

Proposition d'apprentissage du saut à la perche

Perchistes = “enfant de la balle” ?? Comme l'analysait Eric Reuillard dans son portrait croisé des derniers recordmans du monde dans la revue AEFA n°237, Duplantis et Renaud Lavillenie connaissent des trajectoires privées, familiales de formation. Les dernières révélations de l'hiver 2020-2021 semblent confirmer cette formation de “jeu à la perche dans son jardin” ou de formation familiale : KC Lightfoot : 20^e homme à 6 m, Matt Volkov WR U18 avec 5,60 m, ou Aksana Gataullina à 4,70 m.

Mais ce n'est pas une obligation ou un déterminisme, il est possible de devenir un ou une bonne perchiste, se faire plaisir dans cette discipline et participer à des belles compétitions même si sa famille n'est pas “perchiste” ! L'école d'athlétisme peut initier au saut à la perche. Les éducateurs doivent donc oser, faire pratiquer, puis faire répéter cette discipline pour apprendre la motricité spécifique. Les passions naissent en mettant des perches dans les mains des enfants.

Le manque de matériel représente parfois un obstacle, mais comme le montre les auteurs de l'article, il est possible d'utiliser un bac à sable et un tapis de hauteur. Les perches peuvent, dans un premier temps, être des barres de saut cassées, ou d'anciennes perches non utilisées. Si des vocations se découvrent, il faut les encourager en proposant des créneaux de pratique et un contenu permettant à chacun de progresser : c'est en “perchant que l'on devient perchiste”.

L'article ci-dessous présente un continuum de formation en identifiant des étapes. Cette présentation permettra donc à tout encadrant de l'école d'athlétisme d'oser se lancer dans l'aventure et de trouver d'autres exercices pour varier ses approches.



THÉO GABOREAU

Coach de saut à la perche du Pole Espoir/
CNE de Talence
DESJEPS Performance sportive
Master 2 MEEF



CLÉMENT SAVY

Enseignant EPS
Entraîneur athlétisme 1^{er} degré moins de 16 ans
Entraîneur athlétisme 2^e degré saut

INTRODUCTION

Tout d'abord, nous tenions à préciser que ce document est simplement une proposition d'apprentissage du saut à la perche. Il est principalement adressé aux catégories benjamins / minimes. Nous l'avons écrit en nous appuyant sur nos expériences respectives d'athlètes, d'entraîneurs. Notre objectif est de pouvoir participer au développement du saut à la perche en fournissant des fiches aux entraîneurs débutants voulant se former, comprendre les principes fondamentaux et avoir un répertoire d'exercices de base. Dernière précision, ce document propose uniquement des situations concernant le saut de la liaison au franchissement. Nous ne traiterons pas de la course d'élan. Pour continuer, nous allons vous présenter notre vision du saut à la perche afin de justifier nos choix par la suite.

Notre priorité est de permettre à chacun de sauter en toute sécurité. Pour se faire, il est nécessaire de conduire son corps tout en maîtrisant la perche.

La première partie de notre formation a pour objectif de former un athlète qui soit capable de faire un saut global pour être armé afin de faire face aux premières compétitions. D'un point de vue biomécanique, il est impératif de transmettre des forces à la

perche pour redresser le levier. Pour que les forces se transmettent de manière optimale, il faut sauter dans l'axe. De la même manière, pour que la perche emmagasine le maximum d'énergie, il est préférable d'impulser à l'aplomb de la main supérieure. Une fois que l'athlète a quitté le sol, il doit apprendre à utiliser ses appuis sur la perche pour monter son corps. Enfin, il devra franchir la barre sans la faire tomber. L'ensemble de ces aspects du saut seront travaillés de l'objectif 1 à 5 (voir le tableau page suivante).

Une fois que le perchiste en formation sait sauter globalement à la perche, nous visons l'optimisation de chaque partie du saut de l'impulsion au franchissement. C'est pourquoi les objectifs 6 à 9 reprennent l'ordre chronologique du saut pour que chaque action s'enchaîne de manière à réaliser un saut réussi techniquement. Dans cette logique, nous raisonnons en terme de causalités. Si l'étape précédente est mal exécutée alors l'étape suivante ne pourra être réalisée correctement. En tant qu'entraîneur, il faut tâcher d'agir sur la cause et non sur la conséquence.