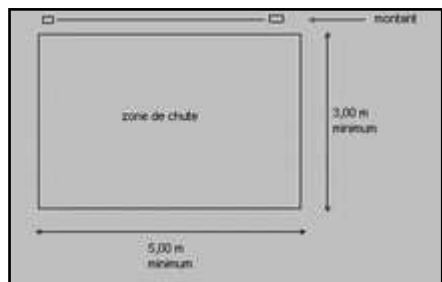


SAUT EN HAUTEUR.....Ce que vous devez savoir.....

1) REGLEMENT :

Le saut en hauteur est une épreuve athlétique consistant à franchir une barre horizontale en prenant une impulsion sur un pied.

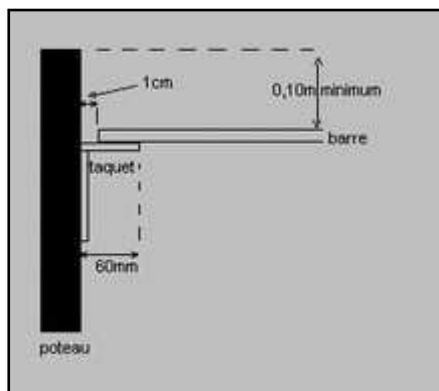


Un concurrent pourra commencer à sauter à une hauteur quelconque, et après, sauter à volonté à toute hauteur suivante. Après trois échecs successifs, un concurrent sera éliminé, quelque soit la hauteur à laquelle ces échecs se seront produits.

Pass : En conséquence, un concurrent pourra renoncer à son deuxième ou troisième essai, à une hauteur donnée, après un ou deux échecs et avoir encore le droit de sauter à une hauteur supérieure.

Marques

Un sauteur peut utiliser un ou deux repères afin de l'aider dans sa course d'élan et son appel. Si de telles marques ne sont pas fournies, un athlète peut utiliser des morceaux de ruban adhésif, mais ni chaux, ni substance similaire, ni rien qui puisse laisser des marques indélébiles.



La barre transversale

La barre transversale sera en fibre de verre, en métal ou toute autre matière appropriée, avec une section circulaire sauf pour les extrémités. La barre mesurera 4 mètres (+/- 2 cm) de longueur. Le poids maximum de la barre sera de 2 kg. Le diamètre de la partie circulaire devra être compris entre 29 mm minimum et 31 mm maximum. Les extrémités devront être plates, dures et lisses. Elles ne pourront pas être recouvertes de caoutchouc ni de toute autre substance qui pourrait avoir pour effet d'augmenter l'adhérence entre elles et les supports.



L'essai est considéré comme nul si la barre ne reste pas sur les supports, du fait de l'action, pendant le saut. Il arrive fréquemment que la barre, ayant été touchée par un concurrent, tremble plus ou moins longtemps sur les supports. Le juge arbitre, en fonction de la position de la barre transversale, doit décider le moment où les vibrations doivent être arrêtées.

2) RECORDS :

HOMMES : Javier SOTOMAYOR 2m45 1993



FEMMES : Stefka KOSTADINOVA 2m09 1987

3) TECHNIQUES :

a) Ciseau :



Le sauteur élève la première jambe et lorsqu'il est passé, élève l'autre en retombant

Ethel Catherwood, médaille d'or aux Jeux olympiques de 1928



b) Rouleau costal :

Le sauteur attaque la barre de face, saute à l'horizontale, sur le côté, la jambe d'appel pliée sous lui.

Ces 2 techniques limitent considérablement la marge de progression, du fait que le centre de gravité doit passer bien au dessus de la barre pour la franchir.

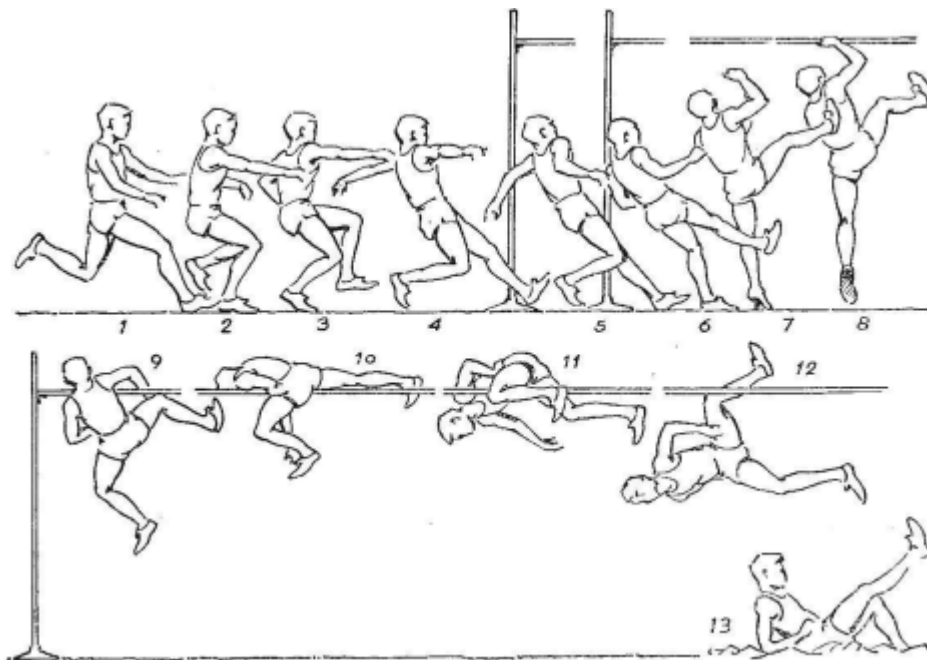
Cependant, elles limitaient le stress du à la chute à une époque où les fosses de réception étaient la plupart du temps garnies de sable.

Les 2 techniques suivantes, grâce à la rotation du corps autour de la barre permettront de la franchir en élevant le centre de gravité moins haut au dessus de cette dernière.

b) Rouleau ventral :

Le sauteur attaque l'obstacle latéralement en s'enroulant littéralement autour de la barre . Le sauteur élève en premier la jambe opposée et prend son impulsion avec la jambe côté barre.

Dans les années 60, Valériy BRUMEL (URSS) a su porter le record du monde à 2m 28.



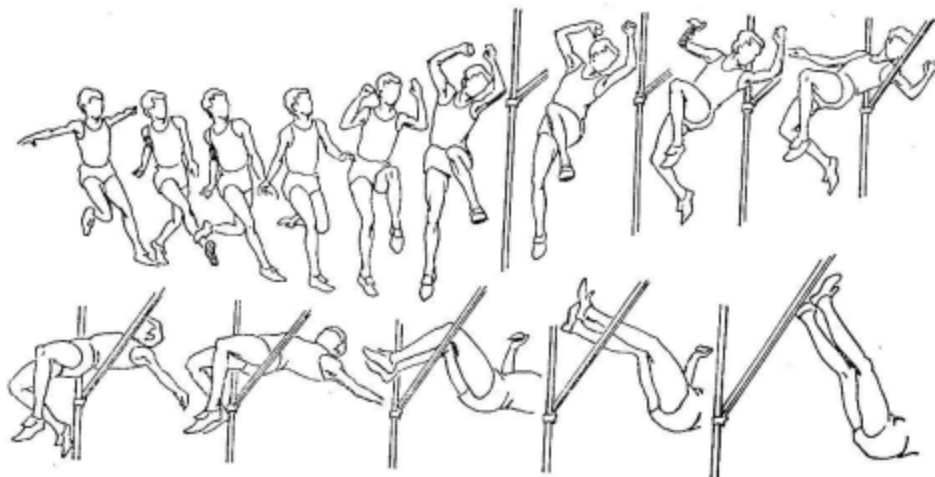
d) Fosbury :

C'est la technique la plus utilisée actuellement.

Elle fut utilisée la première fois aux Jeux Olympiques de Mexico en 1968 par Dick FOSBURY.

Elle consiste à arriver dos à l'obstacle et à sauter de dos ($\frac{3}{4}$) en élevant les deux jambes en dernier au dessus de la barre. Le sauteur franchit la barre d'abord avec la tête ; la réception se fait sur les épaules.

Par référence au rouleau ventral, on pourrait appeler cette technique le « rouleau dorsal ». Cette technique a été rendue possible par l'invention des tapis en mousse.



SAUT en HAUTEUR – FOSBURY

La course d'élan



La course d'élan est la première phase du saut en hauteur. Elle est formée elle-même de deux parties :

- la première moitié de la course est rectiligne. C'est une course dynamique qui demande une durée des appuis plus courte. Elle s'exécute avec une attitude haute des genoux et le corps légèrement incliné en avant ;
- la seconde partie de la course est curviligne, à l'approche de la barre, la durée des appuis

diminue. L'athlète prend une plus grande vitesse. La course d'élan est une course progressive.

L'appel

L'appel est la deuxième partie du saut. Un certain nombre de problèmes se posent au moment de l'appel. Le sauteur doit quitter le sol en un point de la courbe C qu'il est en train de décrire pour avoir le plus de vitesse possible et pour passer la barre dans les meilleures conditions.

Il doit rester le plus longtemps possible face à la barre et tourner au dernier moment. Le sauteur présente sa tête vers la barre pour voir l'obstacle et éviter d'avoir le dos contre. L'athlète prend son appel diagonalement à la barre, c'est-à-dire l'épaule droite (pour ceux qui prennent leur élan sur la droite) ou l'épaule gauche (pour ceux qui prennent leur élan sur la gauche) contre la barre. Le dos suivra alors, avec la vitesse, la courbe entamée par l'épaule.



Le franchissement



Le franchissement est la troisième et dernière des trois phases que comporte le saut en hauteur. Lorsque le pied d'appel quitte le sol, le dos se tourne face à la barre et le décathlonien s'assure un bon équilibre en plaçant ses bras latéralement écartés le long du corps.

Pour franchir puis esquisser la barre, le sauteur va enrouler la barre avec le corps, autant que sa souplesse le lui permet. Il finira sur le tapis de réception que le corps touchera, en premier, par les épaules et la nuque.

4) Règles d'efficacité

et

repères pour s'observer et se corriger :

1) Course progressivement accélérée,	Ne pas ralentir. Arriver toujours sur le bon pied.
2) Rythme des 3 derniers appuis « 1....23 » pour donner l'angle d'envol du corps par une prise d'avance des appuis.	Course d'élan progressivement accélérée.
3) Forme de la course: droit vers le poteau puis courbée sur les 3 derniers appuis pour ne pas « fuir vers le tapis » et poser le pied d'appel $\frac{3}{4}$ et pas parallèle au tapis.	Forme et rythme de la course = alignement des 3 derniers appuis. Pose du pied d'appel = Vissage à l'impulsion.
4) Résister à la force centrifuge en « haussant », fixant, l'épaule intérieure.	Fixation de l'épaule intérieure et utilisation des bras.
5) Utiliser les « segment libres » pour monter: genou intérieur pour la rotation et l'allègement, épaule intérieure pour fixer et transmettre les forces, les bras pour allègement.	Placement sur la barre et ramené des jambes. Le corps est perpendiculaire au tapis et non parallèle à la réception.