Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 3 (1946)

Heft: 22

Artikel: Le saut en longueur

Autor: Studer, Jean

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996811

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

A conserver.

LE SAUT EN LONGUEUR.

La longueur du saut dépend de la rapidité de l'élan et de la technique du saut. La succession des mouvements dans le saut est la même que dans la course. La plus grande difficulté réside dans le passage de la course à l'envol.

On distingue deux types de sauteurs en longueur :

a) le type sprinter ;

b) le type sauteur.

Le type sprinter. Ses avantages sont surtout dans la rapidité de l'élan et la puissance de détente, ce qui l'empêche par contre de développer la technique du saut.

Le type sauteur. Ses avantages sont la résistance progressive et la technique réfléchie du saut ; il manque par contre de vitesse.

Des considérations qui précèdent, il convient de perfectionner surtout la rapidité et la technique du saut.

Rapidité.

Chaque sauteur devrait passer en premier lieu par l'école du sprint pour acquérir une certaine rapidité et la technique correcte de la course, soit : mouvement diagonal parfait de la hanche et de l'épaule opposée, mouvements souples des bras et foulées régulières, conditions essentielles pour un élan automatique.

ÉLAN.

Pas de saut correct, sans élan correct. — C'est un principe élémentaire. Malheureusement, il est assez rare de rencontrer des athlètes, même parmi les spécialistes, qui soignent leur élan. Il est important de rendre les débutants attentifs sur cette nécessité.

L'élan comprend les deux phases suivantes :

1. Obtention de la vitesse nécessaire.
2. Préparation à l'envol.

Par un départ rapide on tente d'obtenir la vitesse maximale le plus rapidement possible, afin de permettre de préparer souplement l'envol, durant les 5 et 8 derniers mètres.

Les éléments d'un élan parfait sont :

a) concentration ;

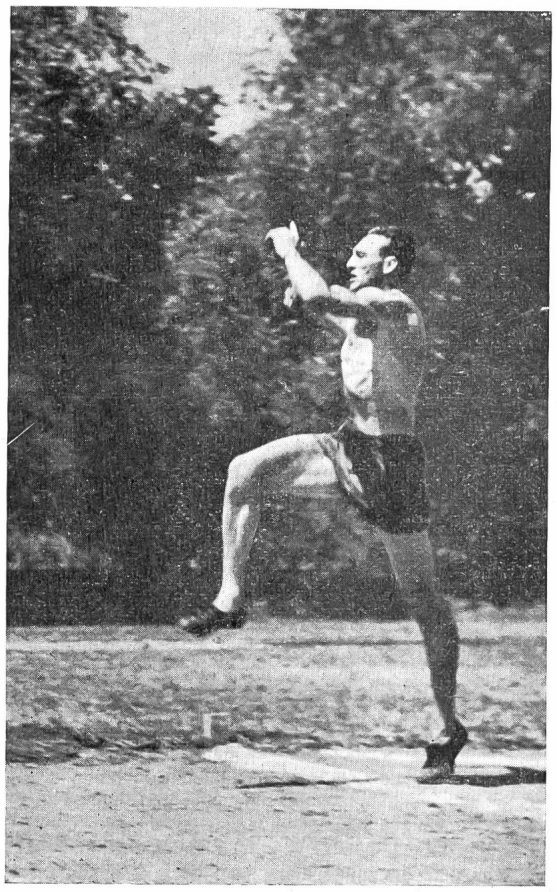
b) départ rapide ;

c) vitesse maximale suivie dans la phase finale de l'assouplissement complet, tout en maintenant la vitesse nécessaire à l'attaque de la poutre d'appel avec puissance et rapidité.

C'est de la souplesse des dernières foulées que dépend en partie le résultat du saut.

Longueur de l'élan. — La longueur totale varie de 30 à 36 m., soit environ 25 m., pour obtenir la vitesse maximale et 5 à 8 m. pour la phase finale de préparation à l'envol. L'expérience nous montre que le type-sprinter utilise un élan moins considérable que le type-sauteur. (2 à 3 m. de moins). Des marques sont nécessaires pour contrôler la longueur des élans. Une première marque sera faite au point de départ et une deuxième à 5 ou 7 foulées de la poutre d'appel (env. 10 à 15 m.) Cette dernière permet de régulariser la course.

Entraînement. — Sur la piste de course, d'un point fixe, courir sur un parcours de 40 m. dans la position debout, comme s'il s'agissait d'une course de vitesse. Après plusieurs essais, fixer les distances de l'élan complet et la marque de régularisation sur la base des empreintes des foulées avec l'aide d'un camarade.



TECHNIQUE DU SAUT.

Le saut comprend les 4 phases suivantes : **La détente,** l'**ascension,** le **vol** et l'**atterrissage.**

La détente. — Attaquer la poutre d'appel du pied roulant du talon à la pointe, le corps légèrement abaissé et relâché pour obtenir le plus grand chemin possible d'extension et de poussée du corps, puis lancer avec souplesse, la hanche, le genou et la jambe d'élan en élevant les bras et pousser à fond sur la pointe du pied d'appel. La détente doit projeter le corps qui devrait alors former un angle de 60 à 70 degrés au moins. La détente ne doit provoquer aucune crispation.

L'ascension.

De la puissance de détente et d'extension du corps résulte automatiquement l'ascension. Dans cette phase, la jambe d'appel doit rester dans sa position.

Le vol.

Tout en continuant l'ascension, ramener la jambe d'appel et l'épaule opposée en avant et tendre les bras pour maintenir l'équilibre.

Au point culminant de la course ascensionnelle, le corps est légèrement cambré.

L'atterrissage.

De cette position cambrée, basculer, ramener les jambes et les bras fortement en avant, atterrir, les jambes tendues.

La force de l'élan et l'aide des bras projetteront le corps en avant. Un bon atterrissage augmente passablement la longueur du saut.

En résumé, les éléments de la réussite sont :

Rapidité et souplesse de l'élan.

Puissance et souplesse de la poussée et de l'extension du corps sur la poutre d'appel.

Ascension.

Technique du vol (succession des mouvements)

Atterrissage.

ENTRAINEMENT

Lors de chaque leçon, nous le répétons, le sauteur doit passer par l'école du sprint, faire beaucoup de départs accroupis, puis quelques courses de 50 m. environ, le tout dans un style impeccable. Faire ensuite des exercices de résistance de la jambe d'appel et d'ascension.

Courir tranquillement un tour de piste et sauter légèrement tous les 10 m. en retombant sur la jambe d'appel. Assouplir la jambe d'élan et élever les bras. Sur l'emplacement de saut, entraîner chaque phase l'une après l'autre et en fin d'exercice, faire deux ou trois sauts complets, sans toutefois pousser à fond, pour éviter la fatigue excessive.

a) **exercer** la poussée, l'extension du corps et l'ascension. Départ de la poutre d'appel avec un élan raccourci, en tentant de toucher du front un objet placé à 2,00 m. ou 2,50 m. en hauteur et à 3 m. de la poutre d'appel ;

b) la succession des mouvements dans le vol ;

c) l'atterrissage.

Exercices préliminaires. — Dès le début développer la musculature des jambes et la souplesse du corps (saut à la corde - exercices au sol). Pendant la course en forêt, recherche et passage d'obstacles naturels (troncs abattus, trous, etc.). Faire des sauts pour essayer de toucher de la tête les rameaux des arbres.

Jean STUDER.

ADRESSE POUR LA CORRESPONDANCE :
Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre », **O.F.I.** Macolin.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro : 20 juin 1946.

Changements d'adresse : Prière de les annoncer sans retard à l'O.F.I. en indiquant l'ancienne adresse.

Nouvelles adresses : Envoyez-nous les adresses des chefs, des instituteurs, des personnalités qui auraient intérêt à recevoir votre journal.

Le moyen le plus facile de faire son chemin dans la vie est d'avoir beaucoup de travail et beaucoup de discipline. Si vous avez ces biens, gardez-vous de vous plaindre.

Hilty.