

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: 4 (1947)
Heft: 33

Artikel: Instruction technique : le saut
Autor: Dürr, Willy
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997025>

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: 13.02.2026

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

renoncé à l'autocar ou à la voiture privée, songez à ce que valent ces quelques heures d'effort moral et à ce qu'elles feront de vous par leur répétition. Elles vous préparent au combat perpétuel qu'est la vie, elles vous enseignent à durer et à vouloir.

On classe communément les individus suivant les trois caractères psychologiques suivants : affectifs, intellectuels et actifs. Si les sujets au caractère actif retirent un bénéfice certain des voyages à pied, ceux dont la vie est surtout affective ou intellectuelle comme les artistes, les hommes de lettres et tous ceux réagissant à l'émotion esthétique trouveront dans les longues marches à travers les régions qui leur sont inconnues ou peu familières une source abondante d'émotions multiples, souvent nouvelles, toujours fraîches et intenses.

Les grands voyageurs qu'étaient Bernardin de St. Pierre, J.-J. Rousseau, Chateaubriand et P. Loti nous ont fait de nombreuses et merveilleuses descriptions de leurs voyages, mais toutes ces lectures sont de bien ternes représentations de la réalité et les mots les mieux choisis ne peuvent provoquer les sensations complexes éprouvées au contact direct de la nature. Après une ou deux heures de marche, il semble au voyageur qu'il fait partie des êtres et des choses qui l'entourent ; la solitude qu'il trouble de son pas devient une confidente et il s'associe par la tournure de sa pensée au caractère dominant des lieux explorés.

Il faut marcher quelque temps et posséder un entraînement suffisant pour que toute perception du travail musculaire soit abolie, pour que notre âme, sympathise avec celle des grands bois, des prés colorés ou des montagnes arides et des rivages enchanteurs. Il faut marcher longtemps et d'un rythme régulier et facile pour que les milliers d'images glissant dans notre cerveau parviennent à élargir la conception de nos rapports avec l'univers. La plus sereine philosophie nous soutient à force de percevoir tant d'éléments variés mais fondus dans une similitude d'harmonie inégalable. Les riches inspirations viennent rarement au cours du trajet, absorbés que nous sommes à sentir et à vaguement comprendre. Au repos, lors de la remémoration des émotions vécues, une idée neuve et forte dans l'inconscient, illumine le panorama déjà nébuleux de notre voyage. Qui donc oserait se détourner des bienfaits de la sérénité de l'esprit et de la détente immense que procure la synthèse soudaine de sentiments divers et confus ? Qui donc refuserait d'ajouter aux plaisirs de la vue, ceux de la pensée et du cœur, tandis que les muscles tendent à leur fonction idéale ? Il faut payer d'un peu de volonté un bien-être total, supérieur à tout ce qu'offrent nos civilisations raffinées, par l'intuition profonde que nous avons de son imminence. Ceux qui surent se constituer un organisme résistant, qui surent s'entraîner et qui connaissent bien leurs moyens physiques ne tarderont pas à devenir des apôtres de la marche. Peut-on imaginer tout ce qui se peut voir sur un parcours de 40 km. en terrain accidenté ? Comment un homme jeu-

ne qui se prétend fort peut-il renoncer à jouir de ce privilège ? Comment enregistrer la multiplicité des coloris et se plaire au grand silence que rien n'ose troubler ? Comment admirer la savante ordonnance des cultures, l'opiniâtreté du labeur des paysans, l'extrême propreté de certains villages ? C'est seulement au cours des promenades à pied qu'il est possible de noter toutes les caractéristiques d'une région inconnue ; or, n'est-ce pas avec la secrète pensée de varier nos émotions et de découvrir du nouveau que nous nous déplaçons ?

Nous partons avec cet espoir et trop nombreux encore sont ceux qui l'abandonnent au cours de leurs voyages parce que chez eux le souci du moindre effort est plus grand que leur curiosité et leur désir de vivre intensément.

La Chaux-de-Fonds, mai 1947.

P. JUILLERAT.

INSTRUCTION TECHNIQUE

LE SAUT

par Willy Dürr, maître de sport à l'Université de Bâle.

Généralités : Le saut, tout comme la course et les lancers est exclusivement un exercice d'extension. L'intense désir de sauter provoque les flexions et les contractions musculaires nécessaires à l'exécution du saut.

Les exercices de saut comptent parmi les plus naturels de toute l'éducation corporelle. Ils sont les exercices-types de force et d'agilité des membres inférieurs.

Les muscles extenseurs doivent être bien développés et bien formés en vue de l'effort à fournir et pour obtenir une position parfaite du corps.

C'est la raison pour laquelle les exercices de saut prennent une si large place dans l'éducation physique générale de l'homme.

Les exercices de saut sont en outre des exercices d'agilité et d'adresse, tout comme la marche est un exercice de tenue.

Pour acquérir cette agilité et cette adresse dans l'exécution du saut, il est nécessaire d'obtenir une parfaite exactitude d'exécution des mouvements.

Par la poursuite rationnelle d'un entraînement aux exercices de saut, les muscles se raffineront ; la rapidité, la force, les réflexes et la volonté se développeront très avantageusement.

Etude des mouvements. — L'individu qui n'a

pas subi les influences de la civilisation moderne possède encore, au même titre que les animaux, une souplesse naturelle dans les mouvements. L'homme est fait pour sauter... Cela ressort de sa forte musculature lombaire et du dos ainsi que de toute la partie antérieure de son corps.

Le système nerveux permet la contraction musculaire et le mouvement d'extension peut s'effectuer. A la résistance plus ou moins forte que le mouvement d'extension trouve au sol correspond une élévation plus ou moins rapide du corps. Ainsi est vaincue la loi de la pesanteur.

Afin que le mouvement ascensionnel puisse se développer rationnellement, il est nécessaire que le poids du corps repose exactement sur la jambe, communément appelée **jambe d'appel**, laquelle transforme l'accélération donnée au corps par l'élan, en force ascensionnelle croissant au carré.

Nous naissons sauteurs, et tout spécialement sauteurs en hauteur ! Des jambes bien proportionnées ainsi qu'une fine musculature sont nécessaires pour obtenir de bons résultats.

Pour le saut en longueur, le triple saut ou le saut en hauteur, il est indiqué de laisser la jambe d'appel le plus longtemps possible au sol, afin de permettre le développement total de l'extension.

Ici réside une des fautes principales qui empêchent nos sauteurs d'obtenir de meilleurs résultats.

La seconde jambe est la **jambe d'élan**. Elle sera ramenée en avant et en haut par une flexion toute naturelle du genou. Elle ne doit pas être lancée en haut complètement tendue.

Après cette **première extension**, mais seulement à la fin de l'ascension, intervient ce que l'on a convenu d'appeler, la **deuxième extension**, c'est-à-dire cette position propre à chaque sauteur au moment où il franchit la latte, dans le saut en hauteur, ou à celle que prend le corps, pendant le vol, dans le saut en longueur.

SAUT EN HAUTEUR.

Le saut en hauteur est un saut avec élan qui utilise le maximum de force.

La vitesse de l'élan est transformée totalement en mouvement ascensionnel, afin d'atteindre la hauteur recherchée. Ce résultat sera atteint par la mise en place correcte du pied d'appel dans la direction d'élan et par le transport du centre de gravité du corps sur la jambe de saut.

L'ascension ne peut s'effectuer que si toute la musculature de saut est utilisée. Non seulement les groupes des muscles du bassin, du dos et des jambes sont mis à contribution, mais également la jambe et le bras d'élan qui doivent être lancés contre en haut en mouvement d'équilibre et de compensation.

Avant que le corps ait atteint la hauteur maximum, intervient la **deuxième extension**, dont

nous avons déjà parlé plus haut. Celle-ci est indispensable pour le franchissement aisé de la latte.

Une position horizontale du corps au moment du franchissement de la latte est avantageuse.

La **deuxième extension** est réalisée par l'élévation énergique du centre de gravité du corps.

Le mouvement ascensionnel est fonction de la technique du saut. Celle-ci varie avec le type de sauteur, la charpente de son corps et la proportion de ses membres.

On distingue trois formes de techniques différentes.

1. **Le saut roulé**, avec ses variantes de styles : saut roulé costal, dorsal ou facial, etc.

2. **Le saut en hauteur avec ciseaux**. (système américain).

3. **Le saut de face** (sans déviation du siège, mais élévation de celui-ci).

Il faut veiller, dans l'exécution des sauts, qu'au moment de la rotation du corps au-dessus de la latte, la jambe de saut soit le plus près possible de cette dernière.

L'élan pour le saut en hauteur comporte une course accélérée très souple de 10 à 16 mètres. Les deux derniers pas sont plus longs et plus énergiques.

La jambe de saut, naturellement pliée à la hauteur du genou, est lancée vigoureusement en avant et en haut.

L'angle d'élan est d'environ 45 degrés.

L'angle d'élan pour le saut roulé varie entre 20 et 70 degrés.

Le mouvement de rotation s'effectue avec la jambe d'élan, complétée par la **deuxième extension** au moment du franchissement de la latte. A ce moment-là, la jambe de saut doit être ramenée sous la jambe d'élan.

Dans toutes les formes de sauts en hauteur, il faut veiller, tout particulièrement, que la **deuxième extension** ne se fasse pas trop tôt, sinon elle risque d'interrompre le mouvement ascensionnel.

SAUT EN LONGUEUR.

Les sauts en longueur, sont, pour ainsi dire, des « sprinter ». La longueur du saut dépend davantage de l'élan que de la puissance déployée.

Le saut en longueur n'est, somme toute, que la continuation de la course dans l'espace.

Deux forces entrent en ligne de compte.

- a) la rapidité et la souplesse de l'élan ;
- b) la puissance et la souplesse de la poussée et de l'extension du corps sur la poutre d'appel. (Puissance d'élévation).

L'élan est une course accélérée d'une longueur de 30 à 40 mètres qui atteint sa vitesse maximale quelques mètres avant la poutre d'appel. (poutre de saut).

La **détente** n'est pas autre chose que l'élévation rapide du centre de gravité du corps. Ce

4^e CROSS A L'AVEUGLETTE

VAUD

dernier doit utiliser le maximum de sa puissance sans toutefois provoquer aucune crispation. Pour ce faire, il convient de lancer avec souplesse, la hanche, le genou légèrement plié et la jambe d'élan en élevant les bras et en poussant à fond sur la pointe du pied d'appel. Le corps commence son ascension complètement tendu, la jambe d'élan légèrement pliée au genou, la cuisse pendant librement. Tout en continuant l'ascension, ramener la jambe d'appel et l'épaule opposée en avant le plus possible et tendre les bras pour maintenir l'équilibre. Pour lutter contre la tendance du corps à descendre, effectuer les mouvements de ciseaux en dégageant le plus possible les jambes du bassin et en cambrant légèrement le corps au point culminant de la courbe ascensionnelle.

La meilleure technique est celle du « saut marché ».

Les formes de styles doivent être entraînées et exercées comme des exercices rythmiques. La position du corps durant le vol doit être en premier lieu exercée, mais seulement lorsque le sauteur aura appris à utiliser le maximum de sa puissance de course et saura la transformer en force ascensionnelle.

Il faut attacher une très grande importance à la concentration de toutes les énergies avant la détente, sur la poutre d'appel.

On distingue les types suivants de sauteurs en longueur :

- a) le type « sprinter » et
- b) le type « sauteur ».

Le type sprinter bénéficie d'une grande rapidité de l'élan et d'une puissante détente. Le parcours de 100 m. est accompli en 11 secondes et moins. La courbe de saut est plus rasante. (Ovens)

Le type sauteur utilise moins d'élan, mais possède une technique plus réfléchie du saut. La courbe de saut est beaucoup plus élevée. C'est le vrai type de sauteur en hauteur. (Long).

Willy Dürr.

ADRESSE POUR LA CORRESPONDANCE :

Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre »,
Macolin.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro :
5 juin 1947.

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

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

Nous nous étions donné rendez-vous à la Gare centrale de Lausanne, le 13 avril, à 8 h., dans l'intention de prendre un train. Tout-à-coup, oh surprise ! des trains venus, on ne sait d'où, se rangent sur la place. En voiture ! Cet avant-goût à l'invitation au cross se traduit par une montée printanière de Lausanne au Chalet-à-Gobet, le Macolin du canton de Vaud.

Une équipe de chaque catégorie, la A au parcours de 7 km. et la B de 9 km. prend le départ simultanément. Dix - neuf... trois - deux - un - départ ! A l'orée de la forêt, au Chalet-à-Gobet, les équipes disparaissent deux par deux dans la profondeur des bois. A la première lecture de carte, le tracé se déroule sur une sorte de zig-zag, dans la forêt, semé de six postes-contrôle à dénicher. La plaine du Mauvernay, large cuvette herbeuse de 1 km. et longue de 2 km. environ, s'insérant entre deux bois, est le seul endroit à découvert foulé par les jeunes gens. Ah ! combien de mains molles de sueur étreignent les boussoles ! Combien de regards sondèrent les signes noirs de la carte ! Deux cents coeurs battirent dans la forêt, chacun avec l'espoir de la victoire en soi. Les premières « victimes » sont les étourdis ou les maladroits : ils errent pendant de longues minutes à deux pas d'un poste. L'esprit de lutte amène chacun à mépriser les ronces, les margouillis. Les hôtes de la forêt, le chevreuil, l'écureuil, le lièvre, surpris dans leur gîte, déguerpissent, tandis que les branchettes mortes craquent sous les pieds.

L'entraide et la solidarité animèrent les équipes : le camarade fatigué, soutenu par deux autres ; arriver à vaincre coûte que coûte. Cette année les romands s'inclinèrent devant leurs camarades suisse-allemands d'Aarau.

M. R. Vuagniaux, chef du bureau cantonal I. P. désirait donner à cette journée le caractère communautaire cher à la jeunesse. Un repas de midi, servi dans une salle immense, certes des plus apaisant, où les commentaires de la course du matin fusèrent, précédait une cérémonie religieuse et patriotique en plein air. Sur l'herbe du Mauvernay, une tribune agrestement ornée, au pied de trois grands mâts, au haut desquels flottent le drapeau suisse encadré par deux vaudois ; tout autour le grand printemps, tel est le décor offert à l'assemblée juvénile assise (sans se faire prier !) sur le sol. Les paroles s'égrènent, les chants s'entonnent. Au revoir, camarade I. P., à l'année prochaine ! Bonne chance ! — Docteur ! Quelque accident à signaler ?

Derrière ses épaisses lunettes, l'ami de tous les jeunes des cours I. P., souriant de son visage