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: 13 (1956)

Heft: 7

Artikel: Le saut roulé plongeant

Autor: Weiss, Wolfgang

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996777

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

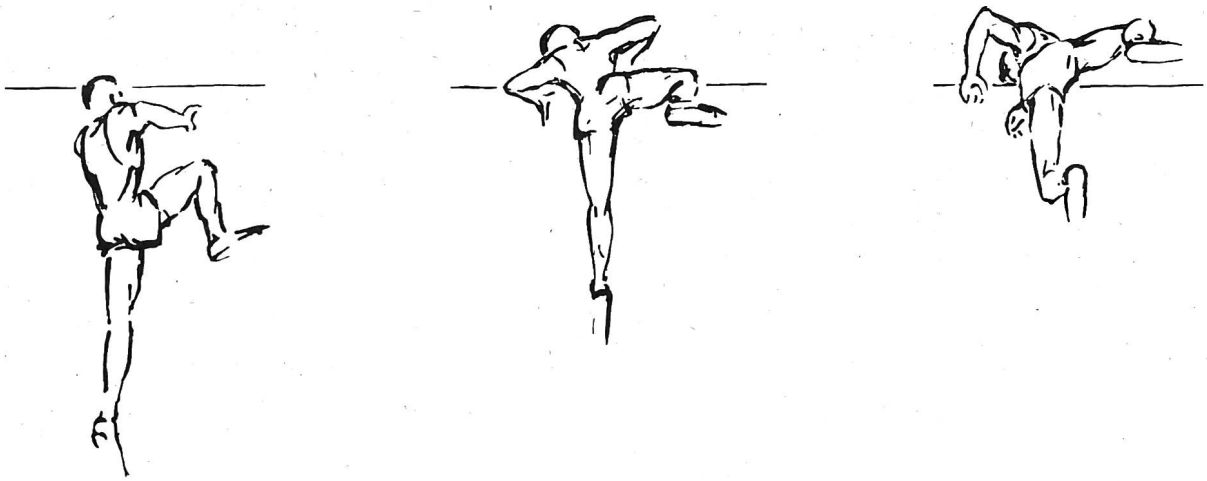
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

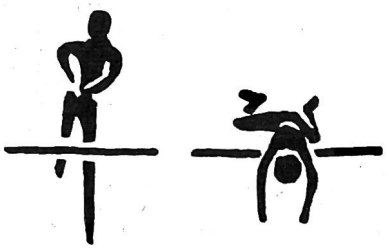
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

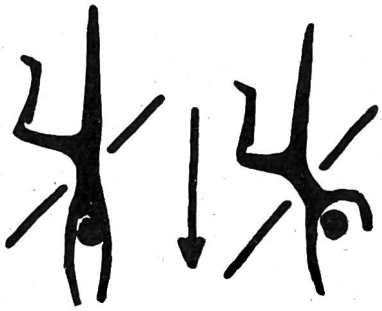
Download PDF: 05.02.2026

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



Le saut roulé plongeant





Considéré dans son ensemble, le saut roulé plongeant est un mouvement très simple. Nous voulons en définir ici une possibilité d'initiation méthodique qui ne tient compte que des éléments importants.

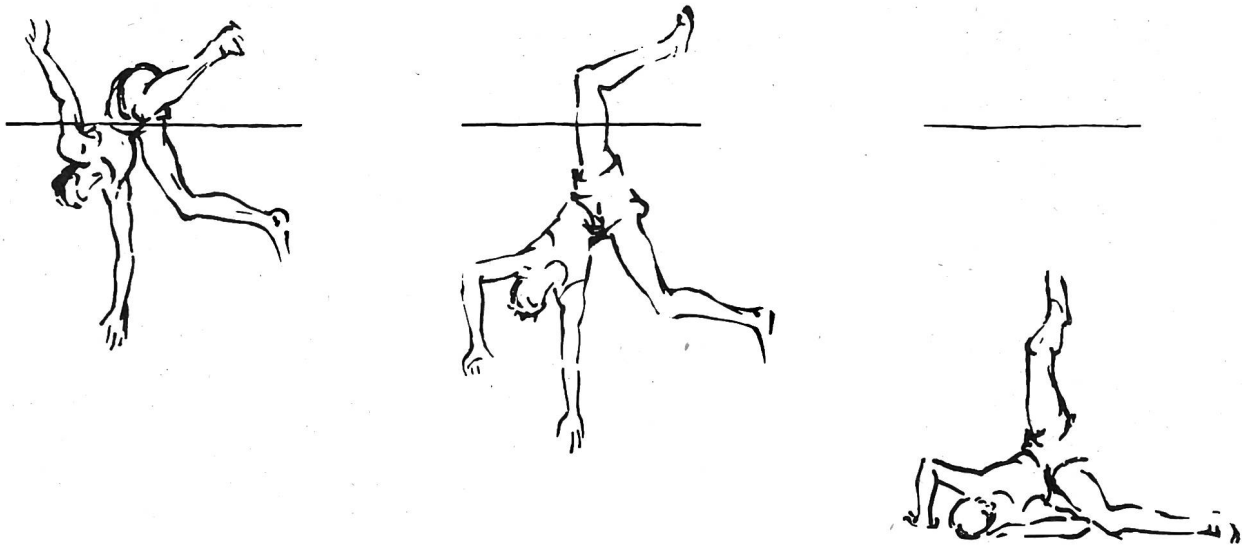
Chaque sauteur effectue le saut roulé plongeant un peu différemment. Les principes de base demeurent cependant les mêmes. (Tous les dessins figurant dans cet exposé correspondent à un sauteur «gaucher»; le «droitier» doit examiner ces images avec un miroir).

① De la position à l'appui sur un cheval, une bordure de jardin ou un petit mur, se balancer alternativement à gauche puis à droite. Elancer les jambes le plus haut possible: une en avant et l'autre suivant le mouvement. Veiller à la position des jambes: les genoux repliés doivent être maintenus le plus possible écartés de côté.

② Saut de brochet, en avant. Celui-ci constitue le mouvement de base le plus important du saut roulé plongeant; il doit être parfaitement maîtrisé. Attention: la réception au sol doit s'effectuer les bras tendus. Appui avec les mains ouvertes, puis roulade souple en avant.

③ Rouleau sur l'épaule droite.

La direction générale du mouvemnt est maintenue. (Elan oblique). Après le saut, le haut du corps bascule verticalement, par rapport à la latte. La main droite touche ainsi la première le sol et la roulade s'effectue obliquement de l'épaule droite sur le dos. Elan oblique (seulement 3 à 4 pas). Hauteur pour débuter, environ 70 cm., puis augmenter progressivement.

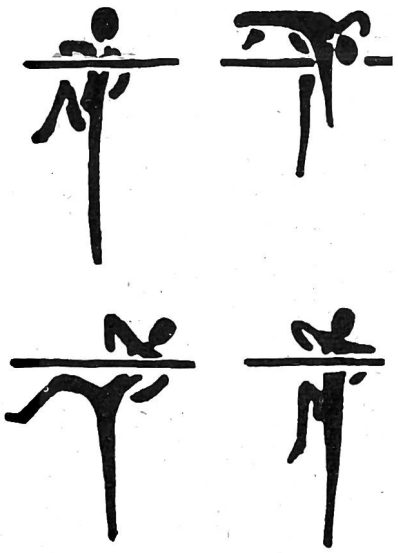


Wolfgang Weiss, Macolin

Le franchissement (bascule). Plus la latte s'élève, plus le mouvement se subdivise et perd de sa continuité. ④

Tout d'abord monter à la hauteur de la latte, puis «plonger» et atterrir. Dès que le torse, par une ascension verticale, a atteint la hauteur de la latte, il convient de «basculer» par dessus la latte et de plonger le plus directement possible. Le bras droit fait le mouvement comme pour s'aggripper sous la latte ! La jambe de saut est ainsi automatiquement propulsée par dessus la latte, ce qui ne serait pas possible par la seule extension. Plus on «plonge» rapidement et verticalement, plus l'atterrissage s'effectue aisément.

Plus la latte est élevée, plus il est nécessaire de s'élever pour la franchir (!). Il est faux de vouloir aborder latéralement ou obliquement la latte, dès l'appel. Il faut monter verticalement et naturellement le plus énergiquement possible, pour ne «plonger» que lorsque l'on a atteint la hauteur voulue. ⑤



Et pour clore encore deux choses:

Le plus important dans le saut en hauteur, c'est l'appel. Celui qui ne l'effectue pas d'une manière correcte (bonne position de la jambe d'appel, de la jambe d'élan et des bras) ne parviendra jamais à de bonnes performances, en dépit d'une technique raffinée du rouleau.

Le second point a rapport à la fosse de saut. Si elle n'est pas suffisamment grande et tendre, des accidents sont quasi inévitables. Il est préférable de renoncer au saut roulé plongeant si l'on ne dispose pas d'une bonne fosse de saut. Le niveau de la fosse de réception doit être au moins égal à celui de la poutre d'appel, mais de préférence 30 cm. plus élevé.