

**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:** 10 (1953)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Sprint et saut en longueur [suite]  
**Autor:** Studer, Jean  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996251>

### **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:** 10.01.2026

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

# SPRINT ET SAUT EN LONGUEUR

par JEAN STUDER, maître de sports

(Suite)

Sauter consiste à transformer la vitesse de sa course en force ascensionnelle afin de franchir un espace. C'est, somme toute, la continuation de la course dans le vide. A la résistance plus ou moins forte que le mouvement trouve au sol suit une élévation plus ou moins rapide du corps. Ainsi est vaincue la loi de la pesanteur.

Le saut en longueur est une discipline très dynamique qui exige une concentration de toutes les forces. Les gens de couleurs qui ont su garder leur souplesse naturelle l'affectionnent tout particulièrement. Il est intéressant de constater que le saut en longueur accuse depuis quelques années un net déclin ce qui permet de tirer un parallèle avec le sprint.

Dans le saut en longueur nous devons faire une distinction entre le type sprinter et le type sauteur. Le type sprinter bénéficie d'une grande vitesse de son élan et d'une puissante détente. La rapidité de son appel ne lui permet pas de développer des mouvements dans la suspension aussi harmonieux que l'autre type et sa courbe de saut est plus rasante (Owens).

Le type sauteur possède une technique plus réfléchie du saut, son extension est plus totale et sa courbe de saut est très élevée. En général, celui-ci est un excellent sauteur en hauteur. (Long-Graf).

## TECHNIQUE

Nous distinguons quatre phases dans l'exécution d'un saut : l'élan, l'appel, la suspension et l'atterrissage.

Avant de passer à l'analyse de ces différentes phases, je tiens à souligner que parmi toutes les diverses techniques du saut, celle du « saut-marché » est certainement la plus profitable.

Deux forces entrent en ligne de compte :

- a) la rapidité et la souplesse de l'élan
- b) la puissance de la poussée de la jambe d'appel et le chemin d'extension sur la poutre.

## L'ÉLAN

Il est important de porter un soin tout particulier à son élan afin que celui-ci devienne automatique. La première condition est que le sauteur sache sprinter dans une parfaite coordination du travail des jambes, du torse et des bras afin que la foulée soit régulière.

L'élan est un sprint d'une longueur de 35 à 40 m. qui atteint sa vitesse maximale une dizaine de mètres

avant la planche d'appel. Chacun détermine la longueur de son élan qui lui convient en tenant compte que l'athlète lourd a besoin d'un élan plus long que l'athlète léger et rapide.

Nous faisons une distinction dans l'élan entre :

- a) la phase de l'obtention de sa vitesse maximale et
- b) la phase de la préparation à l'appel.

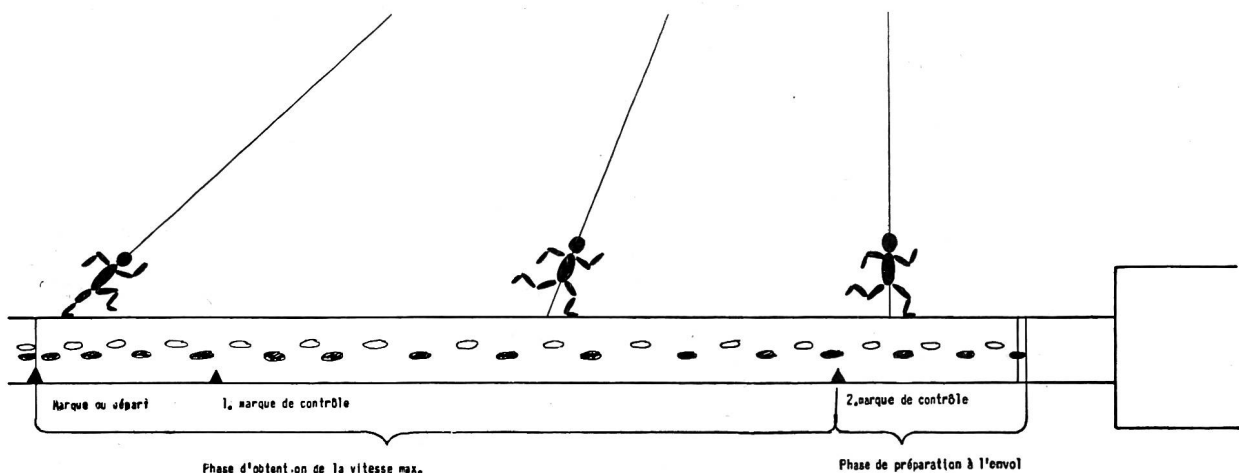


Phase de l'appel avec la plante du pied et l'épaule avancée.

Le sauteur doit prendre l'habitude d'effectuer chaque départ toujours du même pied. Il convient de partir très vite, souplesse, le corps fortement incliné en avant. Dans la deuxième phase de la course, le sauteur doit obtenir la position du corps la meilleure pour l'appel, celle de la position verticale et d'autre part il provoquera une légère flexion des jambes peu avant l'appel afin d'abaisser son centre de gravité et de rester souple. Les deux derniers pas seront exécutés avec la concentration de toutes les forces.

## LES MARQUES

Le souci de ne pas arriver exactement sur la poutre doit être éliminé. Pour cela, le sauteur jalonne son élan de points de repères sur lesquels son pied doit



arriver exactement. J'ai pu remarquer que bien souvent les irrégularités d'un élan ont leur origine lors des premiers pas du départ. Je conseille donc de contrôler spécialement la longueur, disons, des six premiers pas et de placer en cet endroit la première marque de contrôle. Une deuxième marque sera tracée à une distance de six foulées avant la poutre (voir dessin).

Le meilleur moyen de calculer son élan est de le faire avec l'aide d'un camarade, tout d'abord sur la piste cendrée. On effectue à partir d'un point déterminé quelques départs en position debout de 40-45 m. et sur la base des empreintes des souliers on établit les distances de son élan total et des marques que l'on reporte ensuite sur la piste d'élan pour contrôle. Il importe, bien entendu, que ces courses d'essai soient régulières.



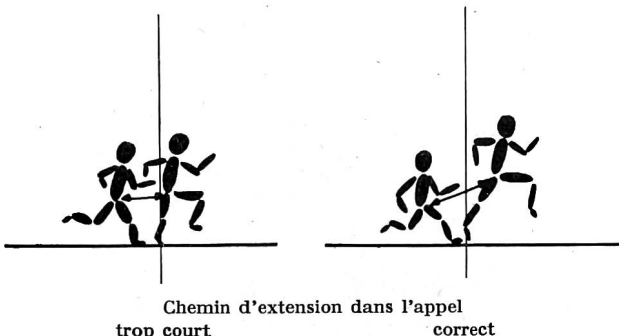
Graf dans la phase de l'envol.

#### L'APPEL

L'appel est la phase de saut où le sauteur transforme sa vitesse d'élan en force ascensionnelle, laquelle dépend de la puissance de la poussée développée sur la poutre d'appel, du chemin de poussée et de l'extension du corps (voir dessin). Pour mieux l'expliquer on peut comparer ces deux facteurs à la charge d'un obus et à la longueur de la bouche à feu.

On sait aussi que la portée d'un projectile est fonction de l'angle sous lequel il est lancé (45 %). Cela confirme donc que pour *sauter loin il faut sauter haut*.

On attaque la poutre d'appel avec la plante du pied (ou le talon) l'épaule opposée avancée et le coude très en avant (blocage) puis on effectuera la poussée jusque sur la pointe du pied. Il convient de rester le plus longtemps possible sur la poutre, jusqu'au moment où le bassin l'aura dépassée et que l'on aura obtenu une position avancée du corps (voir dessin). Beaucoup de sauteurs commettent l'erreur d'effectuer la poussée trop tôt. La jambe d'élan sera lancée en avant bien pliée, le genou très haut tandis que les hanches resteront souples.



#### LA SUSPENSION

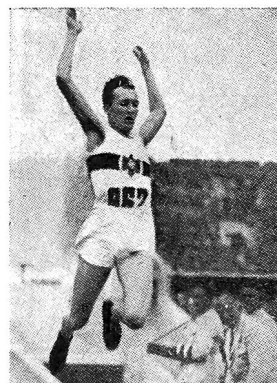
Il importe de savoir qu'il n'est pas possible après l'appel de modifier la trajectoire de son centre de gravité mais que cette trajectoire sera plus grande si l'on arrive, lors de la chute, à ramener ses jambes le plus possible en avant du bassin. La suite des mouvements des jambes et des bras dans l'espace permet de renforcer l'extension du corps et de préparer l'atterrissage.

L'analyse ci-après concerne la technique du « saut-marché ».



Saut-marché typique de Raymond Anet.

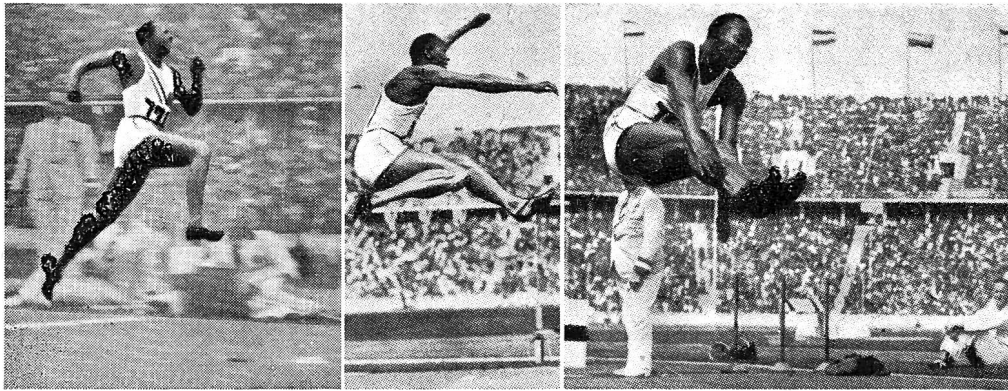
A la suite de l'impulsion produite par la jambe d'appel (prenons la jambe droite), l'ascension débute, le torse légèrement avancé, le bras droit à mi-hauteur en avant, le bras gauche de côté. La jambe d'appel reste en ce moment en arrière puis elle est ensuite ramenée en avant tandis que la jambe d'élan retombe. En ce moment les bras sont portés en haut pour favoriser l'extension du corps après que la bras droit ait effectué un mouvement semi-circulaire (vers le bas), de côté en haut. Dans cette position le sauteur s'apprête à produire le « ramener » des jambes pour l'atterrissage, c'est-à-dire de lancer les jambes tendues et les bras en avant tout en fléchissant le corps en avant (image du couteau de poche que l'on ferme).



Long (recordman d'Europe) s'apprête à atterrir.  
Phase de l'extension maximale.

#### COMMENT S'ENTRAINER

L'entraînement du saut en longueur est un travail ingrat, d'aucuns diront, parfois, monotone. Il est certain que sauter épuise. Il ne faut pas oublier, qu'en plus des sauts exigés dans un concours, l'athlète doit effectuer 6 courses d'élan de 35-40 m. ce qui représente effectivement un sprint de 200 à 250 m.



J. Owens, recordman mondial (8,13 m).

Remarquez : la longue poussée sur la poutre d'appel et la position exemplaire lors de l'atterrissage.

D'ailleurs les défaillances des sauteurs en longueur sont assez fréquentes et ceux-ci éprouvent beaucoup de difficultés à se maintenir en forme durant une saison entière.

Dans l'ordre de leur importance, l'entraînement du saut en longueur consiste

1. à travailler la vitesse,
2. à développer la puissance et l'élasticité de la jambe d'appel,
3. à perfectionner la technique du saut.

Dans ses grandes lignes, l'entraînement sera effectué de la façon suivante :

a) Développer une musculature puissante et souple de la jambe d'appel, et du tronc. Mobilité des articulations des pieds et des genoux (le gros genou du sauteur est notoire).

Ce travail se fait durant la période de mise en condition physique, en halle.

b) Période de mise en forme (avril-juin). On ne travaillera tout d'abord que la vitesse et seulement ensuite (en mai) on débutera l'entraînement du saut proprement dit, c'est-à-dire une phase après l'autre.

Il importe que ces exercices se fassent avec un élan raccourci de 16-18 m. On commencera par des exercices d'extension sur la poutre en lançant fortement le genou en haut et en laissant traîner la jambe d'appel, ensuite on essaiera de ramener la jambe de poussée en avant comme préparation au saut-marché et pour finir on exécutera des exercices de « ramener », afin de préparer l'atterrissage en lançant les jambes et les bras en avant avec une flexion du corps. Il faut que ces sauts soient effectués avec une hauteur convenable afin de faciliter la suspension dans l'espace et de permettre un travail des hanches. A cet effet, on placera un objet à une certaine hauteur (2.50 m. au min.) et à une distance de 3 m. env. de la poutre et on cherchera à toucher cet objet de la tête tout en se gardant de lancer la tête en arrière. En général, l'entraînement se terminera par 1-2 sauts avec un élan complet sans toutefois pousser à fond.

Lors des exercices de saut avec élan raccourci, il convient d'allonger la troisième foulée avant l'appel et de raccourcir l'avant dernier pas. Ce rythme de saut spécial nous permettra de porter le bassin en avant, partant de relever le torse, et de maintenir la flexion des jambes, c'est-à-dire assurer au corps une bonne position de départ.



Les différentes phases du saut en longueur.

## Moniteurs I. P. Attention !

LE GUIDE D'ENTRAINEMENT I.P. est actuellement sous presse ; il sera disponible dès la fin du mois d'avril prochain. Ceux d'entre vous qui le désirent sont priés de passer sans retard leur commande à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport à Macolin. Dès le mois d'avril, chaque numéro de « Jeunesse Forte-Peuple

Libre » publiera une leçon-type basée sur les données du nouveau manuel dont chaque moniteur I. P. devrait faire son livre de chevet s'il veut réussir dans la belle mission d'éducateur sportif qui lui est échue.

FR. PELLAUD.