

Athlétisme – Saut en hauteur: Hauts vols riches en variantes

Hauts vols au lieu de simples flocs – Le fosbury s’est largement imposé en athlétisme. Pour les jeunes, on peut néanmoins travailler deux autres techniques de saut intéressantes : le saut en ciseaux et le saut ventral.

Flop



Image: IAAF (Hrsg.), Run!Jump!Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics (2009), S 135

Après l’appel, le dos du sauteur s’engage par-dessus la barre ; les épaules sont les premières à toucher le tapis à la réception.

- Avantage : déroulement idéal du centre de gravité.
- Désavantages : danger de surcharge (pied mal orienté lors de l’appel) et risque de se coucher plutôt que de sauter (appel plat).

Ciseau

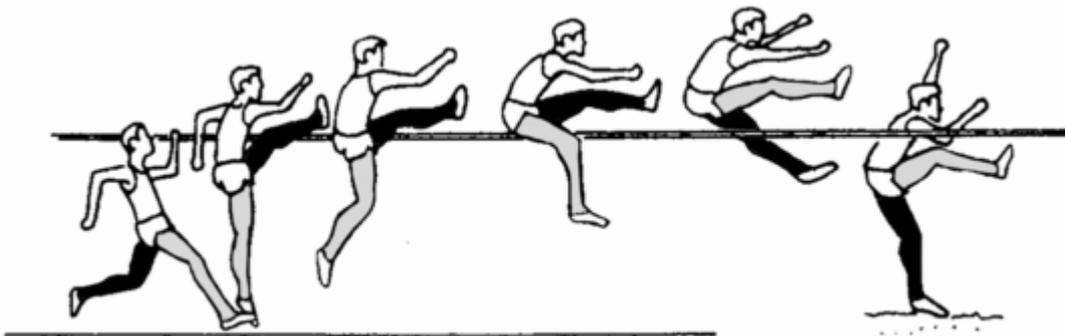


Image: IAAF (Hrsg.), Run!Jump!Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics (2009), S 134

Saut qui consiste à lancer la jambe par-dessus la barre, avant de ramener la seconde (mouvement de ciseau).

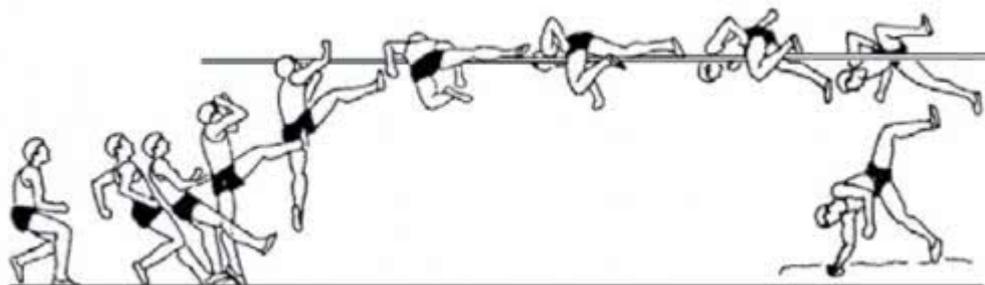
- Avantage : technique très simple.
- Désavantage : difficile d’aller très haut avec ce saut.

Ventral

Saut durant lequel le buste enroule la barre. Les enfants apprécient le saut ventral, car ils ne quittent pas la barre

des yeux

Six étapes d'apprentissage toutes simples permettent de maîtriser la forme globale du saut :



1. Libre en salle : appel après un petit élan ; engagement dynamique de la jambe libre vers le haut, le pied monte jusqu'à hauteur des yeux ; réception sur la jambe d'appel.
 2. Idem, mais avec réception sur les deux jambes.
 3. Idem, mais avec demi-tour autour de la jambe d'appel, réception sur les deux jambes.
 4. Idem, mais réception sur la jambe libre, en position de l'avion (tendre la jambe d'appel vers l'arrière).
 5. Sur une installation de saut : idem en sautant par-dessus un élastique tendu obliquement. Rouler latéralement après la réception.
 6. Idem, avec réception sur le tapis simultanément avec la jambe libre et la main du même côté, puis rouler.
- Avantage : possibilité de toujours voir la barre.
 - Désavantage : difficile techniquement, car il demande une grande mobilité articulaire.

Matériel: Matériel : tapis de réception, deux montants de saut, une latte ou un élastique.

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO