

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 6

**Artikel:** La correction des fautes en athlétisme  
**Autor:** Strähl, Ernst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997487>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

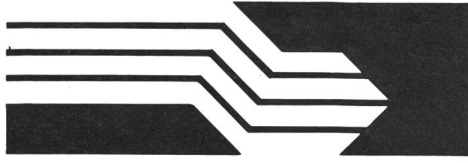
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## La correction des fautes en athlétisme

Introduction aux tableaux de correction des fautes en athlétisme

Ernst Strähl, Macolin

### Le problème

Ce qui est valable dans n'importe quel domaine de la vie l'est également dans l'enseignement des sports: personne n'est à l'abri d'erreurs. Ce n'est pas seulement en athlétisme que des fautes se produisent irrémédiablement au cours du processus d'apprentissage. Dans toutes les autres disciplines aussi, des erreurs de mouvement sont inévitables, même si l'on suit une progression méthodologique rigoureuse. Il est rare qu'un mouvement compliqué réussisse du premier coup dans son déroulement. La distinction traditionnelle entre erreur grossière (forme grossière) et erreur de détail (forme définitive) montre que dans la littérature spécialisée elle-même, on admet une certaine marge d'erreur (de l'élève) et de tolérance (de la part de l'enseignant). Ce seul fait révèle l'énorme importance que revêt la correction des fautes dans le processus d'enseignement et d'apprentissage. Les disciplines sportives très techniques posent aux maîtres des exigences extrêmement élevées sur le plan de l'observation des fautes, de la détection de leurs causes et de leur correction.

Ainsi que ne cesse de le démontrer l'expérience acquise en matière de formation des enseignants et des moniteurs, les grands problèmes de l'athlétisme se situent moins au niveau de la progression méthodologique ou du savoir technique que dans la perception du mouvement et le dépistage des causes des erreurs. En général, le maître a relativement vite fait de s'apercevoir que quelque chose ne «joue» pas dans le mouvement exécuté par son élève. Mais qu'est-ce qui ne joue pas? Où est la cause de cette faute? Quelles en sont les conséquences? Quels exercices de correction apporteront une amélioration? Enfin, quelle est, en fait, l'exécution «correcte» recherchée?

### But et procédé du présent travail

Comme les différents tableaux qui figurent dans les livres spécialisés sont généralement assez difficiles à comprendre, nous nous sommes fixé pour tâche de résumer par le mot et par l'image les principales erreurs de mouvement commises dans les disciplines d'athlétisme. Les images montrant des erreurs (comme les séries d'images d'ailleurs) ont pour but d'aider enseignants et élèves à reconnaître les mouvements erronés et d'illustrer les exécutions correctes. C'est avant tout aux moniteurs que s'adresse la description des causes et des conséquences des erreurs. Quelques indications complémentaires faciliteront l'application des exercices de correction qui conviennent.



Pour la forme définitive, nous nous sommes référés à la technique d'athlètes d'élite, tout en étant pleinement conscients que ces formes figuées sont le fruit de longues années d'entraînement et qu'il faut tolérer certains écarts de style.

Pour l'élaboration de la présente étude, nous avons fixé les conditions suivantes:

a) Nous nous sommes limités à 8 illustrations d'erreurs par discipline, certaines fautes ayant nécessairement dû être réunies (tant dans l'image que dans le texte)

b) Le texte est le plus bref et le plus clair possible et ne dépasse pas deux pages imprimées par discipline

c) Les illustrations d'erreurs font ressortir de manière évidente la ou les fautes décrites (les illustrations d'erreurs ont été prises à l'entraînement et les séries d'images, lors de compétitions)

En appliquant ces restrictions, nous pensons avoir apporté plus de clarté et facilité la mise en pratique de l'enseignement. Parmi les erreurs commises au niveau de la dynamique du mouvement (augmentation de la cadence, fluidité du mouvement, etc.) seules quelques-unes ont pu être prises en considération et décrites (sans illustrations). Le présent travail ne prétend pas être exhaustif. De plus, nous sommes conscients que les avis peuvent parfaitement bien diverger sur plusieurs points.

### Conclusion

Enfin, je ne voudrais pas manquer d'exprimer ma gratitude à tous ceux qui ont apporté leur collaboration à l'élaboration de cette étude. Je remercie tout d'abord Hanna Eichenberger et Stéphanie Schmid qui, dans le cadre du cours de maîtres et maîtresses de sport qu'elles viennent d'achever, ont choisi ce sujet pour leur travail de diplôme. Sans leur engagement et leur travail, ce thème n'aurait pu être traité de manière aussi détaillée.

Mes remerciements vont également à Hugo Lörtscher pour les illustrations d'erreurs que nous lui devons, à Toni Nett et Helmar Hommel pour leurs séries d'images de grande valeur, ainsi qu'à la rédaction de la revue «Jeunesse et Sport» pour le numéro qu'elle consacre à ce document.

### Indications techniques

Auteurs (travail de diplôme):

Hanna Eichenberger, Stéphanie Schmid

Direction du projet: Ernst Strähl

Illustrations des erreurs: Hugo Lörtscher

Séries d'images (copyright): Toni Nett, Helmar Hommel

### Bibliographie

Gygax, P. Turnen und Sport in der Schule (Lehrmittel Leichtathletik). Bern, EDMZ, 1977.

Kirsch, A.; Koch, K. Methodische Übungsreihen in der Leichtathletik. Schorndorf, Hofmann, 1971. – Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bände 9 und 11.

Manuel du moniteur athlétisme «Jeunesse + Sport». Macolin, EFGS, 1976.

Lohmann, W. Lauf – Sprung – Wurf. Berlin, Sportverlag, 1973.

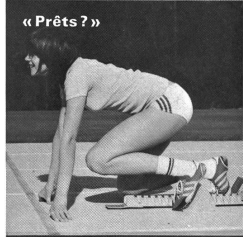
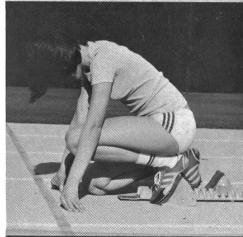
Schmolinsky, G. Leichtathletik. Berlin, Sportverlag, 1974.

# Départ accroupi

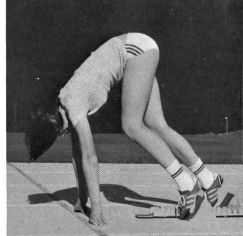
## Illustration des fautes



« A vos marques »



« Prêts ? »



## Description des fautes

- mains trop éloignées l'une de l'autre
- doigts dirigés vers l'avant (illustration) ou mains posées à plat

- corps trop (illustration) ou pas assez groupé lors de la position de départ

- la jambe avancée forme un angle trop fermé au genou
- le poids du corps n'est pas suffisamment porté vers l'avant et la tête est trop haute

- la jambe avancée forme un angle trop ouvert au genou
- la surface d'appui des pieds, sur les cales de départ, n'est pas suffisante

## Causes

- la position de départ a été mal enseignée
- mains posées à plat: manque de force au niveau des doigts et de l'articulation des poignets

- la position de départ a été mal enseignée

- l'élévation du bassin n'est pas assez prononcée (mauvaise représentation du mouvement)
- la distance entre le pied avancé et la ligne de départ n'est pas bonne
- la position de la tête a été mal enseignée

- l'élévation du bassin est trop prononcée (mauvaise représentation du mouvement)
- la distance entre le pied avancé et la ligne de départ n'est pas bonne
- l'inclinaison des deux cales est mauvaise

## Conséquences

- les doigts ne peuvent pas supporter le poids du corps
- crispation au niveau de la ceinture scapulaire (au moment du « prêts ? »)

- le corps est trop groupé lors de la position de départ: les fesses touchent les talons, crispation des muscles des jambes
- le corps n'est pas assez groupé lors de la position de départ: le dos est cambré, le poids du corps ne repose pas suffisamment sur les bras

- l'impulsion n'est pas optimale
- le corps se redresse trop rapidement après le départ
- la musculature dorsale subit une tension inutile

- position de départ peu sûre
- l'impulsion n'est pas optimale, car elle se fait en retrait du centre de gravité
- danger d'une position trop avancée du corps, donc risque de trébucher lors des premières foulées

## Correction

- expliquer et corriger la façon de poser les mains au sol
- placer le pouce et l'index dans le sens de la ligne de départ
- les bras sont tendus et écartés à peu près à la largeur des épaules
- le poids du corps est réparti judicieusement sur le genou et sur les bras
- faire des exercices de renforcement des doigts et de l'articulation des poignets

- expliquer et corriger la position de départ
- distance qui doit séparer le pied avancé de la ligne de départ: deux longueurs de pied environ, ou la longueur qui va du talon au genou (plutôt un peu plus)
- distance longitudinale entre les deux cales: de 1 longueur de pied à 1 1/2 (position de départ moyenne)

- expl. le déroulement du mouv. (placement du bassin légèrement plus haut que les ép.)
- bien répartir le poids du corps sur les jambes et sur les bras
- exercer plusieurs fois le passage à la position « prêts ? » (un partenaire peut aussi régler le mouv. des hanches); la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et le regard porte légèrement en avant de la ligne de départ

- expliquer le déroulement du mouvement (placement du bassin légèrement plus haut que les épaules)
- exercer plusieurs fois le passage à la position « prêts ? » (un partenaire peut aussi régler le mouv. des hanches)
- corriger la position des pieds (le pied doit appuyer de toute sa surface sur la cale)
- la cale arrière est un peu plus inclinée que la cale avant

## Déroulement correct du mouvement



**Illustration des fautes**

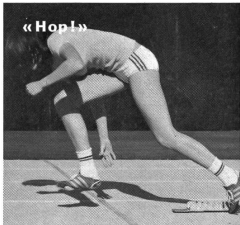
**Description des fautes**

**Causes**

**Conséquences**

**Correction**

**Déroulement correct du mouvement**



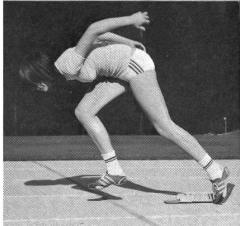
« Hop »

- extension incomplète de la jambe avancée

- manque de force dans les jambes et l'articulation des pieds
- mauvaise position de départ à « prêts ? »

- accélération insuffisante
- le haut du corps se redresse trop rapidement

- contrôler la position de départ à « prêts ? »
- extension complète de la jambe avancée
- impulsion sur toute la surface du pied
- engagement dynamique des bras et de la jambe libre
- introduire, dans l'entraînement, des exercices de sauts et de musculation des jambes

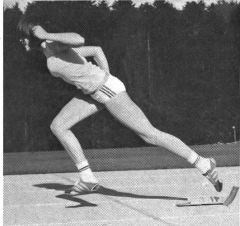


- mouvement des bras incomplet ou incorrect durant la première foulée

- mauvaise représentation du mouvement
- difficultés de coordination des mouvements

- rythme perturbé durant les premières foulées
- le haut du corps se redresse trop rapidement

- exercices de coordination et de démarrage
- engagement simultané des bras en sens opposé lors de la première foulée
- départ sur un seul bras à la position « prêts ? » (seul le bras du côté de la jambe arrière prend appui au sol)
- exagérer le travail des bras lors des premières foulées



- le haut du corps se redresse d'emblée
- la première foulée ressemble à un « saut »

- mauvaise représentation du mouvement
- l'impulsion est dirigée trop fortement vers le haut (le bassin est trop bas à « prêts ? »)
- la tête est rentrée dans les épaules

- le corps est trop peu incliné vers l'avant
- le démarrage est ralenti (foulées longues mais lentes)

- contrôler la position de départ à « prêts ? »
- maintenir consciemment la position du corps inclinée vers l'avant
- engagement dynamique des bras et de la jambe libre
- exercices de coordination et de démarrage



- le corps est trop fortement incliné vers l'avant
- premières foulées courtes et précipitées

- le bassin est trop haut à « prêts ? »
- manque de force dans les jambes pour les premières foulées

- mauvaise coordination des mouvements
- risque de trébucher lors des premières foulées
- le rapport entre la longueur et la fréquence des foulées n'est pas optimal

- contrôler la position de départ à « prêts ? »
- engagement dynamique des bras et de la jambe libre (la ramener sous le corps)
- introduire, dans l'entraînement, des exercices de sauts et de musculation des jambes
- exercices de coordination et de démarrage (rechercher une inclinaison du corps et une amplitude de foulée optimales)



# Technique de course

## Illustration des fautes

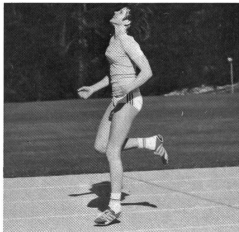
### Description des fautes

### Causes

### Conséquences

### Correction

### Déroulement correct du mouvement

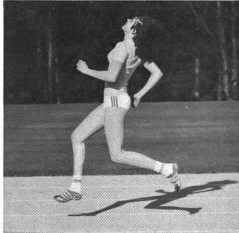


- dos cambré
- tête rentrée dans les épaules (illustration) ou menton sur la poitrine

- mauvaise position de la tête et du tronc
- musculature abdominale trop faible
- crispation générale
- grande fatigue

- technique de course irrationnelle due à la crispation
- la respiration est rendue difficile

- entraîner les divers éléments de course en insistant sur la position correcte du corps
- porter le regard vers l'avant
- accentuer la décontraction de la ceinture scapulaire et des muscles du cou
- renforcer la musculature abdominale



- haut du corps incliné vers l'arrière
- extension incomplète de la jambe motrice

- mauvaise représentation du mouvement
- musculature trop faible (jambes, dos, ventre)
- grande fatigue

- l'impulsion ne passe pas par le centre de gravité du corps
- perte de force et petites foulées
- le pied ne prend pas appui suffisamment en avant

- départs tombés, exercices de démarrage
- entraîner les divers éléments de course (élévation du bassin)
- skipping (aussi avec charge additionnelle)
- courses en accélération, courses en insistant sur la coordination des mouvements
- exercices spécifiques de musculature des jambes et du tronc

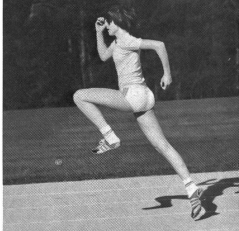


- la jambe va chercher trop loin en avant, et le pied se pose sur toute sa surface

- le genou monte trop peu
- le bas de la jambe est volontairement projeté en avant
- le genou n'est pas « poussé » vers l'avant
- le corps n'est pas assez incliné vers l'avant

- le déroulement du mouvement est heurté
- la cadence des foulées est ralentie
- lors de la prise d'appui, la jambe exerce un effet de freinage, d'où une perte de vitesse

- entraîner les divers éléments de course en insistant sur un travail correct des jambes
- courses en accélération, courses en insistant sur la coordination des mouvements
- renforcement de la musculature antérieure des jambes
- exercer le balancement de la partie inférieure de la jambe
- prendre appui sur la plante du pied



- course heurtée
- le mouvement ondulatoire du bassin est trop prononcé

- mauvaise représentation du mouvement
- l'extension de la jambe motrice ne commence pas par celle du pied
- l'impulsion est trop ascensionnelle

- le déroulement du mouvement est heurté
- la cadence des foulées est ralentie
- lors de la prise d'appui, la jambe s'« écrase », d'où une perte de vitesse

- entraîner les divers éléments de course (le bassin reste presque immobile et ondule très peu)
- exercer une prise d'appui et un déroulement corrects du pied
- courir en déterminant la longueur des foulées (tracer des marques à la craie)
- courses en accélération, courses en insistant sur la coordination des mouvements

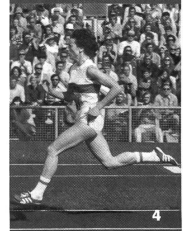
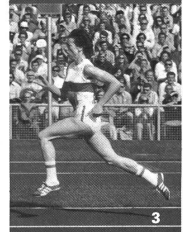
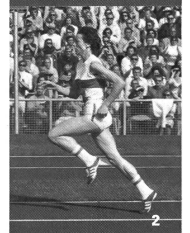
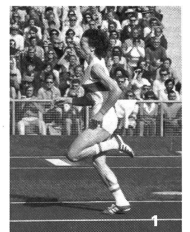

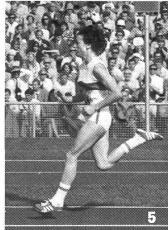

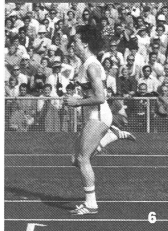

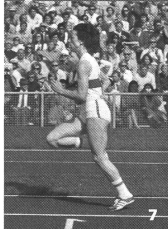

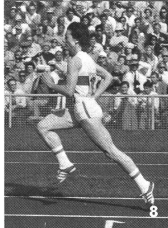


Illustration des fautes	Description des fautes	Causes	Conséquences	Correction	Déroutement correct du mouvement
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bras ballants, avec mouvement contraire à la ligne de course</li> <li>- roulement des épaules</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mauvaise représentation du mouvement</li> <li>- le travail des bras est trop négligé</li> <li>- crispation des épaules</li> <li>- manque de souplesse au niveau des épaules</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rythme de course perturbé</li> <li>- l'engagement des parties libres du corps ne se fait pas de façon optimale dans la ligne de course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- entraîner le mouvement des bras en position assise, à la marche, au pas de course (aussi sur place)</li> <li>- courses en accélération, courses en insistant sur la coordination des mouvements</li> <li>- skipping en accentuant le mouvement des bras</li> <li>- exercices spécifiques de gymnastique pour l'articulation des épaules</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la jambe libre est rasant le sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- faiblesse des muscles fléchisseurs des jambes</li> <li>- manque de souplesse des muscles antérieurs des cuisses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la longueur du bras de levier ralentit le ramené de la jambe libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- toucher les fesses avec les talons</li> <li>- renforcement des muscles fléchisseurs des jambes</li> <li>- extension de la musculature antérieure des jambes</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lors de la prise d'appui, la pointe du pied regarde vers l'extérieur</li> <li>- la jambe est ramenée genou trop bas et tournée vers l'extérieur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- démarche désordonnée (innée)</li> <li>- mauvais travail des bras</li> <li>- manque de souplesse au niveau des hanches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- course en zigzags</li> <li>- le pied prend appui sur sa partie intérieure</li> <li>- perte de force et petites foulées</li> <li>- surcharge de l'articulation des genoux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- entraîner les divers éléments de course (diriger consciemment la pointe des pieds légèrement vers l'intérieur)</li> <li>- courir en suivant une ligne tracée sur le sol</li> <li>- courses en accélération, courses en insistant sur la coordination des mouvements</li> <li>- skipping</li> <li>- exercices spécifiques de gymnastique pour l'articulation des hanches</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- course en zigzags</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lors de la prise d'appui, la pointe du pied regarde vers l'extérieur</li> <li>- coordination des mouvements perturbée</li> <li>- tête rentrée dans les épaules ou yeux fermés par intermittence</li> <li>- crispation générale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- perte de force et ralentissement</li> <li>- chemin de course plus long</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- travailler la technique de course</li> <li>- courir en suivant une ligne tracée sur le sol</li> <li>- courses en accélération, courses en insistant sur la coordination des mouvements</li> <li>- porter le regard vers l'avant</li> <li>- décontraction de la ceinture scapulaire et des muscles du cou</li> </ul>	

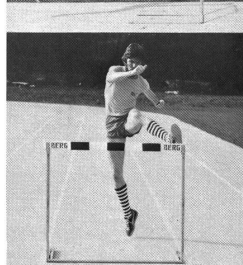
# Course de haies

## Illustration des fautes

### Parcours jusqu'à la première haie

- le tronçon qui va de la ligne de départ à la première haie n'est pas couvert à plein régime
- la distance entre le départ et la première haie n'est pas correcte

### Franchissement de la haie



## Description des fautes

- le haut du corps n'est pas incliné vers l'avant
- saut en hauteur pour franchir la haie

- l'attaque de la haie se fait jambe libre tendue

- la jambe libre attaque la haie latéralement (à l'intérieur ou à l'extérieur)

## Causes

- course perturbée (peur de la première haie)
- le rythme n'a pas été entraîné
- mauvais départ (en particulier, première foulée trop courte)
- le haut du corps se redresse trop tôt après le départ

- peur de la haie
- l'impulsion se fait trop près de la haie (elle est donc trop ascensionnelle)
- manque de souplesse au niveau des hanches

- mauvaise représentation du mouvement
- manque de souplesse au niveau des hanches

- l'impulsion se fait trop près de la haie
- le mouvement de la jambe libre ne résulte pas d'un automatisme

## Conséquences

- perte de vitesse
- l'attaque de la première haie est trop haute ou trop ample
- un raccourcissement de la foulée entraîne:
  - a) 1 foulée supplémentaire avec impulsion sur la mauvaise jambe
  - b) 2 foulées supplémentaires avec impulsion trop près de la haie

- le rythme de course est fortement perturbé
- prise d'appui au sol trop passive (la jambe libre «s'écrase»)
- perte de vitesse

- franchissement trop haut de la haie
- l'impulsion a lieu trop loin de la haie (phase aérienne trop longue)
- après le passage de la haie, la prise d'appui au sol ne peut plus être dynamique

- rythme de course perturbé
- difficultés à maintenir l'équilibre

## Correction

- compter le nombre des foulées (les marquer éventuellement)
- 8 foulées du départ à la première haie
- contrôler les foulées en passant à côté de la haie
- entraîner le rythme (débutants: raccourcir la distance)
- adapter la position de départ (jambe d'appui en avant, première foulée nettement au-delà de la ligne de départ)

- abaisser les haies
- contrôler les foulées du départ à la première haie
- marquer une zone d'appel
- plus la haie est haute, plus le corps doit s'incliner vers l'avant
- exercices de gymnastique à la haie

- expliquer le déroulement du mouvement (genou de la jambe libre placé haut, franchir la haie de haut en bas)
- exercer le mouvement de la jambe libre (début du mouvement pendulaire au moment où la cuisse est horizontale)
- marquer une zone d'appel
- exercices de gymnastique à la haie

- marquer une zone d'appel
- entraîner l'engagement rectiligne de la jambe libre (en sautillant, lancer la jambe en direction d'une paroi)

## Déroulement correct du mouvement



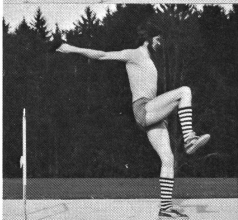
**Illustration des fautes****Description des fautes****Causes****Conséquences****Correction****Déroulement correct du mouvement**

- la jambe d'appui n'est pas ramenée vers l'avant horizontalement et «à plat»
- le pied de la jambe d'appel reste ballant

- le mouvement de la jambe d'appui ne résulte pas d'un automatisme
- la jambe d'appui est ramenée trop tôt
- la jambe d'appui est ramenée sans accélération
- manque de souplesse au niveau des hanches

- franchissement trop haut de la haie
- le pied bute contre la haie
- rythme du mouvement perturbé
- mauvaise position du corps au moment de la reprise de course
- perte de vitesse

- après l'impulsion: bref instant de relâchement avant de ramener la jambe
- lors du franchissement de la haie, toute la jambe, de même que le pied, doivent être en position horizontale
- à côté de la haie: contrôler la façon de ramener la jambe (sur place, en marchant, en courant)
- exercices de gymnastique à la haie

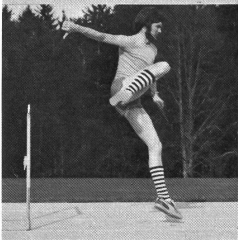
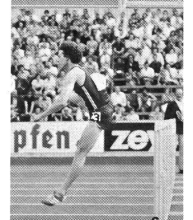


- réception trop loin de la haie après le franchissement
- réception sur toute la surface du pied et corps incliné vers l'arrière

- impulsion trop près de la haie
- le corps ne reste pas suffisamment incliné vers l'avant durant la phase de retour au sol (il se redresse sur la haie)
- manque de souplesse au niveau des hanches

- effet de freinage (perte de vitesse) au contact du pied avec le sol
- la jambe «casse» après la prise de contact avec le sol
- la foulée qui suit le passage de la haie est trop courte

- marquer une zone d'appel
- mouvement correct de la jambe libre
- prise de contact dynamique de la jambe libre avec le sol
- prise de contact sur la plante du pied
- exercices de gymnastique à la haie
- accélérer entre les haies (démarrer après la haie)

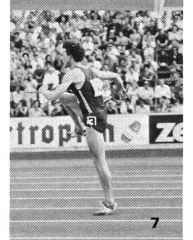


- torsion de l'axe des épaules
- la première foulée qui suit le passage de la haie est trop courte

- le bras balance en arrière
- le genou de la jambe d'appui n'est pas ramené suffisamment haut dans la direction de course après avoir été ramenée, la jambe reprend trop rapidement contact avec le sol (la pointe du pied regarde vers l'extérieur)
- manque de souplesse au niveau des hanches

- mauvaise position du corps au moment de la reprise de course
- rupture du rythme de course
- course heurtée entre les haies (perte de vitesse)

- entraîner le mouvement de la jambe d'appel (tirer le genou haut vers l'avant)
- maintenir l'axe des épaules parallèle à la haie
- exercices de gymnastique à la haie
- entraînement du rythme
- marquer les foulées

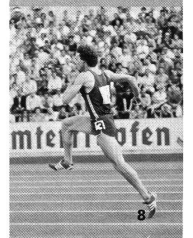
**Entre deux haies**

- le rythme de 3 foulées est maintenu avec difficulté
- course en zigzags

- la distance entre les haies est trop grande (mal adaptée)
- technique de haies insuffisante
- perte d'équilibre après la haie
- manque d'agilité et de souplesse au niveau des hanches
- technique de course insuffisante

- impulsion trop près ou trop loin de la haie
- la coordination des mouvements est perturbée entre les haies et sur celles-ci
- perte de vitesse


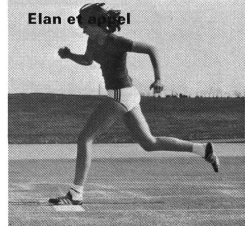

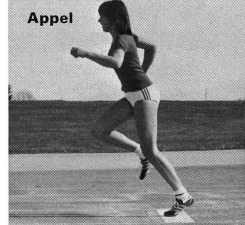


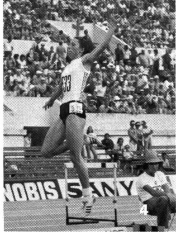
- entraîner le rythme de 3 foulées en raccourcissant la distance entre les haies
- entre les haies: courir en suivant une ligne
- entraîner la technique de course (engager le genou haut, les jambes et les bras dans la ligne de course)
- exercices de sauts et musculature des jambes





# Saut en longueur

## Illustration des fautes

Description des fautes	Causes	Conséquences	Correction	Déroutement correct du mouvement	
<p><b>Élan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- foulées inégales sur le parcours d'élan (raccourcissement ou allongement des foulées)</li> <li>- perte de vitesse à l'approche de la planche d'appel</li> <li>- course en zigzags</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mauvaise technique de course, foulées irrégulières</li> <li>- élan trop long (fatigue)</li> <li>- la distance d'élan n'est pas correcte</li> <li>- la première foulée est engagée avec la mauvaise jambe</li> <li>- la vitesse maximale est atteinte trop tôt</li> <li>- manque de sûreté à l'approche de la planche</li> <li>- yeux fermés, par intermittence, pendant la course d'élan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le saut est « mordu »</li> <li>- l'appel a lieu avant la planche</li> <li>- allongement de la foulée d'appel et prise d'appui de façon marquée sur le talon (perte de vitesse, envol trop ascensionnel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- entraîner les divers éléments de course (skipping, etc.)</li> <li>- entraîner le rythme de l'élan</li> <li>- mesurer exactement la distance de l'élan et fixer des marques intermédiaires</li> <li>- compter les pas</li> <li>- poser le pied d'appel à plat</li> <li>- exercer l'appel (aussi avec élan réduit)</li> <li>- contrôler l'empreinte faite par le pied d'appel</li> </ul>	 <p>1</p>	
<p><b>Élan et appel</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le regard est dirigé vers la planche d'appel</li> <li>- le corps est incliné vers l'avant au moment de l'appel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- manque de sûreté à l'approche de la planche</li> <li>- course d'élan hésitante</li> <li>- le haut du corps ne se redresse pas suffisamment pendant les dernières foulées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mouvement rotatif défavorable pendant la phase aérienne</li> <li>- mauvaise réception (le sauteur tombe en avant)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- entraîner le rythme des dernières foulées d'élan</li> <li>- redresser le haut du corps lors des dernières foulées</li> <li>- exercer l'appel, d'abord avec élan réduit, puis de plus en plus long</li> <li>- porter le regard vers l'avant (placer des points de repère à bonne hauteur)</li> </ul>	 <p>2</p>
<p><b>Appel</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'engagement de la jambe libre et des bras manque de dynamisme</li> <li>- extension incomplète de la jambe d'appel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le haut du corps est incliné vers l'avant au moment de l'appel</li> <li>- précipitation durant la phase d'appel</li> <li>- manque d'habitude de prendre l'appel à plein régime</li> <li>- manque de force</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- saut « plat »</li> <li>- utilisation insuffisante de l'élan et de l'impulsion</li> <li>- la phase aérienne débute trop tôt</li> <li>- les jambes s'abaissent trop tôt pour la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sauts en accentuant l'engagement des bras et de la jambe libre</li> <li>- exercices de coordination (sauts de course, pas sautillés)</li> <li>- exercer l'appel (aussi avec élan réduit)</li> <li>- exercices de musculation des jambes</li> <li>- entraînement de saut en accentuant l'extension de la hanche et de la jambe d'appel</li> </ul>	
<p><b>Phase aérienne saut en ciseau</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- agitation incontrôlée des jambes</li> <li>- engagement non asymétrique des bras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mauvaise représentation du mouvement</li> <li>- la jambe libre est ramenée fléchie vers l'arrière (le mouvement de course est trop peu marqué pendant la phase aérienne)</li> <li>- musculature abdominale et antérieure des jambes insuffisante</li> <li>- crispation au niveau des épaules</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mauvaise coordination entre les mouvements des bras et des jambes</li> <li>- perte d'équilibre</li> <li>- les jambes s'abaissent trop tôt pour la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- entraîner le déroulement du mouvement (aussi en le décomposant ou avec accessoires)</li> <li>- étudier le mouvement de course à certains accessoires (à l'appui aux barres parallèles, en suspension aux anneaux)</li> <li>- accentuer le mouvement de course en l'air</li> <li>- mouvement des bras à la marche</li> <li>- exerc. spécifiques de musculation</li> <li>- gymnastique pour les épaules</li> </ul>	

**Illustration des fautes**

**Description des fautes**

**Causes**

**Conséquences**

**Correction**

**Déroulement correct du mouvement**



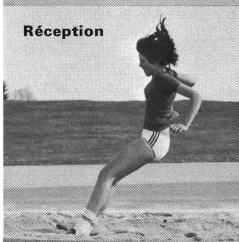
**Phase aérienne: saut en extens**

- tête rentrée dans les épaules
- hanches trop en retrait

- déroulement du mouvement non contrôlé
- le corps s'incline brusquement vers l'arrière à la suspension
- manque de souplesse (colonne vertébrale en arr., hanches)
- musculature abdominale insuffisante

- position cambrée
- la partie avant du corps n'est pas assez tendue vers l'avant
- les jambes s'abaissent trop tôt pour la réception (réception passive)

- entraîner le déroulement du mouvement (aussi en le décomposant ou avec accessoires)
- porter le regard vers l'avant (placer des points de repère à bonne hauteur)
- avant de l'abaisser, engager d'abord fortement la jambe libre lors de l'appel
- exercices de gymnastique pour la colonne vertébrale en arr. et les hanches
- musculation abdominale



**Réception**

- les jambes ne sont pas maintenues assez hautes avant la réception

- le corps n'est pas suffisamment redressé pendant la phase aérienne (appel avec inclinaison vers l'avant)
- interruption de l'extension, durant la phase aérienne, par fléchissement des jambes
- peur de tomber en arrière
- musculature abdominale insuffisante

- perte de distance (les jambes se posent trop tôt au sol)

- exercer l'appel (haut du corps redressé)
- bonne coordination entre les mouvements des bras et des jambes pendant la phase aérienne
- exercer la réception (aussi en franchissant une ligne ou un obstacle bas posé dans la fosse)
- musculation abdominale



- le sauteur tombe en arrière à la réception

- les jambes sont trop avancées
- le corps est trop incliné vers l'arrière durant la phase aérienne
- le bassin et les genoux ne sont pas assez « portés » vers l'avant durant la phase aérienne
- l'articulation des genoux ne « cède » pas lors de la réception
- le sable de la fosse de réception est trop tassé

- perte de distance par réception sur les fesses ou par prise d'appui des mains

- exercer l'appel (haut du corps redressé)
- exercer la réception (sans élan et avec élan réduit)
- relâcher légèrement l'articulation des genoux

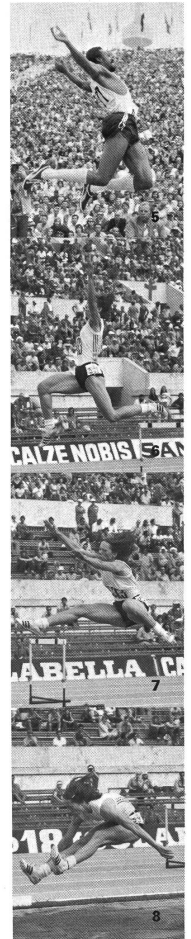


- le sauteur tombe en avant à la réception

- le corps n'est pas suffisamment redressé pendant la phase aérienne (appel avec inclinaison vers l'avant)
- peur de tomber en arrière
- réception passive (jambes ballantes)
- musculature abdominale insuffisante

- perte de distance (les jambes ne vont pas chercher assez loin en avant)

- exercer l'appel (haut du corps redressé)
- exercer la réception (avec élan réduit, avec impulsion prononcée en hauteur)
- musculation abdominale



# Triple saut

## Illustration des fautes

## Description des fautes

## Causes

## Conséquences

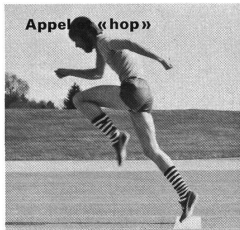
## Correction

## Déroulement correct du mouvement

### Elan

- foulées irrégulières sur le parcours d'élan (raccourcissement ou allongement des foulées)
- perte de vitesse à l'approche de la planche d'appel
- course en zigzags

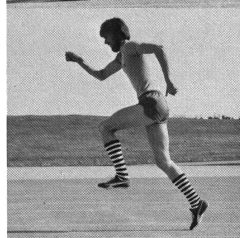
### Appel «hop»



- le regard est dirigé vers le sol
- le corps est incliné vers l'avant au moment de l'appel



- corps fortement incliné vers l'arrière et foulée d'appui très prononcée



- l'engagement de la jambe libre et des bras manque de dynamisme
- extension incomplète de la jambe d'appel

- mauvaise technique de course, foulées irrégulières
- élan trop long (fatigue)
- la distance d'élan n'est pas correcte
- la première foulée est engagée avec la mauvaise jambe
- la vitesse maximale est atteinte trop tôt
- manque de sûreté à l'approche de la planche
- yeux fermés, par intermittence, pendant la course d'élan

- manque de sûreté à l'approche de la planche («hop»)
- course d'élan hésitante («hop»)
- le haut du corps ne se redresse pas suffisamment pour préparer l'appel

- mauvaise représentation du mouvement (envol trop ascensionnel)
- allongement de la foulée d'appel (la jambe d'appel doit aller chercher trop loin en avant)
- prise d'appui de façon marquée sur le talon

- le corps est incliné vers l'avant au moment de l'appel
- précipitation durant la phase d'appel
- manque d'habitude de prendre l'appel à plein régime («hop») ou à partir d'un enchaînement de sauts
- manque de force

- le saut est «mordu»
- l'appel a lieu avant la planche
- allongement de la foulée d'appel et prise d'appui de façon marquée sur le talon (perte de vitesse, envol trop ascensionnel)

- mouvement rotatif défavorable pendant la phase aérienne
- mauvaise position d'appel et de réception (le sauteur tombe en avant)

- le saut est trop haut et la jambe s'écroule à la réception
- perte de vitesse

- utilisation insuffisante de l'élan et de l'impulsion
- perte de vitesse
- le travail des jambes en l'air débute trop tôt
- les jambes s'abaissent trop tôt pour la réception («jump»)

- entraîner les divers éléments de course (skipping, etc.)
- entraîner le rythme de l'élan
- mesurer exactement la distance de l'élan et fixer des marques intermédiaires
- compter les pas
- poser le pied d'appel à plat
- exercer l'appel (aussi avec élan réduit)

- entraîner le rythme des dernières foulées d'élan («hop»)
- le corps est redressé lors des dernières foulées et des différents sauts
- exercer l'appel, d'abord avec élan réduit, puis de plus en plus long
- porter toujours le regard vers l'avant

- entraîner les divers éléments de course (skipping, etc.)
- entraîner le rythme de l'élan par des enchaînements de sauts libres
- enchaînements de sauts avec recherche progressive de la distance (mesurer)

- sauts en accentuant l'engagement des bras et de la jambe libre
- exercices de coordination (sauts de course, divers enchaînements de sauts)
- exercer la prise d'élan
- musculation des jambes
- entraînement de saut en accentuant l'extension de la hanche et de la jambe d'appel



**Illustration des fautes**

**Description des fautes**

**Causes**

**Conséquences**

**Correction**

**Déroulement correct du mouvement**



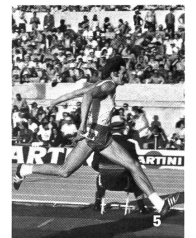
« Step »

- trajectoire trop plate (un pas au lieu d'un saut)

- « hop » trop haut (« écrasement »)
- le haut du corps est fortement incliné vers l'avant au moment du « hop »
- engagement insuffisant des bras et de la jambe libre
- manque de force

- perte de vitesse
- mauvais rythme de saut (le « step » sert de foulée préparatoire au « jump »)

- saut sur une seule jambe
- exercices de sauts dans le bon enchaînement (pas sautillés gauche-gauche, droite-droite)
- sauts de course en accentuant l'engagement des bras et de la jambe libre
- « step » par-dessus un obstacle
- musculation des jambes, exercices de sauts



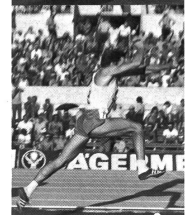
« Jump »

- trajectoire trop plate
- le sauteur est trop redressé lors de la réception

- extension incomplète de la jambe d'appel et engagement insuffisant de la jambe libre
- le corps n'est pas suffisamment redressé pendant la phase aérienne (appel avec inclinaison vers l'avant)
- réception passive (jambes ballantes)
- musculature abdominale insuffisante

- impossibilité de terminer le saut
- perte de distance (les jambes ne vont pas chercher assez loin en avant)

- exercices de sauts préparant au « jump » (enchaînement de sauts de course avec réception finale sur les deux jambes)
- « jump » par-dessus un obstacle
- entraîner la réception (avec impulsion prononcée en hauteur)
- musculation abdominale



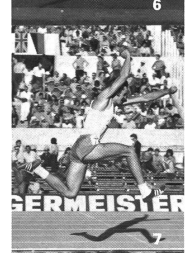
Déroulement complet du mouvement

- la jambe d'appel n'est pas ramenée en avant de façon assez dynamique lors des deux premiers sauts (prise d'appui au sol trop passive)

- mauvaise représentation du mouvement
- mauvaise coordination des mouvements
- le saut n'est pas suffisamment « assimilé », difficultés d'équilibre
- musculature abdominale et antérieure des jambes insuffisante

- la jambe s'« écrase » à la réception
- perte de vitesse

- enchaînement de sauts de course et de pas sautillés (en ramenant énergiquement la jambe d'appui vers l'avant)
- lancer le bas de la jambe en avant et prise d'appui dynamique au sol
- musculation abdominale et des jambes

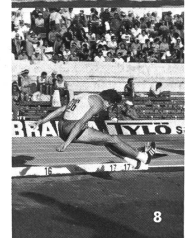


- le triple saut est mal réparti
- le rythme du triple saut est mauvais

- le corps est trop incliné vers l'avant
- engagement insuffisant des bras et de la jambe libre
- effet de freinage trop prononcé et extension insuffisante de la jambe d'appel

- perte de vitesse
- coordination des mouvements perturbée
- la distance la plus grande n'est pas atteinte

- répartition des sauts: « hop » 35 pour cent – « step » 30 pour cent – « jump » 35 pour cent
- entraînement du rythme (déterminer par des marques la longueur de chaque saut)
- triple saut avec élan réduit (aussi en passant par-dessus de petits obstacles)



# Saut en hauteur: ventral

## Illustration des fautes

## Description des fautes

## Causes

## Conséquences

## Correction

## Déroulement correct du mouvement

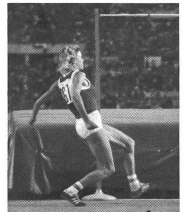
### Élan

- foulées irrégulières sur le parcours d'élan (raccourcissement ou allongement des foulées)
- élan trop rapide
- perte de vitesse à l'approche de l'appel

- course non contrôlée
- le rythme de l'élan n'est pas maîtrisé
- peur de la barre
- la distance d'élan n'est pas correcte
- la première foulée est engagée avec la mauvaise jambe
- la vitesse maximale est atteinte trop tôt

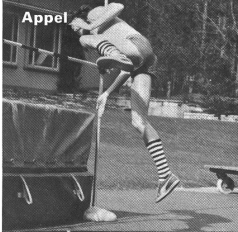
- impossibilité de transposer la vitesse d'élan en impulsion ascensionnelle (élan trop rapide)
- mauvaise phase ascensionnelle
- impulsion trop près ou trop loin de la barre

- entraîner le rythme de l'élan (compter les pas, placer des marques)
- exercer l'appel, d'abord avec élan réduit, puis de plus en plus long
- contrôler l'empreinte faite par le pied d'appel
- musculation des jambes



1

### Appel

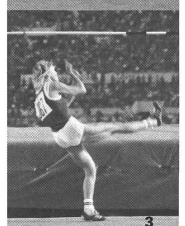
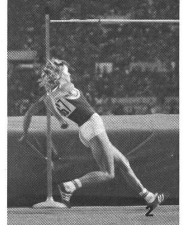


- mauvaise phase ascensionnelle (l'impulsion ne porte pas assez vers le haut)

- élan trop rapide
- le haut du corps s'incline en direction de la barre avant l'appel
- la dernière foulée dévie du côté de la jambe libre
- le pied d'appel regarde vers la barre
- engagement insuffisant de la jambe d'appel (extension) et de la jambe libre
- manque de force

- pas de gain ascensionnel
- le point culminant de la trajectoire ne se situe pas au-dessus de la barre
- phase aérienne trop longue

- entraîner le rythme de l'élan
- tracer la direction de l'élan, marquer le point d'appel
- entraîner l'appel en mettant l'accent sur l'élévation de la jambe libre (aussi en direction d'objets surélevés)
- musculation des jambes
- entraînement de saut en mettant l'accent sur la phase ascensionnelle



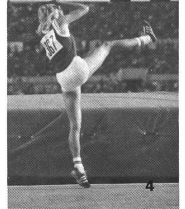
3

- extension incomplète de la jambe d'appel
- engagement insuffisant des bras et de la jambe libre

- la dernière foulée dévie du côté de la jambe libre
- le pied d'appel regarde vers la barre
- mauvaise coordination entre les mouvements des bras et des jambes
- manque de force

- mauvaise phase ascensionnelle
- mauvaise utilisation de l'élan et de la détente
- la phase aérienne débute trop tôt (la barre est touchée avec le bras ou le haut du corps)

- prolonger la phase d'extension de la jambe d'appel et de la hanche
- sauts avec engagement prononcé des bras et de la jambe libre (aussi avec élan réduit)
- le pied d'appel doit rester dirigé dans la ligne de course de l'élan
- exercer de façon spécifique la coordination entre les mouvements des bras et des jambes
- exercices de saut et musculation des jambes



4

- la jambe libre n'est pas tendue au moment de son engagement

- mauvaise représentation du mouvement
- le haut du corps est incliné vers l'avant au moment de l'appel
- mauvaise coordination entre les mouvements des bras et des jambes

- mauvaise utilisation de l'élan
- la phase ascensionnelle n'est pas optimale

- exercer l'engagement de la jambe libre tendue (sans élan, à partir du pas de marche)
- exercer l'appel en mettant l'accent sur l'engagement de la jambe libre (aussi avec élan réduit)
- toucher, avec la jambe libre, des objets surélevés
- exercer de façon spécifique la coordination entre les mouvements des bras et des jambes

**Illustration des fautes**

**Description des fautes**

**Causes**

**Conséquences**

**Correction**

**Déroulement correct du mouvement**



**Phase aérienne**

- trajectoire trop longue et trop plate

- élan trop rapide
- dernière foulée trop courte
- point d'appel trop éloigné de la barre
- engagement insuffisant de la jambe libre
- le haut du corps est incliné vers l'avant au moment de l'appel

- le sauteur s'écrase sur la barre
- position cambrée
- l'enroulement de la barre ne peut être mené à terme
- réception au bord de la fosse

- entraîner l'élan
- marquer les points d'appel et de réception
- exercer l'appel et l'impulsion avec phase ascensionnelle (aussi avec élan très réduit)
- accentuer le placement (corps incliné vers l'arrière) au fur et à mesure que la vitesse d'élan augmente
- engagement dynamique et très haut de la jambe libre



5



- le corps est en position costale lorsqu'il franchit la barre
- le bras intérieur est immédiatement abaissé après le passage de la barre

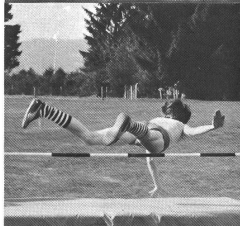
- mauvaise représentation du mouvement
- peur de la barre
- le bras extérieur n'attaque pas la barre
- la jambe libre n'attaque pas la barre et n'est pas abaissée, de l'autre côté, de façon assez dynamique
- préparation trop hâtive de la réception

- allongement de la trajectoire (phase aérienne)
- perte de hauteur (position costale du corps)
- la barre est touchée avec le bras intérieur ou avec la jambe d'appel

- exercer l'enroulement de la barre par des sauts avec mouvement rotatif (jambe d'appel-jambe libre)
- exercice de rotation autour de l'axe longitudinal du corps (au sol, par-dessus un caisson, par-dessus la barre placée à faible hauteur)
- le bras extérieur attaque la barre, le bras intérieur reste collé au corps
- abaisser la jambe libre de l'autre côté de la barre
- regarder constamment la barre



6



- le corps se cambré sur la barre

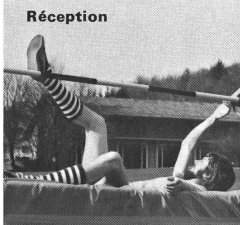
- phase aérienne trop longue
- peur de la barre
- le bras extérieur n'attaque pas la barre
- après avoir franchi la barre, la jambe libre n'est pas abaissée de façon assez dynamique
- tête rentrée dans les épaules

- le bassin est poussé en direction de la barre
- l'enroulement de la barre est ralenti
- la jambe d'appel ne peut être ramenée autour de la barre
- la barre est touchée avec la jambe d'appel

- contrôler la position de la tête, le mouvement des bras et l'engagement de la jambe libre
- regarder constamment la barre
- faire le dos rond sur la barre
- tourner consciemment le pied d'appel vers le haut
- exercices de gymnastique au sol (rouleaux, etc.)



7



**Réception**

- l'enroulement de la barre se poursuit trop longtemps
- réception sur le dos

- placement trop bref
- l'impulsion n'est pas assez ascensionnelle
- le haut du corps est incliné vers l'avant au moment de l'appel
- engagement insuffisant des bras et de la jambe libre

- mauvaise phase ascensionnelle, donc perte de hauteur
- la barre est touchée avec le bras extérieur ou avec la poitrine

- accentuer le placement (corps incliné vers l'arrière)
- prolonger la phase d'extension de la jambe d'appel et de la hanche
- sauts avec engagement prononcé des bras et de la jambe libre (aussi avec élan réduit)



8

# Saut en hauteur: Fosbury-Flop

## Illustration des fautes

## Description des fautes

## Causes

## Conséquences

## Correction

## Déroulement correct du mouvement

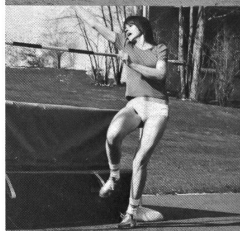
### Élan

- foulées irrégulières sur le parcours d'élan (raccourcissement ou allongement des foulées)
- élan trop rapide
- perte de vitesse à l'approche de l'appel



Appel

- mauvaise phase ascensionnelle (l'impulsion ne porte pas assez vers le haut)



- extension incomplète de la jambe d'appel
- le pied d'appel ne prend pas appui dans la ligne de course



- engagement insuffisant des bras et de la jambe libre

- course non contrôlée
- le rythme de l'élan n'est pas maîtrisé
- peur de la barre
- la distance d'élan n'est pas correcte
- la première foulée est engagée avec la mauvaise jambe
- la vitesse maximale est atteinte trop tôt

- élan trop rapide
- le pied d'appel prend appui à l'intérieur de la courbe d'élan
- le haut du corps s'incline en direction de la barre avant l'appel
- les dernières foulées d'élan sont parallèles à la barre
- engagement insuffisant de la jambe d'appel (extension) et de la jambe libre
- manque de force

- le corps s'incline en direction de la barre avant l'appel
- les dernières foulées d'élan sont parallèles à la barre
- manque de force

- haut du corps incliné vers l'avant
- mauvaise coordination entre les mouvements des bras et des jambes
- la phase aérienne débute trop tôt

- impossibilité de transposer la vitesse d'élan en impulsion ascensionnelle (élan trop rapide)
- mauvaise phase ascensionnelle
- impulsion trop près ou trop loin de la barre

- pas de gain ascensionnel
- le point culminant de la trajectoire ne se situe pas au-dessus de la barre
- phase aérienne trop longue

- mauvaise phase ascensionnelle
- mauvaise transposition de la force
- la phase aérienne débute trop tôt
- le sauteur a le dos tourné à la barre avant l'appel déjà

- mauvaise phase ascensionnelle
- mauvaise utilisation de l'élan
- la barre est touchée avec le bras ou l'épaule

- petites courses libres en arc de cercle
- entraîner le rythme de l'élan en arc de cercle (compter les pas, placer des marques)
- exercer l'appel, d'abord avec élan réduit, puis de plus en plus long
- contrôler l'empreinte faite par le pied d'appel
- musculation des jambes

- entraîner le rythme de l'élan
- tracer la courbe de l'élan, marquer le point d'appel
- entraîner l'appel après élan en arc de cercle
- le pied d'appel prend appui en dehors de la courbe d'élan (légèrement déplacée vers la barre)
- musculation des jambes
- entraînement de saut en mettant l'accent sur la phase ascensionnelle

- entraîner l'appel après élan en arc de cercle (aussi en direction d'objets surélevés)
- contrôler la prise d'appui du pied d'appel (le pied ne doit pas dévier de sa ligne)
- musculation des jambes
- entraînement de saut en mettant l'accent sur l'extension de la jambe d'appel et de la hanche

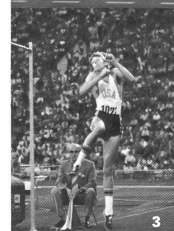
- sauts avec engagement prononcé des bras et de la jambe libre (aussi avec élan réduit)
- exercer de façon spécifique la coordination entre les mouvements des bras et des jambes
- exercices de saut



1









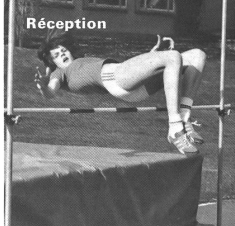
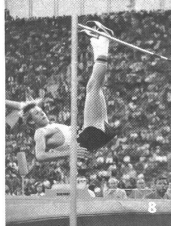
2



3



4

Illustration des fautes	Description des fautes	Causes	Conséquences	Correction	Déroulement correct du mouvement
 <p>Phase aérienne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- longue phase aérienne parallèlement à la barre</li> <li>- le corps est en position costale lorsqu'il franchit la barre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- point d'appel trop éloigné de la barre</li> <li>- impossibilité de transposer l'élan en impulsion ascensionnelle</li> <li>- l'engagement de la jambe libre ne se fait pas dans la bonne direction</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le sauteur s'écrase sur la barre</li> <li>- perte de hauteur (position costale du corps)</li> <li>- réception au bord de la fosse</li> <li>- mouvement de rotation autour de l'axe longitudinal du corps trop peu prononcé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- entraîner l'élan</li> <li>- marquer les points d'appel et de réception</li> <li>- exercer l'appel et l'impulsion avec phase ascensionnelle (aussi avec élan réduit)</li> <li>- engagement de la jambe libre en direction de l'épaule opposée (en s'éloignant de la barre)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la barre est franchie en position assise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mauvaise représentation du mouvement</li> <li>- peur de sauter en arrière</li> <li>- manque de souplesse (colonne vertébrale en arr., hanches)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la barre est touchée avec les fesses ou les jambes</li> <li>- le sauteur ne parvient pas à relever les jambes derrière la barre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sauts sans élan en arrière (élévation du bassin)</li> <li>- varier les formes de sauts pour acquérir le sens du mouvement (exercices de gymnastique au sol, etc.)</li> <li>- exercices de gymnastique pour la colonne vertébrale en arr. et pour les hanches</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le corps est tendu, mais trop redressé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mauvaise représentation du mouvement</li> <li>- peur de la barre ou de la réception</li> <li>- sens insuffisant du mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la barre est touchée avec les fesses ou les jambes</li> <li>- le gain de hauteur n'est pas optimal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sauts sans élan en arrière par-dessus une corde élastique</li> <li>- traction de l'épaule en arrière vers le bas</li> <li>- mouvement du «couteau de poche» (décontraction des hanches) à un signal acoustique</li> <li>- varier les formes de sauts (exercices de gymnastique au sol, etc.)</li> </ul>	
 <p>Réception</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la partie inférieure de la jambe reste fléchie ou se relève trop tard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mauvaise représentation du mouvement</li> <li>- trajectoire (phase aérienne) trop longue</li> <li>- musculature abdominale insuffisante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la barre est touchée avec la partie inférieure des jambes ou avec les talons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sauts sans élan en arrière par-dessus une corde élastique</li> <li>- lever les jambes à un signal acoustique</li> <li>- musculature abdominale («couteau de poche»)</li> </ul>	



# Saut à la perche

## Illustration des fautes

## Description des fautes

## Causes

## Conséquences

## Correction

## Déroulement correct du mouvement

### Élan

- prise trop serrée ou trop large
- crispation générale lors du «porté» de la perche
- perte de vitesse avant le «piqué»
- course en zigzags

### «Piqué» et appel



- le sauteur abaisse sa perche trop tard
- le haut du corps s'avance trop sous la perche

- appel et bras fléchis
- l'appel a lieu trop en arrière
- l'engagement de la jambe libre fait défaut

- le bras inférieur n'oppose aucune résistance
- la main supérieure glisse vers le bas

- la prise a été insuffisamment ou mal enseignée
- la course, perche en mains, est mal maîtrisée
- manque de force au niveau des bras
- élan trop long (fatigue)
- la distance d'élan n'est pas correcte
- la vitesse maximale est atteinte trop tôt
- peur du saut

- élan imprécis ou irrégulier
- la première foulée est engagée avec la mauvaise jambe
- mauvaise transition entre l'élan et le «piqué»
- les dernières foulées d'élan dévient, latéralement, du côté de la jambe libre
- peur du saut

- élan imprécis ou irrégulier
- la première foulée est engagée avec la mauvaise jambe
- mauvaise transition entre l'élan et le «piqué»
- «piqué» trop tardif
- mauvaise représentation du mouvement

- «piqué» trop tardif
- la main supérieure relâche (inconsciemment) sa prise
- prise trop haute
- l'appel a lieu loin «sous» la perche
- le bras inférieur manque de force et oppose trop peu de résistance
- l'appel a lieu trop en retrait

- le «piqué» et l'appel sont mauvais
- flexion insuffisante de la perche
- vitesse insuffisante pour la propulsion

- l'appel a lieu avant que la phase du «piqué» ne soit terminée
- l'élévation se fait de biais (du côté de la jambe libre)
- engagement incorrect de la jambe libre
- le bras inférieur n'oppose aucune résistance (haut du corps près de la perche)
- perte de la vitesse nécessaire à la flexion de la perche et à la propulsion

- traction immédiate des bras
- haut du corps près de la perche
- perte de la vitesse nécessaire à la flexion de la perche et à la propulsion
- mouvement vers l'avant insuffisant

- haut du corps près de la perche
- faible flexion de la perche
- groupé impossible ou très partiel

- expliquer la prise
- écart des mains légèrement supérieur à la largeur des épaules
- courir en portant la perche (courses en accélération, courir sur la plante des pieds)
- exercer l'élan en portant la perche, mais sans «piqué» (contrôler le point d'appel)
- mesurer exactement la dist. d'élan, placer des marques intermédiaires
- musculation des bras et des épaules

- exercer l'élan avec «piqué» et appel (aussi avec élan réduit)
- la prise supérieure se trouve à la verticale du pied d'appel
- marquer la zone d'appel, contrôler le point d'appel
- vérifier la longueur de l'élan, placer des marques intermédiaires
- contrôler l'élan de l'arrière (ne pas dévier de la ligne de course)

- exercer l'élan avec «piqué» et appel (aussi avec élan réduit)
- marquer la zone d'appel, contrôler le point d'appel
- vérifier la longueur de l'élan, placer des marques intermédiaires

- marquer l'endroit de la prise supérieure
- durant l'élan déjà, la main supérieure tient fermement la perche
- exercer le «piqué»
- exercer la flexion de la perche (le bras inférieur exerce une opposition), aussi sous forme d'exercices avec partenaire
- exercer l'élan avec «piqué» et appel
- musculation des bras et des épaules

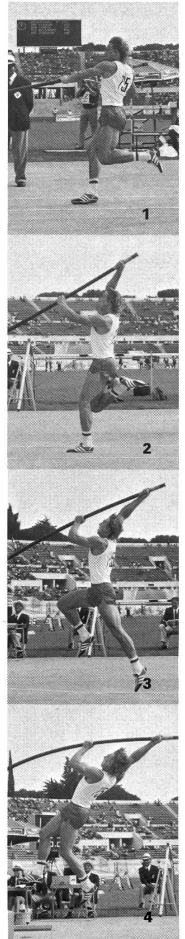
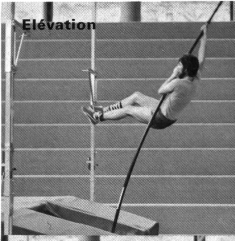
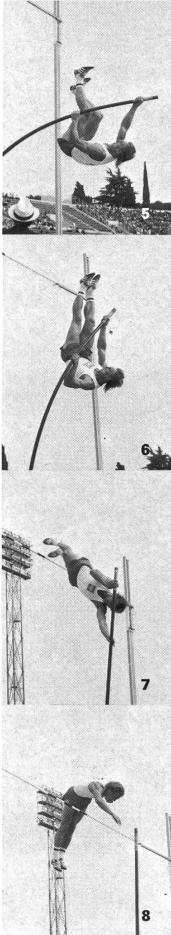



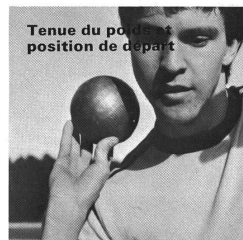


Illustration des fautes	Description des fautes	Causes	Conséquences	Correction	Déroulement correct du mouvement
 <p><b>Elévation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le sauteur balance, corps tendu, à côté de sa perche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le « piqué » et l'appel sont mauvais</li> <li>le bras inférieur n'oppose aucune résistance</li> <li>peur du groupé retourné</li> <li>musculature abdominale insuffisante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>flexion de la perche inexistante</li> <li>haut du corps près de la perche</li> <li>le groupé n'apporte aucun gain de hauteur (saut en longueur avec perche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>exercer le « piqué » et l'appel</li> <li>sauts avec élan réduit et propulsion à la position en « L » (bras supérieur tendu, pas de pivotement, réception sur le dos)</li> <li>musculature abdominale</li> <li>travailler l'habileté (exercices de gymnastique au sol, etc.)</li> </ul>	
	 <p>groupé insuffisant</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>la tête appuie sur la poitrine</li> <li>le haut du corps est crispé</li> <li>groupé jambes tendues</li> <li>peur du mouvement en arrière</li> <li>prise trop haute</li> <li>la traction des bras débute trop tôt</li> <li>manque de force au niveau des bras et du tronc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le mouvement du groupé n'est pas mené à terme</li> <li>le redressement de la perche n'est pas pleinement utilisé</li> <li>le retournement débute trop tôt</li> <li>pas d'élévation au-dessus de la barre (saut plat, longue trajectoire)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>exercer le groupé jusqu'à la position en « I » (aussi à un engin)</li> <li>travailler l'habileté (exercices de gymnastique au sol, etc.)</li> <li>musculature des bras et des épaules</li> </ul>	
 <p>les pieds sont engagés trop tôt en direction de la barre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>groupé trop peu prononcé</li> <li>prise trop haute</li> <li>le mouvement vers l'avant résultant de l'élan est trop faible</li> <li>perche trop dure</li> <li>manque de force au niveau des bras et du tronc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le redressement de la perche n'est pas pleinement utilisé</li> <li>élévation insuffisante au-dessus de la barre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>exercer la propulsion verticale le long de la perche jusqu'à la position en « I »</li> <li>propulsion verticale combinée avec le retournement (aussi à un engin)</li> <li>adapter le degré de dureté de la perche</li> <li>musculature des bras et des épaules</li> </ul>		
 <p><b>Franchissement de la barre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le point culminant de la trajectoire du corps ne se situe pas au-dessus de la barre</li> <li>le franchissement se fait dos à la barre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prise trop haute</li> <li>lors de l'appel, la perche ne se trouve pas exactement au-dessus de la tête (« piqué » trop tardif)</li> <li>groupé trop peu prononcé</li> <li>pivotement du corps avec traction des bras trop tardif</li> <li>perche trop souple ou trop dure</li> <li>manque de force au niveau des bras et du tronc</li> <li>le retournement est mal maîtrisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>l'élévation n'est pas optimale</li> <li>phase aérienne et réception incontrôlées</li> <li>réception au bord longitudinal du tapis (du côté de la jambe libre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>choisir correctement la hauteur de la prise</li> <li>exercer le « piqué » et l'appel</li> <li>exercer le groupé</li> <li>exercer le retournement (aussi à un engin)</li> <li>exercices de gymnastique au sol (appui renversé sur les bras, roue)</li> <li>adapter le degré de dureté de la perche</li> <li>musculature des bras et des épaules</li> </ul>	

# Lancement du poids

## Illustration des fautes



Tenue du poids en position de départ

## Description des fautes

- le poids repose sur la pointe des doigts (ill.) ou dans la paume de la main
- le poids ne touche pas le cou

## Causes

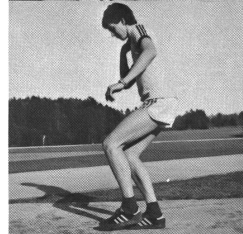
- position de départ et tenue du poids mal enseignées
- manque de force au niveau des doigts ou du poignet
- accoutumance insuffisante à l'engin

## Conséquences

- la position instable du poids entrave la suite du mouvement
- le poids ne peut pas être propulsé « à fond »

## Correction

- placer le poids sur la racine des doigts (soutenu par le pouce) et au creux de la clavicule
- musculation des doigts et du poignet
- exercices d'accoutumance au poids

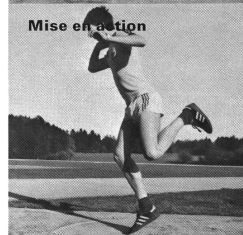


- la jambe libre est ramenée plus en arrière que la jambe d'appui

- mauvaise représentation du mouvement
- le tronc se redresse trop
- musculature dorsale insuffisante

- le lanceur s'«écroule» lors de la mise en action
- impossibilité d'engager activement la jambe d'appui
- mauvais placement et redressement excessif du haut du corps
- équilibre compromis

- ne ramener le genou de la jambe libre que jusqu'à la hauteur du creux poplité de la jambe d'appui
- maintenir la position inclinée du tronc vers l'avant (porter le regard en arrière, bras libre dirigé vers l'arrière et vers le bas)
- musculation dorsale



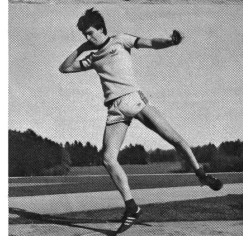
Mise en action

- engagement insuffisant de la jambe libre
- le haut du corps se redresse fortement

- manque d'équilibre à la position de départ
- manque de force au niveau de la jambe d'appui et du dos
- mauvaise coordination de l'extension de la jambe d'appui et de la jambe libre

- mise en action trop courte
- mauvais placement et redressement excessif du haut du corps
- le poids du corps se déplace sur la jambe d'appui lors du placement déjà

- amorcer la mise en action par l'engagement de la jambe libre
- mise en action continue avec extension dynamique des deux jambes
- après la mise en action, les deux pieds doivent prendre appui au sol presque simultanément
- musculation des jambes et du dos



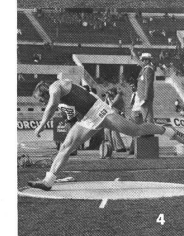
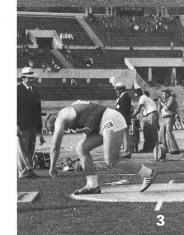
- saut pour parvenir au placement
- redressement rotatif du haut du corps dans la direction de jet

- impulsion trop ascensionnelle de la jambe d'appui
- impulsion précipitée de la jambe d'appui
- l'engagement de la jambe libre se fait trop en hauteur
- le bras libre ne «contre» pas

- trajectoire trop haute du poids
- le pied de la jambe d'appui «s'écroule» lors de la prise d'appui au sol
- rythme perturbé du mouvement
- le haut du corps se redresse lors du placement
- raccourcissement du chemin d'accélération du poids dû au redressement rotatif prématuré du haut du corps

- attendre assez longtemps avant de «décoller» la jambe d'appui du bord du cercle de lancement
- engagement plat et rectiligne de la jambe libre dans la direction de jet
- ramener la jambe d'appui à plat
- mise en action continue avec extension dynamique des deux jambes
- le regard et le bras libre restent dirigés vers l'arrière

## Déroulement correct du mouvement



**Illustration des fautes**

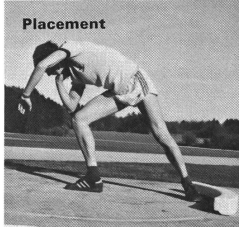
**Description des fautes**

**Causes**

**Conséquences**

**Correction**

**Déroulement correct du mouvement**



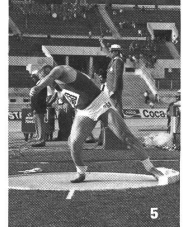
**Placement**

- le haut du corps «bascule»
- le pied de la jambe d'appel n'est pas tourné vers l'intérieur

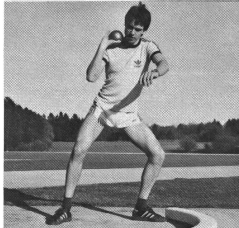
- mauvaise représentation du mouvement
- la jambe d'appui est ramenée insuffisamment ou trop lentement sous le corps
- la jambe d'appui se pose au sol sur toute la surface du pied
- manque de force au niveau des jambes et du dos

- le chemin effectué par le poids va du bas vers le haut
- la transition entre la mise en action et le jet n'est pas fluide
- engagement insuffisant des hanches dû au blocage de la jambe d'appui
- effet de blocage insuffisant (élévation)

- mise en action continue avec contrôle du placement
- tourner consciemment le pied de la jambe d'appui vers l'intérieur en avant et prendre appui au sol sur la plante du pied
- la jambe de blocage et le tronc forment une ligne droite lors du placement
- la jambe de blocage reste pratiquement tendue
- musculation des jambes et du dos



5

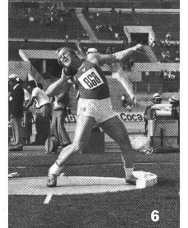


- le poids du corps est déporté sur la jambe de blocage
- la jambe de blocage prend appui au sol trop latéralement

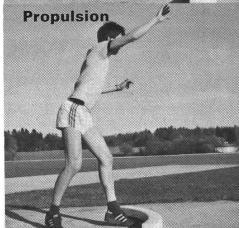
- le lanceur s'«écrase» lors de la mise en action ou n'engage pas suffisamment la jambe libre
- rotation du corps en avant vers le haut lors de la mise en action
- le mouvement de la jambe libre (jambe de blocage) se fait dans la mauvaise direction

- raccourcissement du chemin d'accélération du poids dû à une rotation vers le haut prématurée du haut du corps
- perte de force (pas de pré-tension du corps, effet de blocage insuffisant)

- engagement rectiligne de la jambe libre vers l'arrière
- le regard et le bras libre sont dirigés vers l'arrière pendant la mise en action
- mise en action en suivant une ligne droite
- exercices de précision avec la jambe libre (par exemple: tirs de ballons)



6



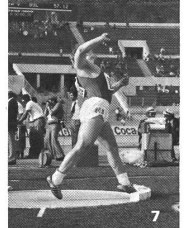
**Propulsion**

- extension insuffisante des jambes
- les hanches partent vers l'arrière

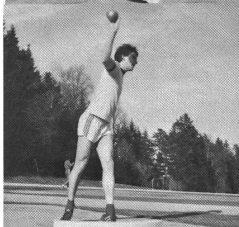
- mauvaise coordination des mouvements
- manque de force au niveau des jambes et du tronc
- jambes trop écartées lors du placement
- lors du placement, le pied de la jambe d'appel ne pivote pas vers l'intérieur sur la plante du pied
- la jambe de blocage prend appui au sol trop latéralement ou trop tard

- perte de force (pas de pré-tension du corps, effet de blocage insuffisant)
- le jet ne se fait pratiquement qu'à partir du bras
- l'opposition offerte par la jambe de blocage et le côté du corps correspondant n'est pas suffisante (jet plat, rotation du corps)

- lancers sans élan à partir d'un placement correct
- rotation vers l'intérieur dans l'ordre pied-genou-hanche-tronc-bras
- fixer la jambe de blocage et le côté libre du corps lors de la propulsion
- utiliser des engins plus légers
- musculation des jambes et du dos



7

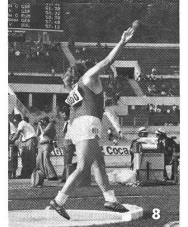


- le haut du corps «bascule» vers le côté ou fait une rotation vers l'arrière
- le coude du bras lanceur est trop bas

- mauvaise représentation du mouvement
- mauvais placement
- manque de force au niveau des jambes et du tronc

- engagement insuffisant des hanches
- mauvais engagement du bras
- lors du jet, le poids roule vers l'arrière, le long des doigts
- le poids part obliquement vers le côté

- lancers frontaux sans élan et avec mise en action (haut du corps redressé, coude à hauteur d'épaule, hanche «poussée» vers l'avant)
- lancers sans élan à partir d'un placement correct
- fixer la jambe de blocage et le côté libre du corps lors de la propulsion
- musculation des jambes et du dos



8

# Lancement du disque

## Illustration des fautes

## Description des fautes

## Causes

## Conséquences

## Correction

## Déroulement correct du mouvement



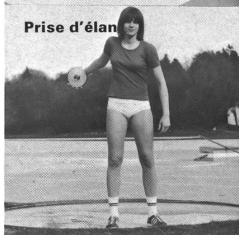
Tenue de l'engin

- le disque est tenu trop à l'intérieur de la main

- tenue de l'engin mal enseignée
- manque de force au niveau des doigts
- accoutumance insuffisante à l'engin

- crispation au niveau du bras lanceur
- impossibilité de propulser correctement le disque

- saisir le bord du disque avec les phalanges des doigts écartés et l'appuyer contre l'avant-bras
- musculation des doigts
- exercices d'accoutumance (faire rouler le disque, le lancer en l'air)



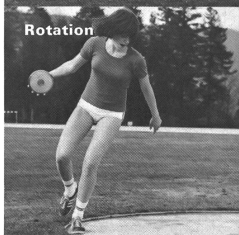
Prise d'élan

- position de départ trop ou pas assez écartée (ill.)
- le disque n'est pas ramené suffisamment en arrière

- position de départ mal enseignée
- mauvaise représentation du mouvement
- sens du rythme insuffisant
- tenue de l'engin peu sûre

- passage difficile à la rotation
- lors de la rotation, le disque ne reste pas assez « à la remorque » du corps

- enseigner correctement la position de départ (bras de levier, etc.)
- recherche d'un rythme individuel de prise d'élan
- ramener le disque le plus loin possible en arrière avant d'amorcer la rotation
- maintenir le disque « à la remorque » du corps pendant la rotation



Rotation

- amorce de la rotation par l'épaule intérieure et le haut du corps (« écrasement » vers l'intérieur)

- le poids du corps n'est pas suffisamment transporté sur la jambe-pivot lors du passage à la rotation
- la jambe d'appui pivote trop faiblement ou trop tard
- l'épaule intérieure et le bras libre ne « contrent » pas
- le regard est dirigé vers le sol

- perte de l'équilibre
- la jambe d'élan s'« écrase » lors de la prise d'appui au sol, provoquant une interruption du mouvement

- exercices d'équilibre et de rotation sous forme de jeux
- amorcer la rotation de manière prononcée avec la jambe-pivot
- maintenir le poids du corps longtemps sur la jambe-pivot (rotation sur la plante du pied)
- porter le regard dans la ligne de jet, tête haute (lors de l'amorce de la rotation)



- rotation incomplète

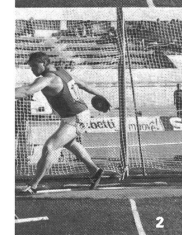
- la rotation de la jambe-pivot n'est pas assez marquée
- la jambe d'élan prend trop tôt appui au sol
- la jambe d'élan prend appui sur la surface entière du pied

- la progression du lanceur n'est pas rectiligne
- le pied se bloque, d'où interruption de la rotation

- pivoter plus lentement
- bien tourner la jambe-pivot vers l'intérieur
- maintenir le regard dans la ligne de jet
- la jambe d'élan prend appui au sol sur la plante du pied
- exécuter la rotation en suivant une ligne droite



1



2



3



4

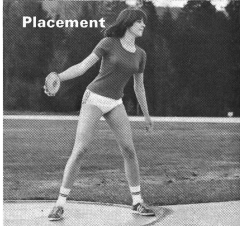
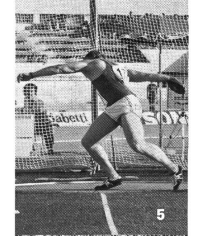
**Illustration des fautes****Description des fautes****Causes****Conséquences****Correction****Déroulement correct du mouvement**

- la rotation se fait à l'aide d'un saut tournant trop haut ou trop court
- le bras précède le tronc

- l'impulsion de la jambe-pivot est dirigée trop fortement vers le haut
- impulsion précipitée de la jambe-pivot
- le mouvement de la jambe d'élan vers l'avant n'est pas assez dynamique (dans la ligne de jet)
- manque de souplesse au niveau des hanches et des épaules

- la jambe d'élan « s'écrase » lors de la prise d'appui au sol, d'où interruption du mouvement
- raccourcissement du chemin d'accélération du disque dû à un mouvement insuffisant vers l'avant et à l'absence de torsion du corps

- l'impulsion de la jambe-pivot doit partir de la cheville (et non de l'articulation du genou)
- le genou de la jambe-pivot reste légèrement fléchi
- pivoter lentement et en position basse
- avancer la jambe d'élan avec dynamisme à ras du sol
- maintenir le bras lanceur « à la remorque » du corps
- exercices de gymnastique pour les hanches et les épaules

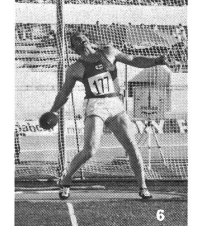
**Placement**

- transfert du poids du corps sur la jambe de blocage
- la jambe de blocage prend appui au sol trop latéralement

- lors de la rotation, le poids du corps est déplacé trop fortement vers l'avant
- après la rotation, la jambe d'élan prend appui au sol sur toute la surface du pied
- la jambe de blocage prend appui au sol trop tard après la rotation

- le pied se bloque et interrompt le mouvement de rotation, ce qui rend impossible l'engagement des hanches
- raccourcissement du chemin d'accélération du disque dû au déplacement du poids du corps vers l'avant
- perte de force (absence de pré-tension du corps, effet de blocage insuffisant)

- rotations réitérées en contrôlant le placement
- poser le pied de la jambe d'élan sur la plante du pied
- la j. de blocage et le tronc forment une ligne droite lors du placement
- la jambe de blocage reste pratiquement tendue
- après la rotation, le pied de la jambe de blocage prend appui au sol avec dynamisme et rapidement
- le tronc et le bras lanceur restent « à la remorque » des jambes

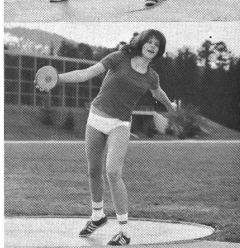
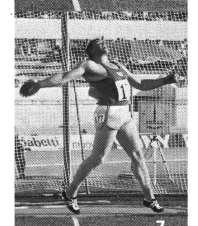
**Jet**

- les hanches partent vers l'arrière
- le bras lanceur est ramené trop tôt et monte trop

- rotation mal contrôlée
- jambes trop écartées lors du placement
- lors du placement, le poids du corps ne repose pas sur la plante du pied de la jambe d'élan
- le bras lanceur s'abaisse lors du saut tournant

- perte de force (absence de torsion du corps, effet de blocage insuffisant)
- mauvaise utilisation de la force centrifuge
- le disque est propulsé en position verticale

- rotation lente et contrôle du placement
- jets sans élan à partir du placement
- pivoter vers l'intérieur dans l'ordre pied-genou-hanche-tronc-épaule
- lors de la propulsion, le bras lanceur doit être dans le prolongement de l'axe des épaules (dos de la main dirigé vers le haut)

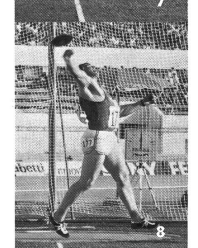


- le haut du corps « bascule » latéralement ou tourne vers l'arrière
- le genou de la jambe de blocage est fléchi

- mauvaise représentation du mouvement
- mauvais placement
- manque de force au niveau des jambes et du tronc

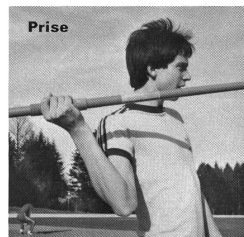
- engagement insuffisant des hanches
- effet de blocage insuffisant (élévation)
- trajectoire trop basse du disque
- l'engin part obliquement vers le côté

- jet sans élan à partir du placement, jambe de blocage pratiquement tendue
- accentuer l'engagement des hanches
- fixer la jambe de blocage et le côté libre du corps lors de la propulsion
- musculation des jambes et du tronc



# Lancement du javelot

## Illustration des fautes



**Prise**

## Description des fautes

- prise à pleine main
- la paume de la main n'est pas dirigée vers le haut (lorsque le bras est tendu)

## Causes

- prise mal enseignée
- manque de force dans le poignet (cassé du poignet)
- accoutumance insuffisante à l'engin

## Conséquences

- crispation lors de la prise du javelot
- le javelot est dirigé trop fortement vers le haut ou obliquement en avant
- le javelot est avancé par le bas et le jet est trop « plat » (cassé du poignet)
- mauvais mouvement de jet

## Correction

- enseigner correctement les diverses prises (paume de la main dirigée vers le haut)
- pointe du javelot environ à la hauteur des yeux (lorsque le bras lanceur est tendu)
- exercices d'accoutumance (course avec javelot, jets de précision)

## Déroulement correct du mouvement



1

## Course d'élan

- diminution de la vitesse à l'approche du jet
- le bassin et les pieds s'écartent latéralement de l'axe d'élan

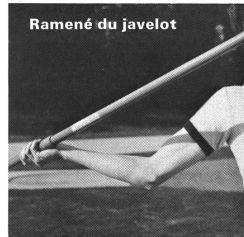
- mauvaise répartition de la course d'élan
- longueur irrégulière de la course d'élan
- manque d'habitude de courir avec le javelot
- manque de souplesse au niveau des hanches et des épaules

- rythme de course perturbé
- perte de vitesse
- mauvais placement

- courses en accélération avec javelot
- commencer lentement la course d'élan
- poser les pieds le plus possible dans la direction de course
- porter sans arrêt le regard vers l'avant (ligne de jet)
- gymnastique spécifique au lancement du javelot



2



**Ramené du javelot**

- déviation latérale du bras
- le bras lanceur n'est pas tendu

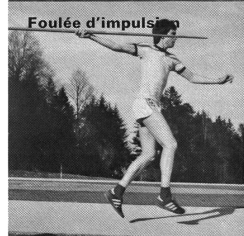
- mauvaise représentation du mouvement
- difficultés de coordination des mouvements
- ramené du javelot trop brusque ou trop hésitant
- manque de souplesse au niveau des épaules

- rythme perturbé du mouvement
- raccourcissement du chemin d'accélération du javelot par fléchissement du bras lanceur
- mauvais mouvement de jet

- ramené rectiligne du javelot (aussi avec l'aide d'un partenaire)
- main lanceuse à peu près à la hauteur de l'épaule correspondante
- ramener le javelot d'abord en marchant, puis au trot, enfin en courant
- gymnastique spécifique au lancement du javelot



3



**Foulée d'impulsion**

- position du corps inclinée vers l'avant
- sursaut

- mauvaise représentation du mouvement
- les jambes ne précèdent pas le tronc
- manque de souplesse au niveau des hanches et des épaules
- déroulement du mouvement appris de manière erronée

- foulée de blocage trop courte
- tension insuffisante de l'arc formé par le corps lors du placement
- perte de vitesse (lors du sursaut)
- jet trop « plat »

- pieds et regard orientés dans la ligne de jet
- exécuter la foulée d'impulsion de façon répétée, énergiquement et en rasant le sol (avec et sans engin)
- accentuer le mouvement vers l'avant (mouvement de la foulée, sans sursaut)
- s'efforcer d'incliner le corps vers l'arrière
- gymnastique spécifique au lancement du javelot



4

**Illustration des fautes**

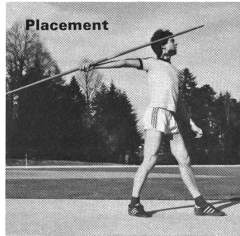
**Description des fautes**

**Causes**

**Conséquences**

**Correction**

**Déroulement correct du mouvement**



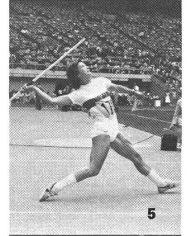
**Placement**

- foulée de blocage trop courte
- tension insuffisante de l'arc formé par le corps

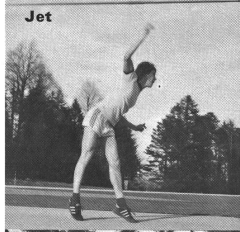
- mauvaise représentation du mouvement
- foulée d'impulsion trop courte
- la jambe arrière n'est pas tournée immédiatement vers l'intérieur
- manque de souplesse au niveau des hanches et des épaules
- manque de force au niveau des jambes et du tronc

- perte de force (pas de tension préliminaire du corps, effet de blocage insuffisant)
- raccourcissement du chemin d'accélération du javelot

- jets sans élan en insistant sur la rotation vers l'intérieur, dans l'ordre pied-jambe-genou-hanche-tronc-épaule
- poser le pied arrière sur la plante du pied
- entraînement du rythme de jet (foulée d'impulsion)
- gymnastique spécifique au lancement du javelot
- exercices de musculation des jambes et du tronc



**5**



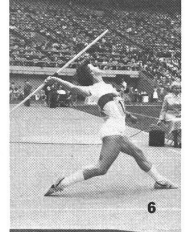
**Jet**

- les hanches «partent» vers l'arrière

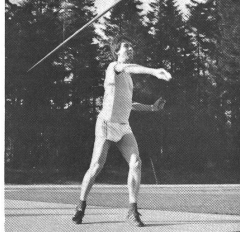
- placement trop écarté
- manque de force au niveau des jambes et du tronc
- manque de souplesse au niveau des hanches et des épaules
- blocage exécuté avec la mauvaise jambe

- tension diminuée de l'arc formé par le corps
- effet de blocage insuffisant
- risque de conduire le bras trop bas (jet «plat», trajectoire trop basse du javelot)

- jet sans élan en insistant sur l'engagement des hanches et en tendant la jambe de blocage
- entraîner la foulée d'impulsion et contrôler la position de jet (après brève prise d'élan)
- gymnastique spécifique au lancement du javelot
- exercices de musculation des jambes et du tronc



**6**

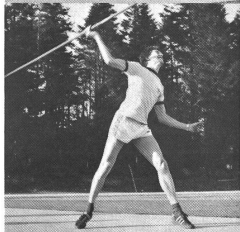
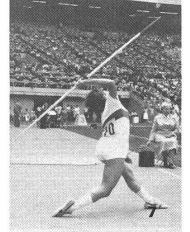


- la jambe de blocage est fléchie et le pied prend appui avec un écart latéral trop important

- la foulée d'impulsion ne se fait pas exactement dans la ligne de jet
- le corps n'est pas incliné vers l'arrière
- le pied de la jambe de blocage tarde à prendre appui au sol
- manque de souplesse au niveau des hanches et des épaules
- manque de force au niveau de la jambe de blocage

- mauvaise tension de l'arc formé par le corps
- effet de blocage insuffisant
- risque d'exécuter un jet en cuiller

- jets sans élan en tendant la jambe de blocage
- foulée d'impulsion et position de jet sur la même ligne
- poser le pied de la jambe de blocage énergiquement dans la ligne de jet après la foulée d'impulsion
- gymnastique spécifique au lancement du javelot
- exercices de musculation des jambes

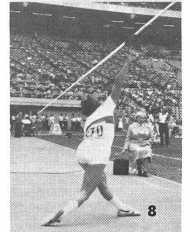


- le bras lanceur passe à la hauteur des épaules
- rotation du tronc vers l'arrière

- mauvaise représentation du mouvement
- le coude n'est pas conduit suffisamment vers le haut en avant
- effet de blocage insuffisant
- manque de souplesse au niveau des épaules

- risque de se blesser au coude
- trajectoire trop basse du javelot
- raccourcissement du chemin d'accélération du javelot
- mauvaise transmission de la force
- l'engin part obliquement de côté

- mouvement de jet exécuté contre une résistance (chambre à air de vélo, partenaire)
- jets sans élan en tendant la jambe de blocage
- fixer la jambe de blocage et le côté libre du corps lors du jet
- gymnastique spécifique au lancement du javelot



**8**



# Lancement du marteau

## Illustration des fautes

## Description des fautes

## Causes

## Conséquences

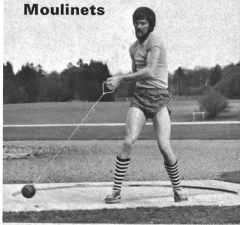
## Correction

## Déroulement correct du mouvement



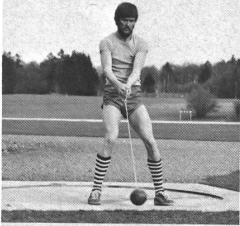
**Prise et position de départ**

- jambes trop peu écartées
- jambes raides
- poignée tenue à pleine main



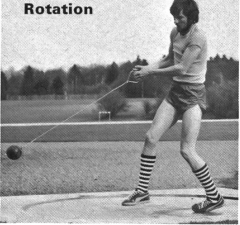
**Moulinets**

- trajectoire circulaire du marteau trop petite (raccourcissement du rayon)



**Rotation**

- point le plus bas de la trajectoire du marteau devant le milieu du corps



**Rotation**

- déplacement insuffisant vers l'avant

- position de départ et tenue de la poignée du marteau mal enseignées
- manque de force au niveau des doigts

- bras fléchis
- mauvaise prise
- crispation des bras et de la ceinture scapulaire
- manque d'accoutumance à l'engin

- rotation du haut du corps trop peu marquée vers l'arrière
- manque de souplesse au niveau des hanches et des épaules

- la rotation de la jambe-pivot ne se fait que sur la plante du pied
- la rotation de la jambe-pivot ne se fait que sur le talon
- la trajectoire circulaire du marteau est trop ascensionnelle

- équilibre instable
- raccourcissement du rayon du marteau
- le lanceur lâche le marteau trop tôt ou trop tard (poignée tenue à pleine main)

- raccourcissement du chemin d'accélération du marteau
- déroulement heurté du mouvement
- équilibre instable
- mauvaise transition menant à la rotation

- moulin à vent
- difficulté à maintenir l'équilibre du marteau lors des rotations

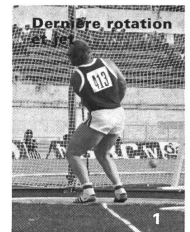
- raccourcissement du chemin d'accélération du marteau
- la rotation se fait de manière précipitée
- difficulté à maintenir l'équilibre

- écarter les jambes plus que la largeur des épaules
- fléchir légèrement les genoux
- poser la poignée du marteau sur les phalanges de la main intérieure
- la main extérieure entoure l'autre main par le côté opposé
- le pouce de la main intérieure passe par-dessus celui de la main extérieure en le croisant

- moulinets en ne tenant le marteau que d'un seul bras (bras gauche et bras droit)
- moulinets des deux bras
- contrôler la prise
- maintenir les bras tendus
- s'efforcer d'atteindre le plus grand rayon possible
- rester décontracté

- rechercher le point le plus bas de la trajectoire circulaire du marteau obliquement en arrière
- lors de la phase de rotation du marteau vers l'arrière, baisser l'épaule, puis pivoter vers l'arrière avec le haut du corps (« aller chercher » le marteau)
- suivre le marteau du regard lors de la phase descendante de la trajectoire circulaire
- exercices de gymnastique pour les hanches et les épaules

- déroulement correct du pied-pivot: talon-plante
- déroulement lent, en deux temps, du pied-pivot: talon-plante (avec et sans engin)
- suite continue de rotations en suivant une ligne droite
- contrôler le point le plus bas de la trajectoire du marteau



**Dernière rotation**

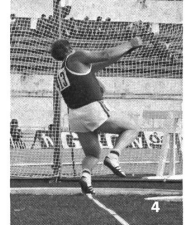
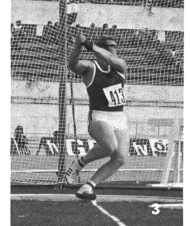
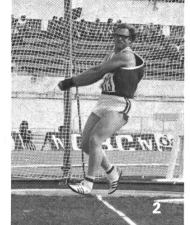



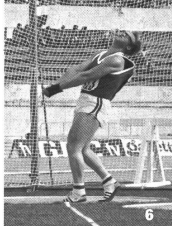
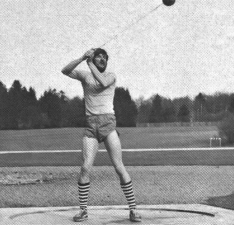
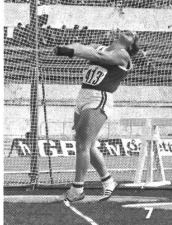
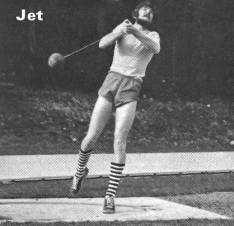



Illustration des fautes	Description des fautes	Causes	Conséquences	Correction	Déroulement correct du mouvement
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- déplacement du poids du corps sur la jambe d'élan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la rotation est amenée par les bras et les épaules</li> <li>- la jambe d'élan reste passive</li> <li>- extension de la jambe-pivot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- interruption du mouvement par la jambe d'élan qui «s'écrase» lors de la prise d'appui au sol</li> <li>- le marteau précède le corps (point le plus bas de la trajectoire du marteau au mauvais endroit)</li> <li>- mauvais jet au terme de la dernière rotation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- les bras et les épaules restent passifs</li> <li>- suivre le marteau du regard pendant toute la rotation</li> <li>- «décoller» énergiquement du sol la jambe d'élan et la faire passer près de la jambe-pivot</li> <li>- pousser en avant le genou de la jambe-pivot et le bassin</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le lanceur est soulevé</li> <li>- perte d'équilibre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- absence du sens du mouvement</li> <li>- jambes raides</li> <li>- bras fléchis</li> <li>- manque de souplesse au niveau des hanches</li> <li>- manque de force au niveau des jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rotation incontrôlée</li> <li>- interruption ou rupture de la rotation</li> <li>- raccourcissement du chemin d'accélération du marteau</li> <li>- jet mauvais et incontrôlé au terme de la dernière rotation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaînement de rotations en suivant une ligne (sans jet)</li> <li>- rotations en position genoux mi-fléchis</li> <li>- bras décontractés et en extension</li> <li>- «contrer» avec le bassin</li> <li>- exercices de gymnastique pour les hanches</li> <li>- musculation des jambes</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trajectoire circulaire du marteau trop ascensionnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- les bras exécutent une traction active vers le haut</li> <li>- flexions et extensions successives des jambes</li> <li>- point le plus bas de la trajectoire du marteau devant le milieu du corps</li> <li>- manque de souplesse au niveau des hanches et des épaules</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le marteau touche le sol</li> <li>- perte de vitesse due aux extensions et flexions successives</li> <li>- jet mauvais et trop ascendant au terme de la dernière rotation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rechercher la trajectoire correcte du marteau lors des moulinets</li> <li>- maintenir les bras et les épaules passifs</li> <li>- laisser les genoux fléchis et garder le bassin bas</li> <li>- contrôler le point le plus bas de la trajectoire du marteau</li> <li>- exercices de gymnastique pour les hanches et les épaules</li> </ul>	
 <p><b>Jet</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le marteau touche le sol</li> <li>- le lanceur est déporté hors du cercle de lancement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trajectoire circulaire trop ascensionnelle pendant la rotation</li> <li>- le corps est incliné vers l'avant lors de la phase précédant le jet</li> <li>- mouvement de prise d'élan</li> <li>- le jet est amené par le haut du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- perte de vitesse due au fait que le marteau touche le sol</li> <li>- mauvaise utilisation de la force des jambes</li> <li>- jet trop ascendant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- contrôler la trajectoire circulaire du marteau</li> <li>- maintenir le haut du corps droit</li> <li>- donner l'impulsion de jet à partir des jambes</li> <li>- jets sans élan</li> <li>- jets à partir d'une, puis de deux rotations</li> </ul>	

**L**e Prontograph Kern, fabriqué en Suisse, est un instrument de précision, conçu pour le dessin professionnel et dont l'usage s'étend maintenant aux écoles. En effet, apprécié dans le monde entier par les spécialistes, il va désormais conquérir la faveur des écoliers.

● Avec le Prontograph, on réussit les plus beaux traits: propres, réguliers et sans bavures.

En outre, la pointe traçante, protégée par blindage, est pratiquement inusable.

● Nous recommandons nos coffrets de travail composés de **trois, quatre ou huit Prontographs, avec diverses largeurs de traits.**

● **Le service Kern**, tout comme pour les compas, est de haute qualité, fiable et rapide.

Notre documentation en couleurs fournit toutes les **informations complémentaires.**

**La nouvelle pointe tubulaire ainsi que la fermeture améliorée du capuchon** rendent le fonctionnement du Prontograph Kern encore plus sûr.



# Vraiment chouette - LE PRONTOGRAPH KERN POUR DESSINER À L'ENCRE DE CHINE

**KERN & CIE S.A.**  
**5001 AARAU**

Usine d'optique  
et de mécanique de précision  
Tél. 064/25 11 11



**COUPON**

Veuillez m'envoyer votre prospectus en couleurs sur le Prontograph Kern.

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Rue: \_\_\_\_\_

NPA/Localité: \_\_\_\_\_