

<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>	21 (1964)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	Le rouleau ventral
<b>Autor:</b>	Studer, J.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996350">https://doi.org/10.5169/seals-996350</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](#)

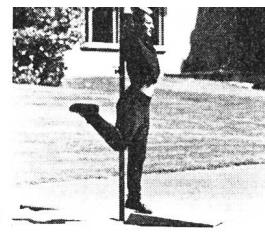
**Download PDF:** 06.02.2026

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

# Le rouleau ventral

J. Studer, maître de sport EFGS

Photos Hugo Lötscher EFGS



1



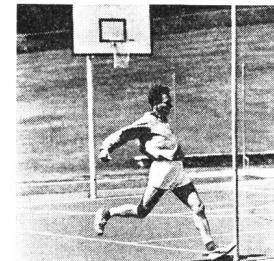
2



4/5



3



La technique du saut en hauteur en rouleau ventral s'est définitivement imposée. En 10 ans, elle a permis d'améliorer de 15 cm. les performances des sauteurs, ce qui représente des progrès peu communs dans les annales de l'athlétisme.

L'apprentissage d'une nouvelle technique exige un travail persévérant; d'autre part, une installation adéquate dotée d'une fosse de sable surélevée ou de mousse en réduit le temps d'assimilation. Enfin, pour un débutant, il est recommandé de ne pas négliger le saut en ciseaux, lequel développe sensiblement la phase d'appel.

Dans les lignes qui vont suivre, je me propose de fixer l'essentiel de la technique, de décrire les phases de saut l'une après l'autre, et de présenter quelques procédés propres à faciliter l'assimilation de cette technique.

## Caractéristiques techniques :

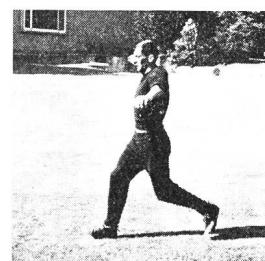
**Phase d'élan :** L'élan comporte en général 7 à 9 foulées dont la vitesse progressive sera adaptée aux possibilités du sauteur. Cette vitesse peut atteindre 7—8 m./sec. chez certains sauteurs (Brumel). L'angle d'élan représente pour un saut en rouleau ventral 35 à 45°.

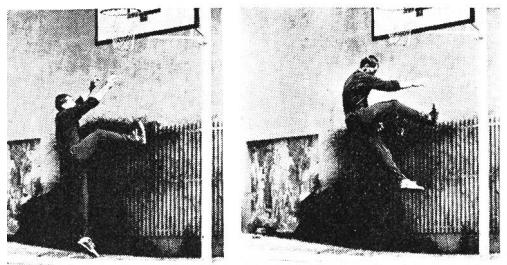
L'élan est considéré comme la phase « mentale » du saut; elle doit permettre au sauteur de préparer son saut, c'est-à-dire de contrôler, doser ses efforts et de régler minutieusement ses mouvements. L'attitude favorable du sauteur à l'appel se traduit par la position oblique en arrière du corps, un abaissement du centre de gravité et une traction des bras en arrière, attitude préparée spécialement lors de l'avant-dernière foulée qui est plus longue que les autres.

**Procédés :** Exercer sur le gazon les trois dernières foulées de l'élan (g.-dr.-g.) en tenant compte de leur particularité, soit un avant-dernier pas plus long, une accélération et le rythme (tam-ta-tap). Augmenter ensuite le nombre des foulées à 5, 7, 9 et rechercher l'automatisme des derniers 3 pas. Déterminer la longueur des 3 dernières foulées afin de fixer la marque intermédiaire de l'élan.

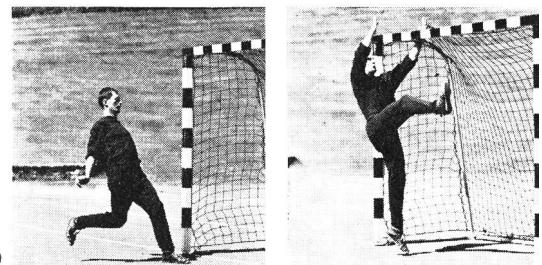
**Phase d'appel :** L'appel constitue le point crucial du saut; son efficacité dépend de la vitesse adaptée de l'élan et de la position correcte du corps. Il doit permettre au sauteur de décoller et de s'élever selon une trajectoire qui se rapproche le plus de la verticale.

L'appel comporte une phase de blocage souple sur le talon et une impulsion qui résulte, d'une part, de l'extension vigoureuse

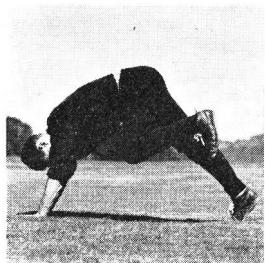




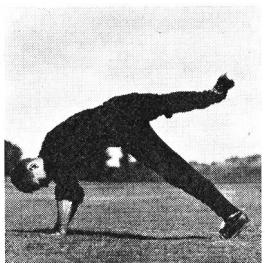
7/8



9/10



15



16



17

de la jambe d'appel après un déroulement complet du pied du talon à la pointe et, d'autre part, du balancé rapide et ample de la jambe tendue. Cette impulsion sera soutenue par le balancé des deux bras en avant et vers le haut.

Le balancé de la jambe tendue est certainement plus efficace que le balancé de la jambe fléchie, mais son exécution nécessite une préparation spéciale qui doit permettre au sauteur de balancer la jambe au moins à  $150^\circ$ . Ce mouvement de balancé débute alors que la jambe est fléchie derrière le corps; elle est tendue, pointe du pied en haut, au moment où elle arrive à la même hauteur que la jambe d'appel.

#### Procédés :

##### 1. Balancé de la jambe

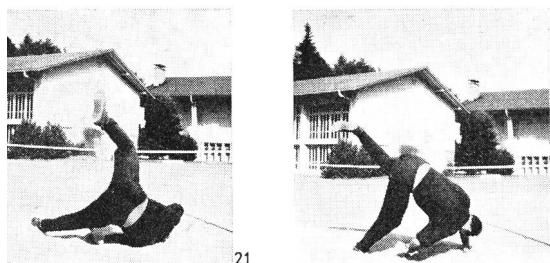
- a) balancer la jambe avec appui à un montant (fig. 1—2);
- b) balancer la jambe avec appui à un montant avec l'aide d'un partenaire (fig. 3);
- c) balancer la jambe et le bras avec appui de la main extérieure, ceci à l'arrêt et en mouvement, dr.-g. (fig. 4—5).

##### 2. Exercices de coordination (action de blocage, balancé de la jambe et des deux bras, déroulement du pied)

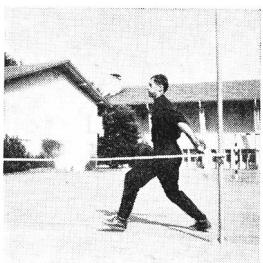
- a) avec 3 pas d'élan, sauter, s'élever jambe tendue à l'horizontale, pointe du pied en haut. Si l'action de blocage est bien marquée, le corps devrait alors monter à la verticale. S'efforcer dans l'élan de courir « dans les genoux », (fig. 6);
- b) toucher de la tête un objet fixé le plus haut possible en maintenant jambe tendue en avant (fig. 7—8);
- c) toucher de la semelle une branche à plus de 2 m. de hauteur;
- d) sauter contre les espaliers (buts) en lançant la jambe le plus haut possible (fig. 9—10).

#### Trajectoire, esquive de la latte

Une fois l'impulsion terminée, le corps s'élève droit, le dos légèrement voûté, sans casser le corps et sans mouvement de rotation des épaules afin de ne pas se coucher trop tôt sur la latte. La tête du sauteur doit monter et donner l'impression de regarder au-dessus de la latte, puis le bras extérieur est tiré par-dessus la latte et par un mouvement de rotation de l'épaule le sauteur se couche ou bascule par-dessus la latte. Sitôt l'impulsion terminée, la jambe d'appel est ramenée fléchie sous le corps.

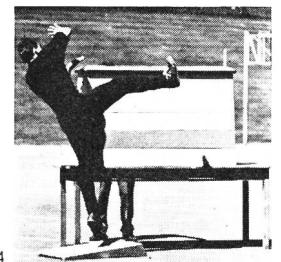


21

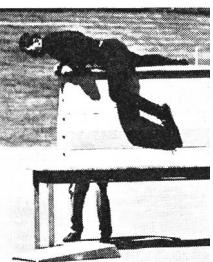




11/12



13/14



18



19



20

L'esquive consiste à enfourcher la latte « à cheval », poitrine face au sol, genoux écartés. Pour éviter d'accrocher la latte avec le genou de la jambe d'appel, il faut tirer le genou vers l'extérieur, tendre légèrement la jambe, pointe du pied en dehors, ce qui permet de soulever la hanche. Le corps continuant de rouler, l'atterrissement se fera en général sur la jambe libre et les mains simultanément, tout en se laissant rouler sur l'extérieur du corps pour amortir la chute.

Il convient de préciser que l'esquive de la latte s'effectue soit en « enroulant » la latte, l'axe longitudinal du corps parallèle à la latte, soit en « enroulant » la latte par un mouvement de bascule du corps, l'axe du corps étant alors oblique par rapport à la latte et l'atterrissement se faisant sur les mains.

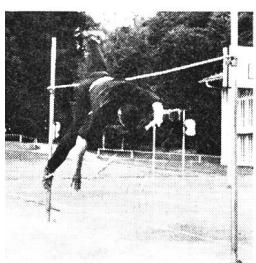
#### Procédés :

##### 1. Exercices d'initiation à l'enroulement autour de la latte (sans latte)

- pied d'appel en avant, bras en arr., balancer la jambe et les bras, sauter pour retomber sur l'autre jambe après avoir effectué un demi-tour par un mouvement de rotation de l'épaule. La jambe d'appel sera ramenée fléchie sous le corps, le genou écarté;
- le même exercice mais avec atterrissage du pied sur un point surélevé (escalier, mur, plinthe) cela sans, et, avec élan (fig. 11—12);
- sauter à cheval sur le plinthe (fig. 13—14);
- en appui facial, jambe d'appel fléchie, écarter le genou et tirer le pied vers l'extérieur et se laisser rouler sur le côté du corps (fig. 15, 16 et 17) ou rouler par-dessus l'épaule opposée après un mouvement de plongée du corps (fig. 18, 19, 20).

##### 2. Avec la latte

- Se placer obliquement devant la latte (à 50 cm.), pied d'appel en avant et à l'intérieur; enfourcher la latte en passant une jambe l'une après l'autre et marquer le mouvement d'esquive du pied d'appel par un mouvement de rotation de l'épaule et en se laissant rouler sur l'extérieur du corps en prenant appui sur la main (fig. 21).
- Même exercice avec la latte plus élevée, mais en sautant. Par la suite, introduire l'appel par quelques pas marchés, puis après avoir élevé la hauteur de la latte, par 3, 5, 7 et 9 foulées en course en tenant compte de la particularité de 3 derniers pas (fig. 22).



22

