

**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:** 14 (1957)

**Heft:** 2

**Artikel:** Préparation hivernale du sauteur en longueur et triple saut

**Autor:** Studer, J.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996714>

### **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:** 05.04.2026

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

# Préparation hivernale du sauteur en longueur et triple saut

Texte : J. Studer Dessins : W. Weiss

S'il est indéniable que les qualités de sauteur sont innées, il n'est pas moins certain que ces qualités peuvent être développées par une préparation systématique pouvant s'effectuer favorablement en halle en ayant soin d'utiliser un tapis lors des appels et des atterrissages. Il est aussi bon de rappeler que le sauteur, peut-être plus que tout autre spécialiste, doit se soumettre tout d'abord à une préparation physique de base variée qui ira de la course à pied, aux exercices à mains libres, à la gymnastique acrobatique, aux exercices de grimper à la gymnastique aux engins et enfin à la pratique d'un jeu, de préférence le basketball, ou le volleyball.

Pourquoi le sauteur, plus qu'un autre ? Parce que celui-ci doit réunir les qualités propres au sprinter, au sauteur et au joueur qui sont la vitesse, la détente, l'agilité et un bon sens du rythme.

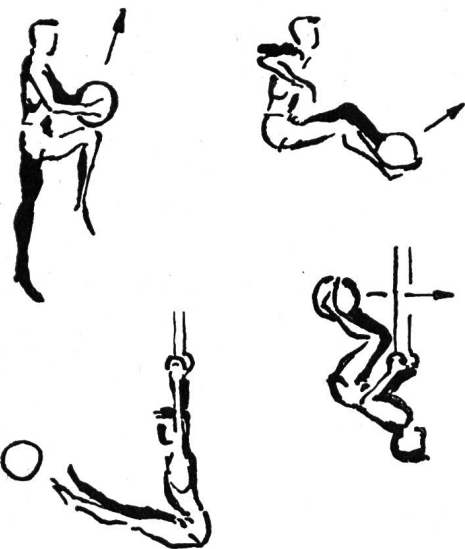
L'entraînement spécialisé que nous vous présentons ci-après aura en particulier pour but de fortifier la musculature des jambes (pour la détente), la musculature de l'abdomen (pour l'atterrissage) et de favoriser un bon sens de rythme de saut. Il comprendra six groupes d'exercices à travailler lors de chaque séance tout en portant toutefois l'accent sur tel ou tel groupe d'exercices, sans oublier une mise en train préalable intensive.



## Exercices avec charge :

(sac de sable de 6—8 kg. posé sur les épaules)

- sautiller 3 fois sur place puis s'accroupir jambes écartées ou sauter à la corde
- avec 2—3 pas d'élan sauter sur le plinth (60 cm.) et retour en arrière; sauter à cloche-pied sur le plinth et plus loin sur le tapis, au retour sauter directement par-dessus l'obstacle.

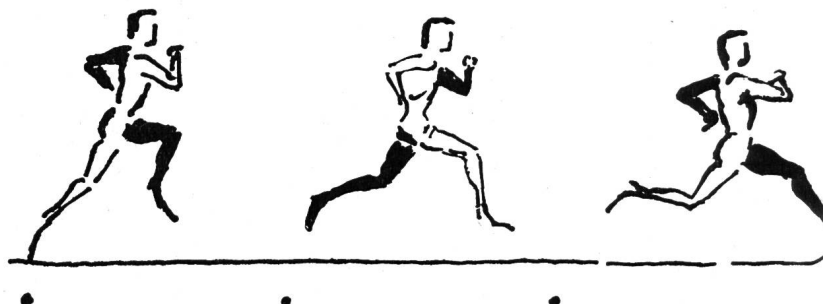
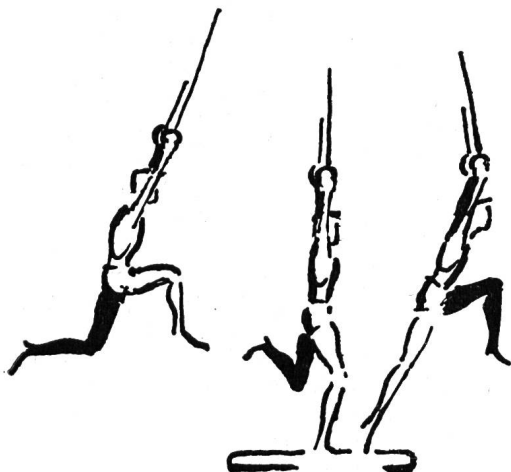


## Exercices avec le medicinball :

- frapper la balle en hauteur avec le genou ou la lancer avec le genou à un partenaire
- balle pressée entre les pieds. Sauter haut et lancer la balle contre la paroi ou à un partenaire aux anneaux à hauteur de la tête ou de prise (balle serrée entre les pieds)
- rouler en arrière et revenir à la station
- en suspension, lancer en avant la balle à un partenaire
- rouler en arrière et lancer la balle à un partenaire

## Aux anneaux sans balle, à hauteur de prise

courir en avant et balancer en frappant les pieds l'un après l'autre, ensuite ne frapper que sur le pied d'appel seulement.



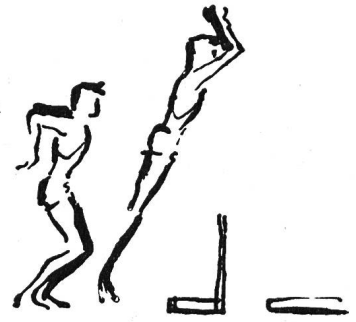
## Sauts avec obstacles:

4—5 haies sont placées l'une après l'autre à 2 m. de distance, hauteur 90 cm. environ

a) sauter à pieds joints par dessus les haies avec sautillerment intermédiaire.

b) haies rapprochées à 1,20 m.

Sauter les haies directement sans sautilllements intermédiaires.



## Sauts sur le plinth:

(év. sur le cheval)

Sur un circuit, disposer 1 ou 2 plinths en longueur, hauteur 1 mètre à 1,20 mètre environ :

a) course et saut sur le plinth avec appel à 1,50 m, ensuite à 1,80 et 2 m du plinth, puis saut intermédiaire sur le plinth et enfin sur les tapis (phase de suspension et atterrissage). Il faut prendre soin, lors du premier saut, de porter les bras en haut. en arrivant sur le plinth, de les rabaisser dans le saut intermédiaire pour les lancer de nouveau en hauteur lors de la suspension du 3<sup>me</sup> saut.

b) Courir et sauter à cloche-pied sur le plinth et sauter directement plus loin sur les tapis (tout sur la même jambe)

Lors du premier saut, le bras opposé à la jambe avancée sera balancé en av., en arr. puis les 2 bras seront lancés en hauteur lors de la suspension du 2<sup>ème</sup> saut.

c) Sauts sur le plinth par étage avec le rythme du triple saut, par ex. appel pied g., g., dr., ou vice-versa



## Sauts sur les tapis:

Les tapis sont disposés l'un après l'autre à 1/2 m. de distance :

a) avec 2—3 pas d'élan, sauter d'un tapis sur l'autre, le dernier saut se fait par dessus un obstacle. Insister sur l'élévation du centre de gravité, sur le balancement en avant des bras et des genoux. Par la suite, augmenter la distance entre les tapis.

d) Même forme d'exercice mais cette fois le tout à cloche-pied, par exemple 2 fois sur le jambe gauche et 2 fois sur la jambe droite. Bien ramener la jambe d'appel pliée et lancer le genou de la jambe avant à la hauteur des hanches.

## Exercice de l'appel avec un rythme des 5 pas:

Après quelques pas d'introduction, prendre un élan rythmé sur 5 foulées avec saut d'élévation, avec appel sur toute la plante du pied.

Dans l'élan rythmé sur 5 temps, la 3<sup>me</sup> foulée est la plus longue (affaissement du centre de gravité) la 4<sup>me</sup> est la plus courte (accélération). Rythme : ta-ta-tam-ta-tap.

