

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: 5 (1948)
Heft: 3

Artikel: La page technique : comment enseigner le saut en longueur? [suite]
Autor: Meier, M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996599>

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: 09.02.2026

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

don de communiquer de façon vivante et suggestive ce qu'il a vu et vécu.

Dimanche, les exercices se poursuivirent toute la matinée, entrecoupés seulement par l'office religieux.

A la clôture du cours, M. P. Morand, vice-président de la Société fédérale de gymnastique, apporta le salut des autorités cantonales, et M. C. Bertrand, inspecteur fédéral des cours I.P., dit sa foi en l'avenir de l'éducation physique de la jeunesse et prodigua ses conseils d'ainé et de praticien expérimenté.

M. Constantin, à qui revient une large part des progrès réalisés en Valais par l'I.P., peut être assuré de la reconnaissance des jeunes, qui se sont développés d'heureuse façon par l'enseignement de la gymnastique et des sports.

Elles sont d'ailleurs d'année en année plus nombreuses, les sections d'I.P. qui se créent et s'organisent.

Et il doit en être ainsi, car c'est à l'heure du danger que le Pays doit surtout compter sur la santé physique et morale de ses bons citoyens.

H. P.

LA PAGE TECHNIQUE :

Comment enseigner le saut en longueur ?

par M. MEIER, Macolin.

II

Mr. — Maintenant que nous disposons de la vitesse et de la puissance de saut, nous allons nous appliquer à l'étude du saut en longueur de compétition. Pour ce faire, nous allons continuer notre entraînement sur la piste même de saut en longueur, ce qui ne signifie nullement que nous allons abandonner, sans autre, la pratique des exercices que nous avons énumérés dans la première partie de notre exposé. L'entraînement sur la piste doit, au contraire, être mené de pair avec de semblables exercices.

ÉLAN.

Hans Morgenthaler écrivait, il y a quelques mois, dans la revue « Athlétisme léger » : « C'est inconcevable le peu d'attention que l'on prête à l'élan. Chaque sauteur devrait apprendre, déjà dans le cadre de la gymnastique scolaire, l'élan correct pour le saut en longueur. Que ce soit à l'occasion des examens de fin de scolarité, des concours de jeunesse ou lors des examens d'aptitudes physiques, on constate que seule une faible partie des jeunes gens ont une idée plus ou moins exacte d'un élan bien calculé. La conséquence de cet état de choses est non seulement les mauvais résultats obtenus, mais avant tout les complexes de tous genres qui souvent sont la cause d'accidents qui créent à leur tour l'insécurité et par voie de conséquence, une diminution de l'intérêt aux exercices ».

La conception selon laquelle on peut laisser sauter les élèves avec un élan plus ou moins convenable est fautive ; elle l'est encore davantage si l'on considère la chose du point de vue éducatif.

Voulons-nous procéder à des mensurations ? Nous allons mesurer, dans ce cas, la longueur

effective du saut, et ne voulons pas user du procédé qui consiste à déduire la longueur de l'empiètement. Mais cela n'est possible que si nous nous efforçons d'atteindre très exactement la poutre d'élan avec notre pied d'appel. Dans la première partie de cet exposé, nous avons mentionné que le saut en longueur est la résultante de la combinaison de deux facteurs : la vitesse de course et la puissance de saut. Un bon sauteur doit, à la fois, être capable de « sprinter » et être sûr de son style.

Qu'est-ce à dire ? Durant la course, les bras ne doivent pas s'agiter de façon désordonnée ; le haut du corps ne doit pas se balancer en tous sens et ne doit surtout pas être contracté.

La course doit être calme, concentrée, et les mouvements souples et harmonieux. Ce n'est que lorsqu'un sauteur est sûr de son style et régulier dans sa course que l'élan peut être mesuré. Il n'est pas possible de le faire plus tôt, parce que, du fait de l'irrégularité de la vitesse de course, les pas varient au cours des différents essais et tout contrôle est impossible.

La longueur de l'élan est fonction de la capacité de course du sauteur. Mais comme, précisément, la détermination de cette capacité est encore souvent sujette à caution, nous vous proposons de vous en tenir à la règle suivante :

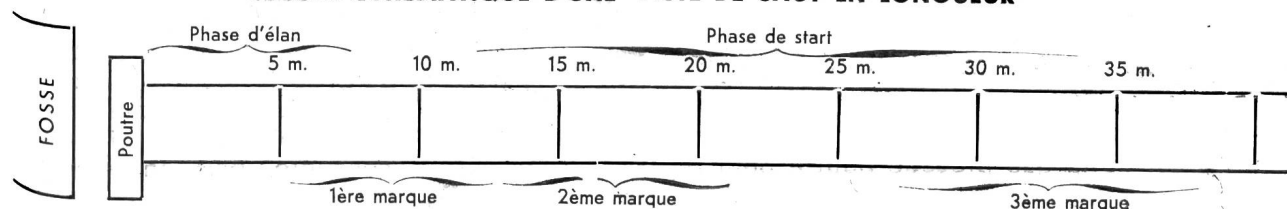
La longueur de l'élan sera au moins égale à la phase de start du sauteur. (La phase de start est représentée par la longueur du trajet que doit effectuer un coureur depuis le moment du start jusqu'au moment où il atteint sa plus grande vitesse. Si un coureur n'atteint sa vitesse maximum qu'après 60 m., son élan de saut doit comprendre 60 m.).

En règle générale, la phase de start se situe entre 25-35 mètres. A cette longueur minimum il a lieu d'ajouter encore 5 m. pour atteindre ce que l'on appelle la phase d'élan.

Où faut-il placer les marques ?

La subdivision doit s'effectuer — ceci est important — à partir de la poutre d'appel. Nous mettrons la première marque à environ 5-7 pas de la poutre.

DESSIN SCHÉMATIQUE D'UNE PISTE DE SAUT EN LONGUEUR



Ces marques doivent être très exactement atteintes par le pied d'appel. La longueur des pas entre la première marque et la poutre d'appel ne doit plus varier. Nous placerons la 2^{me} marque à environ 15 pas de la poutre. Cette marque doit être également touchée par le pied d'appel. On peut remédier à de légères inexactitudes en accentuant ou en diminuant la longueur des pas de telle façon que la première marque soit, en tout cas, très exactement atteinte. La troisième marque situe la ligne de départ de l'élan.

Comment procéder pour mesurer l'élan ?

L'élan doit être d'une longueur telle et les marques placées avec une telle précision, que nous puissions atteindre la poutre au centimètre près avec notre pied d'appel. Pour mesurer l'élan, on peut procéder indifféremment de l'une ou de l'autre manière suivante :

1. Le sauteur prend le départ sur une piste cendrée fraîchement roulée et fait une course accélérée jusqu'au moment où il atteint sa vitesse maximum, soit environ 35 - 40 m. (Phases de start et d'élan). Entre 35 et 40 m., il cherche ensuite l'empreinte laissée par son pied d'appel, puis mesure la distance comprise entre cette empreinte et l'emplacement de dé-

part ; il détermine en même temps la distance comprise entre l'emplacement de départ et la 1^{ère} marque (environ 5 pas) et jusqu'à la 2^{me} marque (environ 15 pas).

2. Si l'on dispose de peu de temps pour effectuer des mensurations exactes (par ex. au cours de l'entraînement) le sauteur prend le départ **sur la poutre d'appel** et court jusqu'au moment où il atteint sa vitesse maximum, **plus 5 m.** Un camarade lui indique l'empreinte de son pied d'appel. Si à partir de cet endroit, il court dans le sens opposé, il atteindra plus ou moins exactement la poutre.

Ce qui est particulièrement difficile dans le saut en longueur, c'est le passage souple de la course au saut. L'athlète ne doit pas seulement filer comme une flèche par dessus le fossé, mais il doit, une fois la poutre d'appel atteinte, s'élever correctement. **Afin que le sauteur puisse atteindre une hauteur suffisante, il doit absolument se relâcher dans les derniers 5 m., sans qu'intervienne, toutefois, une réduction de son allure.**

La tension obtenue au cours des derniers mètres permet un léger déplacement du centre de gravité du corps ce qui facilite une énergique détente finale.

(A suivre.)

La place de l'éducation physique dans l'éducation générale

par M. Robert DOTRENS, directeur des Etudes pédagogiques, à Genève.

L'éducation morale doit amener l'adolescent à l'idée de règle morale et lui donner la force de caractère nécessaire pour respecter cette règle. Or, la psychologie nous a enseigné quand et comment cette notion de règle et de devoir s'acquiert ; non par l'effet de la contrainte de l'adulte et par l'obéissance imposée aux enfants, comme trop d'éducateurs le croient encore, mais bien par la pratique et par l'exercice. La morale de contrainte, tant prônée encore de nos jours, reste extérieure à l'individu et celui-ci s'en libère dès qu'il en a la possibilité. La vraie formation morale de l'enfant, c'est-à-dire la règle, imposant à sa conscience le devoir à accomplir, ne peut résulter que d'une expérience personnelle, celle qui est obtenue par la coopération avec ses égaux, les autres enfants.

Le professeur Jean PIAGET, dans ses ouvrages, a démontré le processus d'acquisition de cette morale autonome que l'enfant s'impose à lui-même au cours des expériences qu'il fait en vivant avec ses semblables, particulièrement pendant le jeu. Le jeu exige l'observation de la règle, car le mauvais joueur rend le jeu impossible. Dans le jeu, la règle s'impose à l'enfant du fait du consentement mutuellement accepté par tous et c'est de là que procède petit à petit la

notion de règle morale. Ce sont, en effet, les règles qu'on accepte de plein gré, les consignes que l'on se donne librement qui caractérisent la personnalité morale et qui font que les êtres humains ont du caractère ou n'en ont pas. La morale de contrainte hétéronome, extérieure à l'individu, crée des gens qui sont honnêtes par peur du gendarme et dont l'honnêteté risque fort de se perdre si le gendarme s'en va. La morale autonome produit des hommes de conscience et de devoir prêts à s'imposer une saine discipline personnelle. Il convient donc, pour éduquer moralement l'enfant, c'est-à-dire pour le mettre dans la situation de se déterminer, de multiplier les occasions où il peut s'entraîner à avoir de la volonté et du caractère. Or, s'il est une discipline éducative qui, tout naturellement, offre des occasions dans le cadre de la vie naturelle de l'enfant, c'est bien l'éducation physique et le sport qui, tous les deux, par la nécessité du travail en équipe entraînent à la responsabilité que chacun d'eux ressent lorsqu'il fait partie d'une équipe et qu'il se sent responsable, pour sa part, de la victoire de cette équipe ! Plus on est capable de s'imposer cette volonté, cette maîtrise de soi pour être digne de ceux avec qui on collabore, plus on acquiert