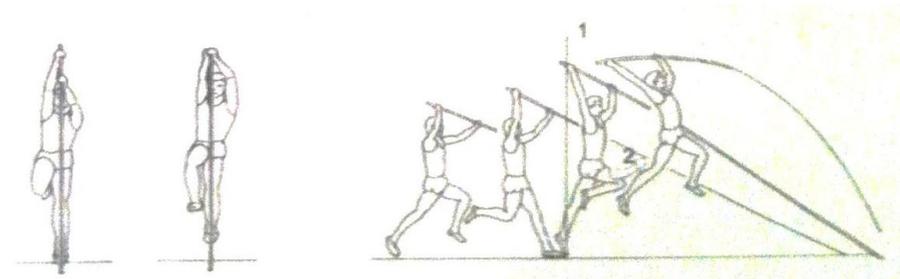


Objectif

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.

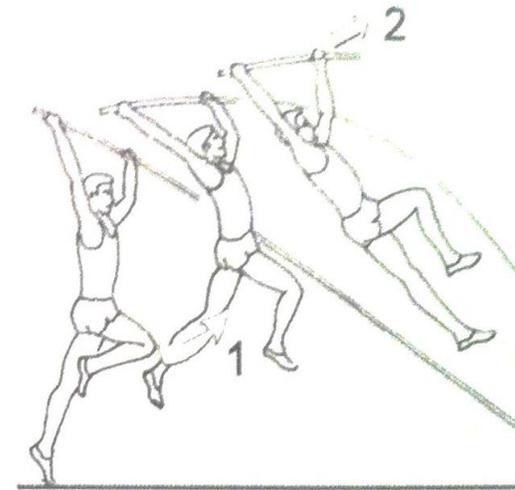
POUR L'ATHLÈTE:

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





Pénétration

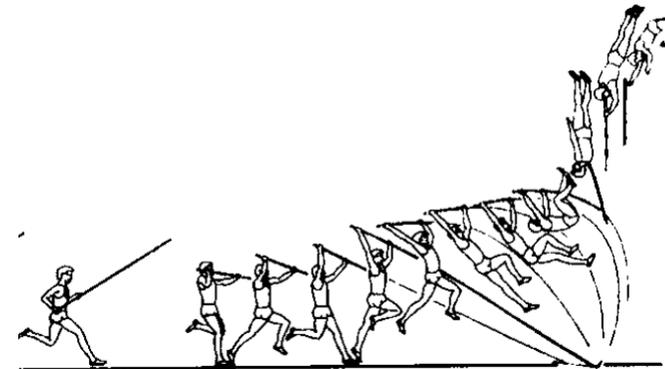


Objectif

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.





Renversement

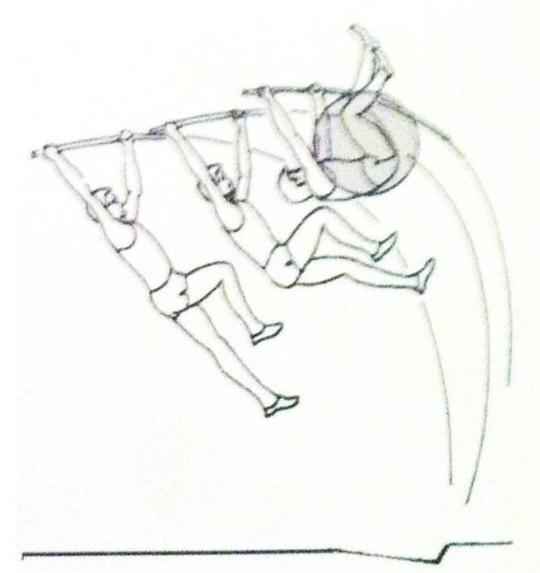


Objectif

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.



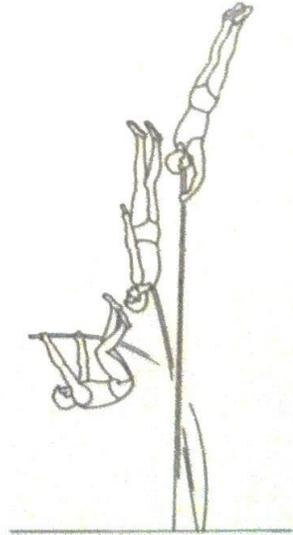
POUR L'ATHLÈTE:

- 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



Objectif

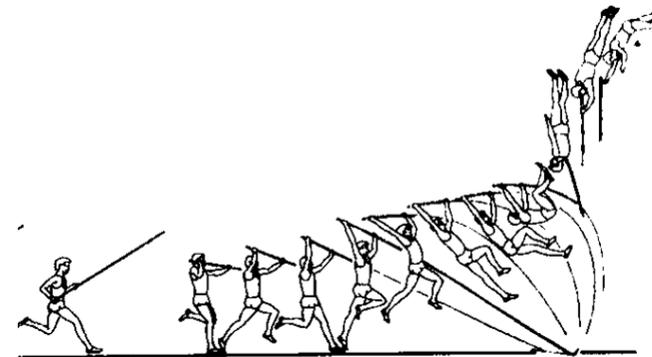
Utiliser l'énergie emmagasinée dans la perche pour se faire propulser vers le haut.

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.

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.





Franchissement

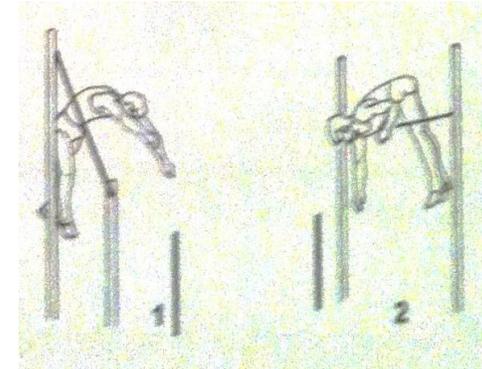


Objectif

Récupérer une hauteur maximale après avoir lâché 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.

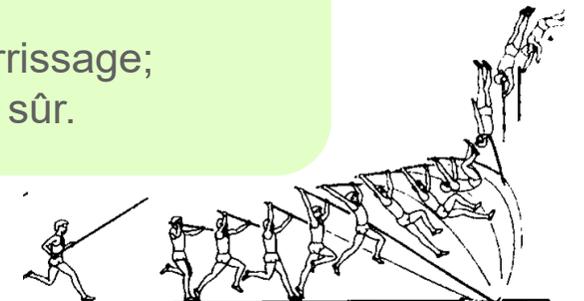


POUR LE COACH:

- 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
---------------------------------	------------------------------	-------------------	-----------------------	--------------------	--------------------------------------