



LE SAUT EN HAUTEUR

Cours présenté par
Samiha Amara Mkaouer
Spécialité Athlétisme

LE SAUT EN HAUTEUR

DEFINITION

La hauteur est une épreuve à vitesse contrôlée. Le sauteur doit surtout maintenir sa vitesse pendant tout le saut.

L'athlète doit être capable de franchir la plus grande hauteur possible en style Ciseau, Ventral ou Fosbury-Flop, suite à un élan progressivement accélérée.



Source gallica.cnfr / Bibliothèque nationale de France



LA TECHNIQUE

Indépendamment de la technique adoptée (ciseaux de jambes, rouleau ventral ou Fosbury Flop) le saut en hauteur comprend quatre phases principales

- L'élan
- L'appel
- L'envol
- La Chute



LA TECHNIQUE: *LA COURSE D'ÉLAN*

- *CISEAU OU VENTRAL*

- Course rectiligne dont l'objectif est l'acquisition d'une vitesse linéaire,

- La longueur de la course d'élan varie de 5 à 9 foulées et l'angle varie entre 20° et 40° ,

- Durant la course, les mouvements sont amples et progressives.

- *FOSBURY FLOP*

- Une course curviligne dont l'objectif est de franchir la hauteur voulue en étant dos à l'aire de chute.

- La longueur de la course d'élan varie de 7 à 11 foulées. Cet élan se compose d'une partie de mise en action rectiligne, suivie d'une partie curviligne préparatoire à l'appel.

LA TECHNIQUE: *LA COURSE D'ÉLAN*

- La préparation à l'appel se traduit par un abaissement du CG
- Permet à l'athlète de prendre le plus possible d'avance du bas du corps afin d'allonger le chemin d'impulsion et de se placer dans les meilleures conditions de réalisation de l'appel.

"UNE DESCENTE EN ACCÉLÉRATION"



Javier Sotomayor (CUB)



LA TECHNIQUE: *L'APPEL*

C'est le moment durant lequel le sauteur exerce une forte poussée afin de projeter son corps vers le haut et vers l'avant.

L'appel se compose de trois phases inséparables :

- La prise de contact
- L'amortissement
- La poussée (griffée)

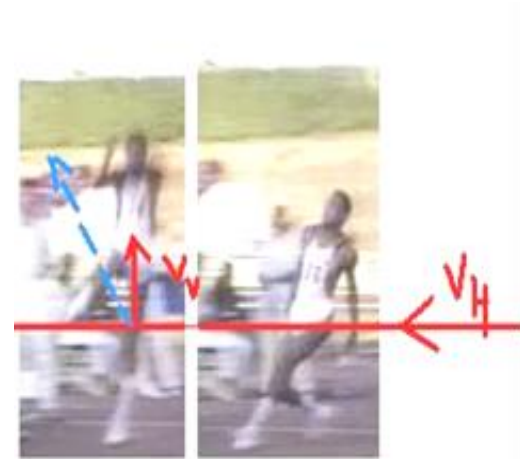
LA TECHNIQUE: *L'APPEL*

- *La prise de contact* : Elle s'effectue par le talon de la jambe d'appel.
- *L'amortissement* : C'est le moment durant lequel le pied du sauteur est en plein contact avec le sol.
- *La poussée* : Elle commence au moment du décollage du talon qui s'accompagne avec l'extension complète de la jambe d'appel et la projection de la jambe libre vers le haut et l'avant.

LA TECHNIQUE: *L'APPEL*

❖ Caractéristiques

- Dernière foulée légèrement raccourcie
- Plante de pied active en direction du saut
- Pointe de pied orientée vers la barre
- Genou libre lancé à l'horizontal parallèle à la barre puis bloqué
- Tête, CG et pied alignés à la verticale du point d'impulsion
- Impulsion rapide



L'ENVOL ET LE FRANCHISSEMENT

Cette phase du saut représente l'élément clés. En effet, suite à l'appel, le corps du sauteur se trouvera projeté en l'air, le sauteur ne pourra plus changer la trajectoire de son centre de gravité (**CG**). Il ne lui reste, alors, que la mobilisation de ses segments libres (bras et jambes), qui adapterons diverses positions suivant la technique adoptée.

L'ENVOL ET LE FRANCHISSEMENT

EN ROULEAU VENTRAL

La rotation s'effectue suivant l'axe horizontal se poursuit pour que le sauteur se retrouve en position horizontale au moment du franchissement. Le buste sera orienté face à la barre.



L'ENVOL ET LE FRANCHISSEMENT

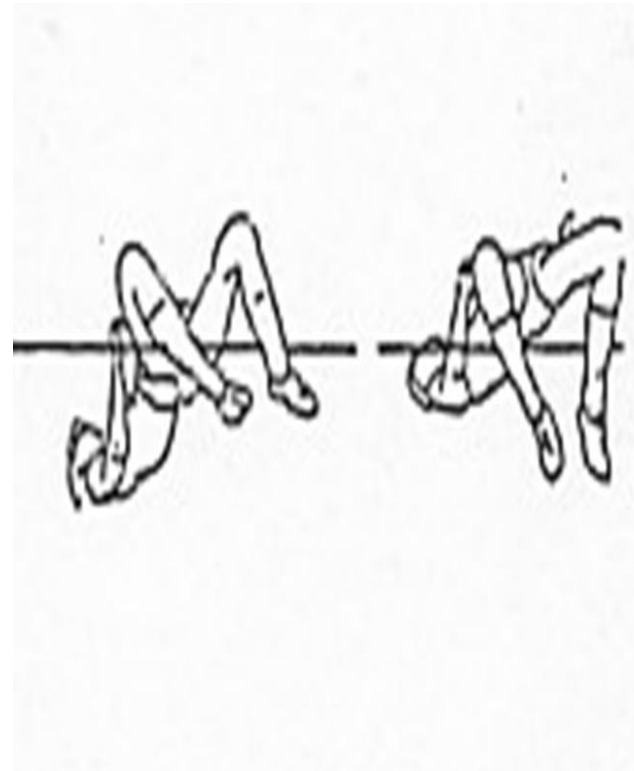
EN FOSBURY FLOP

- Garder la position initiale d'impulsion
- Chercher à se grandir pour ralentir la rotation vers la barre
- Yeux centrés et orientés vers la barre
- Garder les bras dans l'alignement du corps



L'ENVOL ET LE FRANCHISSEMENT

- Poursuivre l'action du genou jusqu'au point haut
- Maintient du regard sur la barre
- Tirer les pieds vers les fesses et "écarter" les genoux



LA CHUTE

EN ROULEAU VENTRAL : Elle est d'importance négligeable. Cependant une aire de réception souple permet à l'athlète de réaliser son geste sans autant qu'il ait d'hésitation à cause de la chute. La chute s'effectue alors soit sur le côté, soit sur le dos.

LA CHUTE

EN FOSBURY FLOP : La chute s'effectue sur les épaules, tête en flexion, menton rentré sur la poitrine. La chute doit se réaliser dans le prolongement des deux derniers appuis de la course d'élan. Les épaules sont les plus loins du point de l'impulsion.

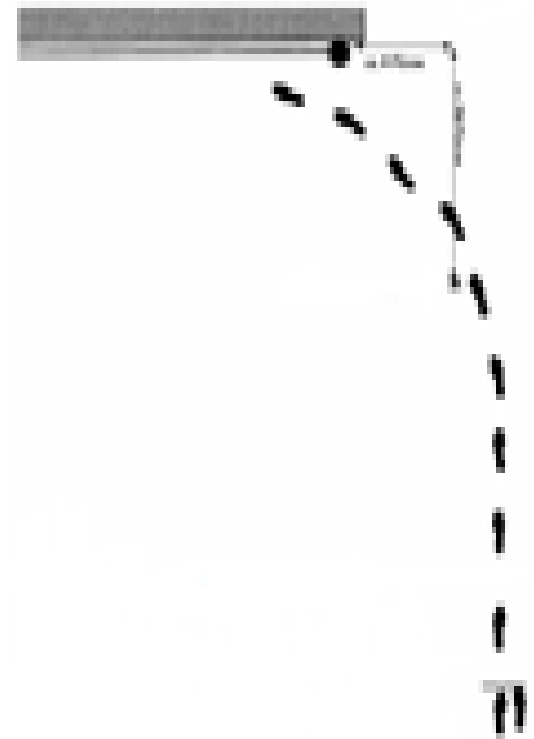
SAUT EN HAUTEUR - RÉSUMÉ

- La hauteur est une épreuve à vitesse contrôlée. Par-dessus tout le sauteur doit garder sa vitesse dans le saut
- Les 3 – dernières foulées doivent être en virage pour obtenir une bonne mécanique d'appel
- La dernière partie de la course doit augmenter le rythme et la vitesse.
- Le sauteur ne doit pas ralentir à l'impulsion, la vitesse (un temps de contact minime) est essentielle pour une utilisation correcte de l'élasticité musculaire

PROGRESSION D'APPRENTISSAGE

FOSBURY FLOP LA COURSE EN 9 FOULÉES

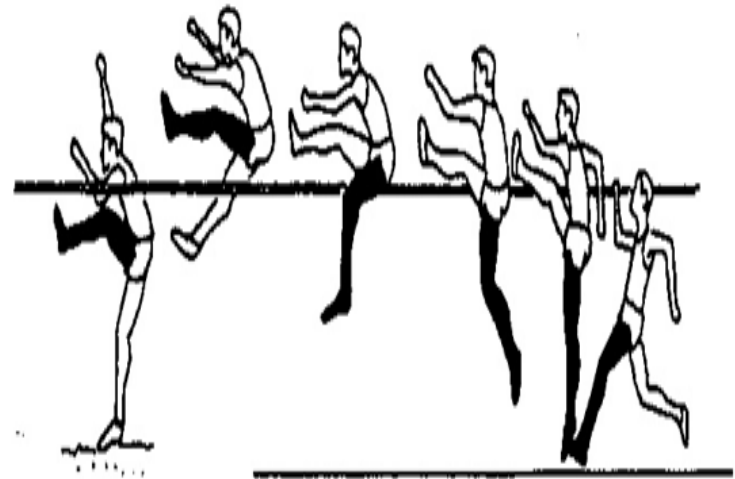
Course avec 9 pas d'élan, le cinq derniers contact représente l'élan incurvé, l'athlète peut la mesurer : 6 pas à partir du piquet vers l'extérieur puis 20 pas vers l'arrière et peut utiliser des marques intermédiaires, fixer individuellement.



PROGRESSION D'APPRENTISSAGE

CISEAU EN 5 FOULÉES

- L'athlète utilise une course de 5 foulées, départ pieds décalés, pied d'appel en avant
- Se servir d'un rythme 1-2, 1-2-3
- Esquiver par une action de ciseau
- La réception doit être faite sur les pieds
- Le sauteur doit courir tout le long de manière agressive avec une bonne technique
- Attaquer pied d'impulsion en direction de la barre



LES POINTS CLES

- Qualité de la course d'élan, sa précision dans l'étalonnage, dans l'attitude, dans l'accélération
- Ce n'est pas qu'un point d'impulsion, mais un ensemble d'action d'au minimum de 3 appuis avant le saut jusqu'à la réception dans le tapis
- La gestion des montées de barres: économie et tactique

Merci

