

**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:** 5

**Artikel:** Comment enseigner le saut en longueur? [suite]

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996610>

### 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:** 22.02.2026

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

## Comment enseigner le saut en longueur?

Dans notre dernier article (voir No. 3, mars - avril 1948), nous sommes arrivés à la conclusion que la partie la plus importante et la plus difficile du saut en longueur est constituée par le passage ou la traduction de la course en saut. Nous avons dit aussi que cette opération n'est possible que si le sauteur se relâche durant les derniers mètres de sa course.

Voyons maintenant ce qu'il en est avec l'abaissement du centre de gravité du corps avant la poutre d'appel.

Aux Jeux olympiques de Berlin, il a été établi que certains sauteurs abaissaient d'une manière très perceptible le centre de gravité de leur corps avant la poutre d'appel, alors que d'autres le conservaient constamment à la même hauteur.

Pour nous moniteurs, il convient de nous rappeler que :

Si un élève saute à plat, (en rase-motte) nous devons l'instruire de telle façon qu'à l'avant-dernier pas, il abaisse légèrement son bassin ; si, par contre, un élève s'élève suffisamment au moment de son saut, il n'est pas nécessaire de lui recommander de diminuer sa hauteur ; cela se fera automatiquement ; en faire mention ne ferait qu'augmenter la difficulté de son saut.

Ce qui est faux et qu'il faut à tout prix éviter, c'est que le sauteur n'abaisse son bassin qu'au dernier pas, dans l'idée que la flexion de ses articulations lui permettra une meilleure détente. La vitesse de sa course est, en effet, telle que l'athlète n'a pas le temps de faire, au cours d'un même pas, une flexion et une extension. La pratique nous a montré que dans ce cas, l'athlète saute directement à plat au-dessus de la fosse sans aucune extension. Avant la poutre d'appel, nous devons nous appliquer à suivre le rythme suivant: gauche - droit - gauche - droit-g-a-u-c-h-e - droit - **gauche** (exprimé en note : le troisième pas avant la fin doit être un pas plus long, tout comme une note pointée). Le pied droit se pose ensuite très rapidement et très légèrement pour commencer l'ascension (dans les deux derniers pas).

**Le saut :** Le pied de la jambe d'appel se pose sur le talon, roule d'arrière en avant - l'extension commence. **Avancez le bassin !** Afin que la force de poussée provoquée par l'extension des articulations (hanches, genoux et chevilles) s'exerce exactement sur le centre de gravité du corps, il faut nécessairement que le bassin soit poussé en avant (pas de position de recul !).

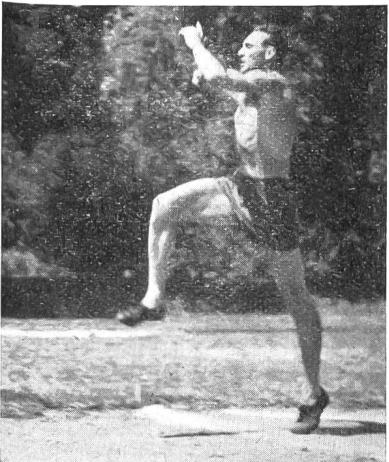
Au moment du saut, deux choses sont importantes : la puissance de saut et la plus longue extension possible.

Plus j'allonge et plus je soigne mon extension, plus je favorise mon élévation. La tête et le regard sont dirigés en avant, en haut. Simultanément à l'extension, la jambe d'élan est ramenée en avant légèrement pliée au genou, c'est-à-dire que ce mouvement sera harmonieusement synchronisé avec le mouvement ascensionnel général du corps tout comme celui des bras (figure 1). Grâce à cette longue extension et à l'élan imprimé à la jambe d'élan et aux bras, le corps atteint sa plus grande accélération.

L'ascension ne doit maintenant en aucun cas être contrariée par des mouvements désordonnés, comme par exemple le fait de replier tout simplement ses jambes (fig. 2). De tels sauts, en paquet, ont l'énorme inconvénient d'inciter à une très fugitive extension, en ce sens que le sauteur a, dès qu'il touche la poutre, la tendance à replier ses jambes. C'est pourquoi il est imprudent, au cours des exercices préparatoires à l'étude du saut, de faire sauter les élèves par dessus des obstacles, car ils ne veulent alors que franchir l'obstacle, ce qui peut être fait très aisément, uniquement en repliant les jambes.

Fig. 1. Tous les mouvements sont synchronisés dans l'ascension.

- » 2. Type de saut en paquet.
- » 3. Magnifique démonstration de R. Anet, recordman du 110 m. haies et décathlon.
- » 4. Belle démonstration d'atterrissement par L. Graf, 2me au Championnat d'Europe d'Oslo en 1946.



①



②



③



④

**Le vol :** Le travail des jambes durant le vol n'a pour but que de ne pas contrarier les mouvements naturels et de préparer un bon atterrissage. Le mouvement le plus naturel durant le vol consiste précisément à continuer à marcher (pas double). Si nous commençons notre saut sur la jambe gauche, c'est sur la même jambe que nous devrons atterrir ; si l'on veut atterrir sur la jambe d'élan, il y a lieu de s'y préparer tout spécialement.

Durant le vol, les bras font des cercles asymétriques (bras g. en avant, bras droit en arrière). La tête et le regard sont constamment dirigés en avant et en haut (fig. 3). Le cercle des bras provoque un léger avancement du bassin en vue de l'atterrissement.

**Atterrissage.** — Un bon atterrissage permet de gagner encore quelques décimètres. Le corps est maintenant complètement redressé, les deux bras en haut. Pendant que les bras s'abaissent au cours de la phase finale du vol, les jambes sont souplement ramenées en avant tandis que les bras restent en arrière (fig. 4). Etant donné que les jambes sont en avant du corps, le centre de gravité de celui-ci se trouve être en arrière des pieds lorsque ceux-ci touchent le sol. (Position de recul).

Afin d'éviter que le sauteur ne tombe en arrière, les bras et le haut du corps doivent être lancés énergiquement en avant.

Mr.

## De simples moyens qui fortifieront notre jeunesse

(Suite.)

### 3. — LE SAUT

Le tourbillon de la vie moderne entraîne les êtres humains, non dans une progression régulière des jours de leur existence, mais il les projette, pêle-mêle, dans de trépidantes conjonctures. La construction anatomique d'un corps humain s'affaiblit sous cette tension anormale des événements, les nerfs, mis à une pareille épreuve, céderont ; l'humanité entière, nerveusement à bout, craque, se démenant dans la débauche des progrès matériels. L'opulence de la technique moderne a conduit l'homme à l'immobilité, alors que la nature suit la courbe de son règne, immuablement exacte au rythme des jours et des saisons.

Chez les animaux, vous observez que les plus agiles d'entre eux vivent dans l'action qui implique le mouvement, la dépense d'énergie, tandis que l'immobilité est synonyme d'opulence.

Le lion réunit en lui la force et la souplesse. A Rome, sous l'Empire, on le jugeait digne de combattre l'homme dans l'arène du cirque. Les Anglais l'ont même incorporé à leur emblème national pour marquer leur puissance temporelle. Par contre, on a conféré aux animaux à vie d'immobilité de l'ironie, voire du mépris : l'ours mal léché, le porc gras et sale.

S'élever au-dessus du niveau du sol, chercher à vaincre les lois de l'attraction terrestre, nous

enseigne le technicien des sauts. Problème simple d'apparence, si nous disposons de muscles bien entraînés. Autour de nous, d'infinites possibilités nous sont offertes. Sauter, mais oui, dès le matin, hors du lit. Proches du stade, de la halle de gymnastique où les athlètes y disposent de moyens de saut : haie, perches, lattes, les endroits naturels abondent en obstacles variés qui « feront l'affaire » : troncs abattus dans la forêt, ruisseaux, buissons, haies.

La jeunesse saute d'elle-même, marque sa joie par des trépignements forcenés ; la récréation d'une école s'apparente parfois à de singulières danses sauvages de la brousse. Il lui manque cependant cette force extraordinairement violente qui habite la jambe du félin, du coursier : la détente. L'art du saut réside dans le maintien en forme de la détente ; si la jambe est musculaire déjà bien formée, le chemin le plus aride est déjà franchi.

En résumé, un corps immobile s'enlise, un corps qui saute par la propre détente des muscles de ses jambes s'élève au-dessus du sol, par conséquent connaît les limites de son énergie animale sous forme de détente.

### 4. — LE GRIMPER

Parmi les contes merveilleux peuplant nos souvenirs d'enfance, l'un ou l'autre relate l'acte de tel héros qui gravit une interminable échelle, à la conquête du ciel. Et les petits rêvent d'imiter ce héros ; seulement, ils habitent sur la terre à l'âge qui ignore les lois de la perspective et de la pesanteur. Mais, dès qu'ils doivent s'escrimer à grimper aux arbres (les arbres fruitiers surtout !) ou aux perches de l'école, l'effort se proportionne à leurs ambitions : ils deviennent plus modestes.

*Voyez grimper sur ces roches  
Ces athlètes belliqueux...*

Ces vers de Boileau résument le sens de l'exercice que lui accordèrent des peuples modernes dans l'éducation physique de leur jeunesse. Ils furent envoûtés uniquement par la griserie physique du grimper : agilité, hardiesse, équilibre, mais négligèrent son rôle spirituel.

Vous avez à choisir de faire aimer cet exercice à la jeunesse, non en l'imposant comme tel, mais en l'illustrant d'images tirées de la nature qui éveillent leur intérêt : le singe, le chèvreuil, le lierre. Parce que, plus tard, les installations de grimper des cours de caserne feraient sourire ces jeunes gens de vingt ans, qui saisiraient la valeur d'une bonne musculature des membres supérieurs et du thorax acquise par le grimper.

Si vous imposez l'exercice en ignorant son rôle essentiel, vous formerez des numéros, ennemis déclarés de ce genre d'effort, pleins d'amertume lorsqu'ils retrouveront ces engins à leur école de recrue.

Les habitants des îles polynésiennes, physiquement parfaits, durent leur perfection musculaire en partie au grimper (cocotiers) et l'autre à la natation.

Regardez les plantes grimpantes : les roses, le chèvreuil, les pampres de vignes, les liserons. Plus qu'un simple caprice de la nature, elles sont le symbole de la force harmonieuse qui s'épanouit à l'air et au soleil.

*Aigle, juin 1948.*

CLAUDE.