

# Saut de longueur

Autor(en): **Nett, Toni**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft [6]

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996459>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Saut de longueur

de Toni Nett

Irvin Roberson, U. S. A. : détenteur de la médaille d'argent à Rome, en 1960, avec un saut de 8,11 m. Né le 23. 7. 35, taille 1,85 m, poids 84 kg, 100 yards en 9,5 s (env. 10,4 s aux 100 m), 220 yards haie (en ligne droite) en 22,3 s. — Clichés: saut de 8,03 m, 2e essai aux éliminatoires, Rome 1960.

## Commentaire des clichés:

Roberson pose le pied d'appel passablement à plat, même si le talon est au point le plus bas. Il ne regarde pas la poutre (ce qui présuppose une grande sûreté dans l'élan!) et prend un départ vigoureusement appuyé par une élévation des bras et des épaules, sous un excellent angle d'envol. A l'instar de la plupart des sauteurs américains, Roberson applique en principe la technique du «saut de course», avec mouvement de jambes très prononcé («Hitch-Kick»). Il marque cependant, dans le vol, une position de recul du torse très accentuée; ce mouvement du torse vers l'arrière est conduit par la tête.

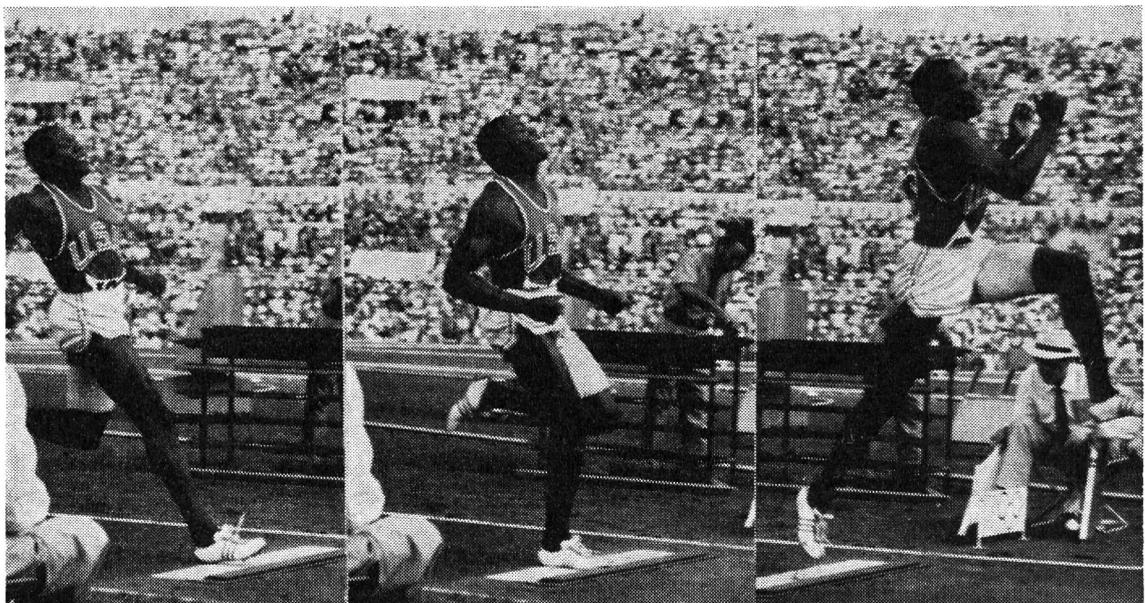
On peut constater, sur la figure 3, que le sauteur n'a pas réellement effectué, lors de l'envol, une rotation en arrière, autour de son axe transversal; on doit donc admettre que la recherche de cette position de recul exagéré du torse, pendant le vol, vise à rendre possible une avancée encore plus prononcée des jambes, au moment de l'atterrissage. Ce but est certainement atteint; on peut craindre cependant que ce «renversement» de la tête ait pour conséquence une légère perte de contrôle du mouvement et par exemple que la phase d'atterrissage soit entreprise trop tôt, ce qui, à mon avis, est justement le cas dans cet exemple. Roberson donne l'impression (dès la figure 8 déjà) de «peser» de ses jambes tendues sur la partie descendante de la courbe de son saut; j'estime que cette tenue prolongée des jambes en avant exige des efforts inutiles, même si le déroulement du mouvement est ainsi bien simplifié.

Quant à moi, je trouve que la technique d'atterrissage orthodoxe (saut de course et «hang-style») lui est préférable. La position verticale du torse favorise un maintien parfait de l'équilibre et permet un déclenchement précis de la phase d'atterrissage; les jambes sont amenées plus doucement vers l'avant, ce qui a pour effet de supprimer presque complètement ce maintien rigide des jambes levées, sur un parcours relativement long (comme c'était aussi le cas pour l'ancien «saut assis»).

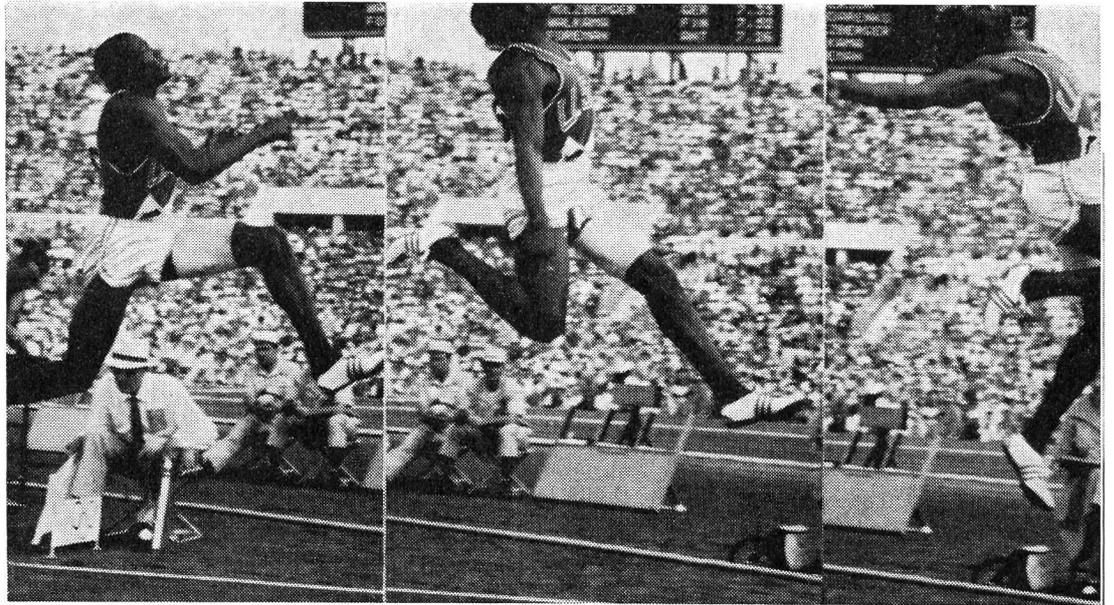
Cette forte inclinaison du torse augmente certainement, d'autre part, le danger de chute en arrière à l'atterrissage, car cette position provoque un recul du centre de gravité du corps.

Tout cela, cependant, ce ne sont que des critiques de détail, parce que ce qui est décisif pour la longueur du saut de Roberson, c'est la transformation de la grande vitesse d'élan en saut, par une détente explosive, sous un angle judicieux et avec une tenue correcte du torse (menton peut-être un peu trop tôt levé à l'envol). Malgré les deux éléments qui me paraissent critiquables, inopportune tenue du torse pendant le vol et crispation de la position finale, un grand espace a été gagné lors de l'atterrissage: l'extrême avancement des jambes tendues favorise un abaissement maximum du bassin. La grande vitesse d'atterrissage et la forte avancée du torse et des bras ont permis, même avec cette technique, de faire passer le centre de gravité du corps par-dessus le point d'appui des hanches.

Toni Nett (Trad. A. P.)



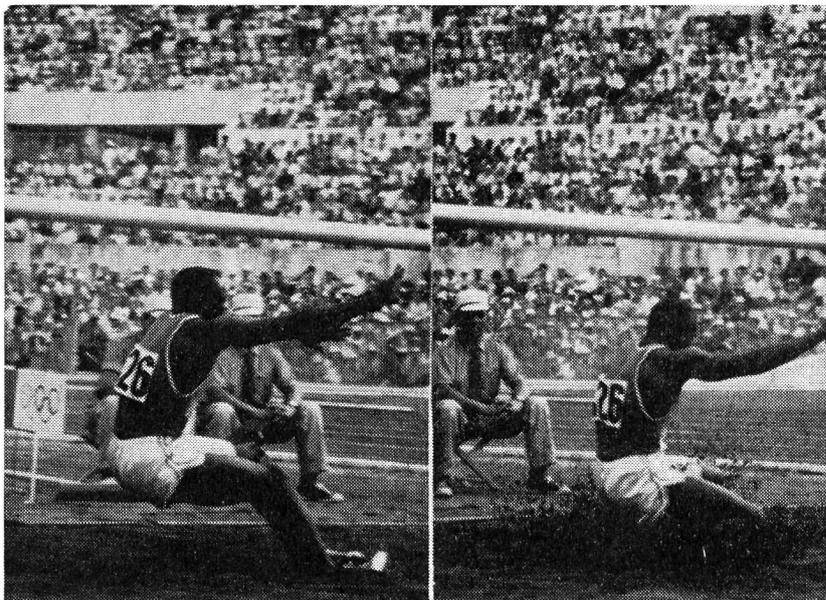
1



2



3



4