

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	18 (1961)
<b>Heft:</b>	[5]
<b>Artikel:</b>	Saut en longueur
<b>Autor:</b>	Kolb, Christophe
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996526">https://doi.org/10.5169/seals-996526</a>

### 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>**

# Saut en longueur

Christophe Kolb,  
maître de gymnastique et de sport, Macolin  
Photo : Fernand Rausser, Berne

Durant les mois d'hiver, l'accent principal de l'entraînement est porté sur l'accroissement de la force. Vient en second lieu le développement de la forme et l'on veille aussi à ne pas négliger totalement la technique.

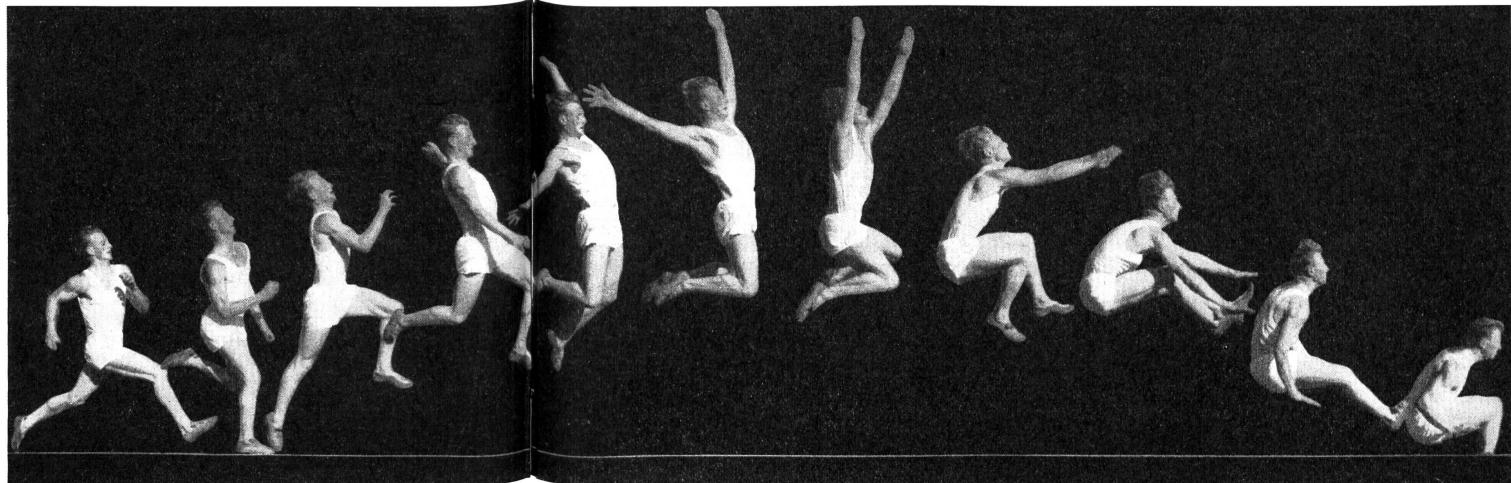
Au printemps, les buts de l'entraînement sont quelque peu bouleversés : il faut tout d'abord, acquérir la forme, puis perfectionner la technique et finalement maintenir la force. Il n'est peut-être pas inutile de rappeler ici que plus on s'approche du printemps, plus il faut diminuer l'entraînement en force afin d'obtenir la légèreté et la souplesse nécessaires aux exercices athlétiques.

Le saut en longueur est la discipline technique qui est techniquement la plus simple. Ce qui est déterminant pour la longueur du saut, c'est la vitesse de l'élan, la puissance de saut et la position correcte du centre de gravité au moment de l'appel. Lorsque l'on sait encore que le premier de ces trois facteurs a une influence double de celle du second sur la longueur de saut, l'on ne s'étonne plus des résultats relativement mauvais obtenus en Suisse dans cette discipline : combien de nos sauteurs en longueur figurent-ils dans la liste de nos meilleures sprinters ?

## 1. Élan

Après avoir utilisé, lors de chaque entraînement, toutes les formes possibles de jeux de course, telles que : courses aux numéros, balle au chasseur, estafettes, etc., on peut envisager une course décontractée. Si les conditions le permettent, que ce soit en halle ou à l'extérieur : courses progressives, de la position de départ, sur une distance de 35 m environ. Mais alors, s'il vous plaît, des reprises comme une Ferrari et non comme une 2 CV ! Nous devons nous efforcer d'atteindre la plus grande vitesse dans le minimum de temps. Ces parcours seront effectués jusqu'à 10 fois à intervalles plus ou moins réguliers. Par la répétition de ce même exercice, nous acquerrons une bonne coordination du travail des bras et des jambes, aussi dans la plus grande vitesse.

Pour faciliter le contrôle et l'obtention de pas réguliers, il est recommandé de poser des marques de départ et d'arrivée. Un ruban métrique étendu le



long de la piste d'élan permet à chacun de lire et de noter la longueur de son propre élan.

Selon l'état de la piste, l'intensité du vent et la forme du moment, les mesures prises peuvent être modifiées ultérieurement après un ou deux essais. Des marques intermédiaires sont également recommandées, notamment 10 à 12 m. avant la poutre d'appel, ce qui correspond à 6 pas.

## 2. Appel

L'entraînement est effectué au moyen de divers exercices de saut, poursuivant tous les mêmes buts, à savoir : le développement de la puissance de saut, de la détente et ce qui est tout aussi important, apprendre à trouver la bonne position du corps lors de l'appel. Les exercices suivants seront rendus plus attrayants par l'usage de vieux pneus de bicyclette :

1. Sautiller sur une jambe (10 pneus) g. et dr.
2. Sautiller sur les deux jambes
3. Sautiller alternativement sur la jambe g. jambe dr.
4. « Marché - sautillé »
5. « Marché - sautillé », avec deux pas intermédiaires.

Sous forme de concours : Qui effectue un parcours déterminé avec un minimum de sauts ?

En halle, on saute d'un tapis sur l'autre, jamais sur un sol dur, ou d'un cheval sur un autre ou d'un caisson à sauter sur un autre.

Nous n'oublierons pas non plus les jeux pouvant avoir une heureuse influence sur la détente, comme par exemple, le basketball et le volleyball.

## 3. Vol

Comme on l'a déjà relevé, la longueur d'un saut n'est que fort peu modifiée après l'envol. Les mou-

vements des bras et des jambes en l'air servent au maintien de l'équilibre et à préparer l'atterrissement. Les trois genres de sauts sont : saut groupé, saut en extension et saut en ciseaux. A côté de ces sauts caractéristiques, il existe des formes intermédiaires de saut.

### a) Saut groupé

C'est le saut le plus simple, mais aussi le moins efficace. La jambe d'élan demeure devant le corps, après l'appel, tandis que la jambe de saut est ramenée en avant pour l'atterrissement. Il est rare qu'un sauteur puisse tirer ses jambes assez haut pour l'atterrissement ; elles tombent le plus souvent prématurément ce qui diminue la longueur du saut.

### b) Saut en extension

Après une longue élévation, la jambe d'élan est ramenée vers la jambe de saut, sous le corps. Immédiatement avant l'atterrissement, les deux jambes sont lancées en avant, en même temps que le haut du corps est fléchi dans la même direction, tout comme un couteau de poche que l'on ferme.

### c) Saut en ciseaux

Comme son nom l'indique, le mouvement de course se poursuit en l'air. Plus la vitesse acquise est grande et plus décontracté est le mouvement, plus long et plus beau aussi sera le saut. Ce saut est tout particulièrement appliqué par les sprinters rapides. Les jambes arrivent en bonne position à l'atterrissement grâce à la grande élévation due au mouvement.

Dans les trois sauts, les bras contre-balancent le mouvement des jambes.

## 4. Atterrissage

Au moment du premier contact avec le sable, les jambes qui étaient presque parallèles à la fosse de saut, pendant le vol, sont immédiatement fléchies, de telle manière que le corps bascule en avant. On évite ainsi d'atterrir sur le siège ou de tomber en arrière. Les bras sont balancés très rapidement en avant en haut, de manière à aider la manœuvre correcte d'atterrissement.

Erwin Müller fait, ci-dessus, une très belle démonstration d'un saut en extension. Le dernier pas est un peu trop long. Le centre de gravité du corps est légèrement abaissé. Au moment de l'appel, l'athlète est en légère position de recul afin de pouvoir assurer le maximum d'extension. L'ancien champion suisse déroule correctement le pied d'appel et s'élève très souplement en une extension parfaite. On remarque aussi, dans la troisième position, la longue poussée du pied sur la poutre. Il en résulte une bonne attitude au moment du décollage. La jambe d'élan (g.) et le bras droit tirent vers le haut. C'est encore la troisième vue qui donne la plus belle impression de l'effort vers le haut et vers l'avant. Le regard est lui aussi dirigé en avant en haut. Magnifique phase d'extension suivie du regroupement (troisième figure avant la fin). L'atterrissement est amorti ici un peu trop vite ce qui, chez d'autres sauteurs, aurait entraîné un abaissement des jambes. On remarque aussi très bien le balancé des bras en avant, notamment dans la dernière figure, qui permettra d'éviter une chute en arrière.

Adaptation française de  
Francis Pellaud et Jean Studer