

<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>	22 (1965)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Le triple saut
<b>Autor:</b>	Studer, J.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996385">https://doi.org/10.5169/seals-996385</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:** 22.02.2026

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

# Le triple saut

J. Studer

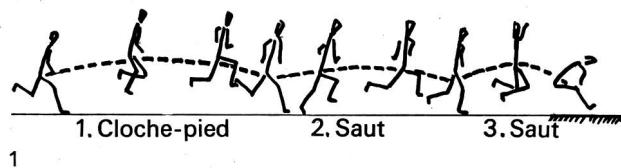
## Ce que dit le règlement :

Art. 39

1. L'appel se fera sur une planche placée au niveau du sol à 11 m au moins du sautoir.
2. Le saut s'effectuera de telle sorte que le concurrent retombe d'abord sur le pied avec lequel il a pris son appel, puis, au second saut, sur l'autre pied, à partir duquel le saut est enfin fait.
3. Si un concurrent touche le sol au cours d'un saut avec sa jambe morte, le saut sera considéré comme manqué.

## Aspects techniques :

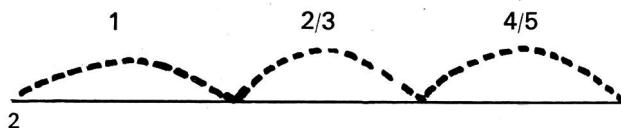
Le triple saut consiste donc à faire trois sauts successifs mais de forme différente ; le premier étant un saut à cloche-pied, le second se faisant d'une jambe sur l'autre et le troisième étant en fait un saut en longueur avec atterrissage sur les deux pieds dans la fosse de sable. (voir fig. 1).



1

La longueur du saut dépend de la vitesse de l'élan et de l'intensité des appels. L'élan comporte 18 à 20 foulées, ce qui représente approximativement 35 à 40 m. Les sauteurs rapides sont évidemment avantagés, (Schmidt, recordmann du monde avec 17,03 m court les 100 m en 10,5 sec., cependant les sauteurs moins doués compensent leur manque de rapidité par des appels plus intensifs, par des projections des deux bras en avant lors du 2e et du 3e saut. Nous pensons que pour l'apprentissage du triple saut la technique du saut avec la projection asymétrique des bras est relativement plus facile à assimiler.

Enfin, en ce qui concerne la répartition des efforts, il faut savoir que le premier saut est le plus long, tandis que le deuxième saut, qui est aussi le plus difficile à exécuter, est le plus court (fig. 2).



A titre d'exemple, la proportion des différents sauts, pour un triple saut de 14 m, est à peu près la suivante : 5,25 m — 4 m — 4,75 m.

## Procédés pédagogiques :

Initiation au rythme de saut : (avec la corde à sauter (fig. 3))



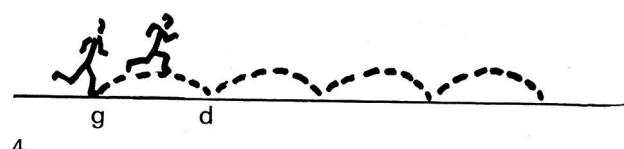
3

- a) sauter sur le même pied ;  
sauter sur place : en changeant de pied ;  
sauter sur les deux pieds ;

- b) sauter sur place en enchaînant les trois formes de sauts ci-devant ;  
c) reprendre les exercices a) et b), mais cette fois en se déplaçant.

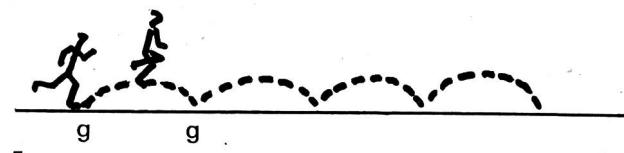
## Exercices du rebondissement et du rythme :

- a) sauts continus d'un pied sur l'autre (voir fig. 4) ;



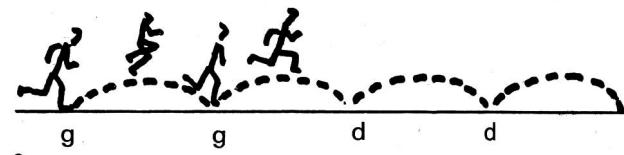
4

- b) sauts continus sur le même pied (fig. 5) (cloche-pied) 5 ;



5

- c) sauts continus à cloche-pied puis avec changement de pieds, etc. (g. g. dr. dr.) (fig. 6).



6

Ces exercices constituent les exercices de base du sauteur. Du point de vue technique, il faut rechercher tout d'abord le bon équilibre du corps, soit le torse redressé, le regard en avant, sans cassure des hanches lors des réceptions et des réceptions sur toute la semelle du pied. Acquérir le sens de la réception et de l'impulsion simultanées, comme le rebondissement d'une balle de tennis.

Ensuite, dans le saut à cloche-pied, (fig. 7), il faut apprendre à ramener la jambe d'appel en avant fléchie sous le corps par un mouvement de ciseaux, tandis que la jambe libre est balancée souplement. Les mouvements des bras placés bas, légèrement fléchis, seront bien coordonnés avec ceux des jambes.



Dans le saut d'un pied sur l'autre (fig. 8), le genou sera lancé le plus haut possible en avant, sans trop flétrir le torse, et les hanches seront portées en avant lors des réceptions.

Ces exercices seront exécutés toute l'année (en hiver sur des tapis) avec une certaine intensité (les bonds, lors d'un entraînement, représentent plusieurs centaines de mètres). Ils créent le sens du rythme propre au triple saut, le sens du rebondissement actif, le maintien de la vitesse durant les bonds et développent la musculature des jambes. Le débutant n'insistera pas trop sur la longueur des bonds ; une fois la technique acquise, les sauts deviennent automatiquement plus longs pour atteindre plus de 3 m.

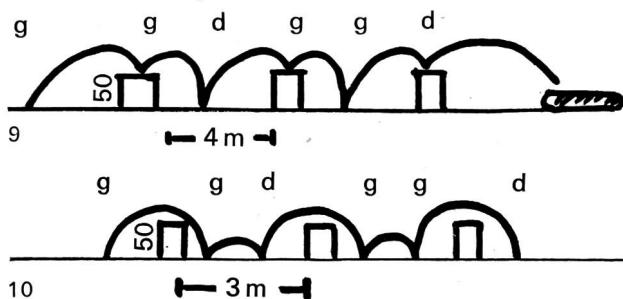
A titre d'indication, un sauteur qui veut franchir plus de 14 m doit arriver à franchir plus de 18 m en 5 bonds et en utilisant 6 pas d'élan.

## Perfectionnement technique avec utilisation du plint

### Caractéristiques du premier saut :

Le saut est long mais rasant. L'appel se fait avec le corps à la verticale, les bras bas demi-fléchis. La pose du pied d'appel se fait le plus près possible de l'aplomb du centre de gravité du corps afin de ne pas provoquer de blocage et de ralentissement. Pendant la suspension, préparer la réception sur la jambe d'appel par un mouvement de ciseaux, jambe fléchie sous le corps en évitant toute cassure des hanches et tout fléchissement du corps lors de la réception.

Les exercices (fig. 9 et 10) favorisent surtout la réception active et le balancement rapide de la jambe libre. En outre, toute cassure des hanches est exclue si l'on veut atteindre l'autre plint.

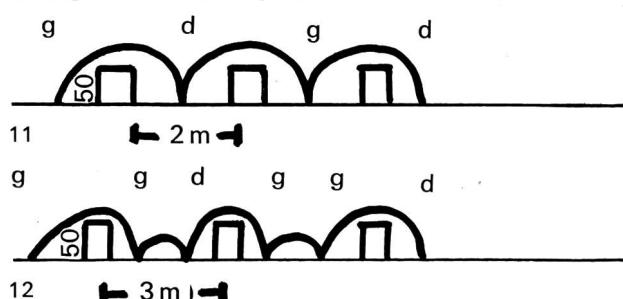


Par la suite, les plints seront placés à une distance plus longue tout en utilisant un élan plus long.

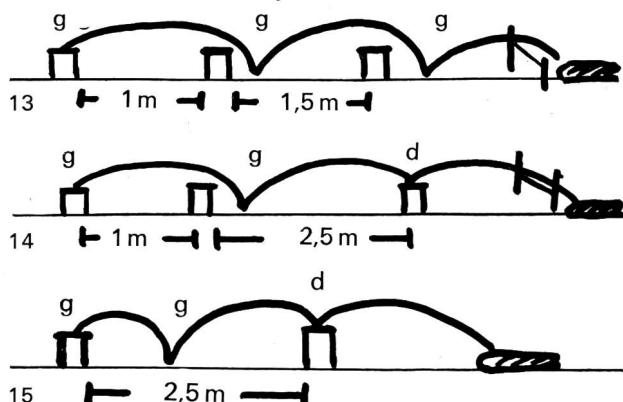
### Caractéristiques du deuxième saut :

Le deuxième saut dépend de la réception et de l'impulsion simultanées après le premier saut. La projection de la jambe libre doit être telle que le genou monte au-dessus du niveau du bassin. Le sauteur se laisse porter par son élan, puis, tardivement, il va chercher le sol en allongeant la jambe tout en portant les hanches en avant.

Les exercices (fig. 11 et 12) s'exécutent avec élan; ils développent spécialement la projection de la jambe libre ainsi que le sens de l'équilibre.

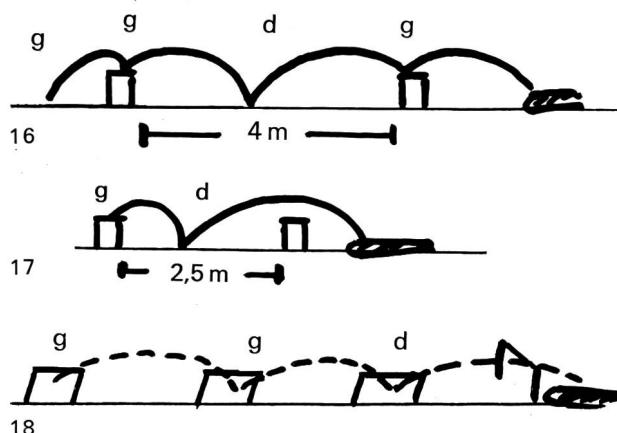


Les exercices (fig. 13, 14 et 15) se font sans élan en partant directement du plint. Ils ont un effet surtout sur le rebondissement et le rythme.



### Caractéristiques du troisième saut :

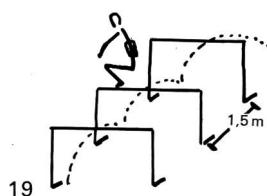
C'est un saut en longueur, en général avec appel sur la jambe « faible », à allure réduite. Pendant la suspension, le sauteur prépare son atterrissage en tirant les hanches et les genoux en avant pour retomber au sol les deux jambes tendues obliques en avant. L'exercice (fig. 16) se fait avec élan. Il demande une certaine dose de courage.



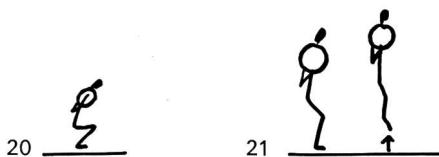
### Exercices de musculation appropriés :

Le triple saut met la musculature et les articulations des pieds et des genoux à forte contribution. Les exercices de renforcement musculaire sont une nécessité. — Les exercices ci-après sont les exercices les plus courants et les plus efficaces.

1. Sauter pieds joints par dessus les haies avec veste lestée (10–15 kg) (fig. 19).



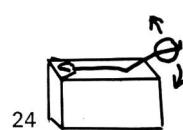
2. Exercices avec haltères : flexions totales des jambes (fig. 20).



3. En demi-flexion, décoller du sol. (fig. 21).
4. Mouvement d'arraché. (fig. 22).

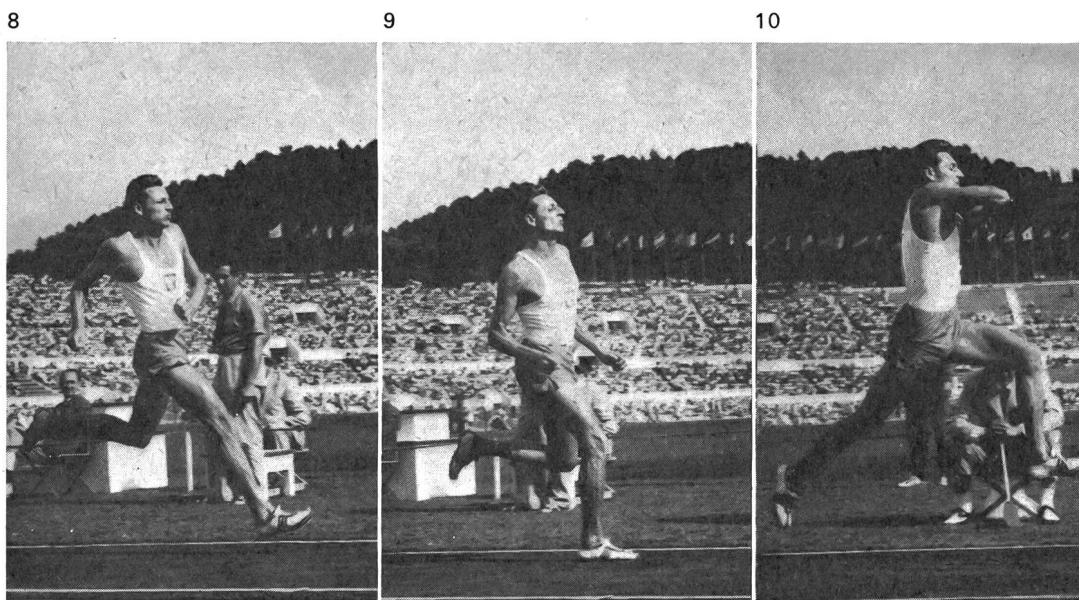
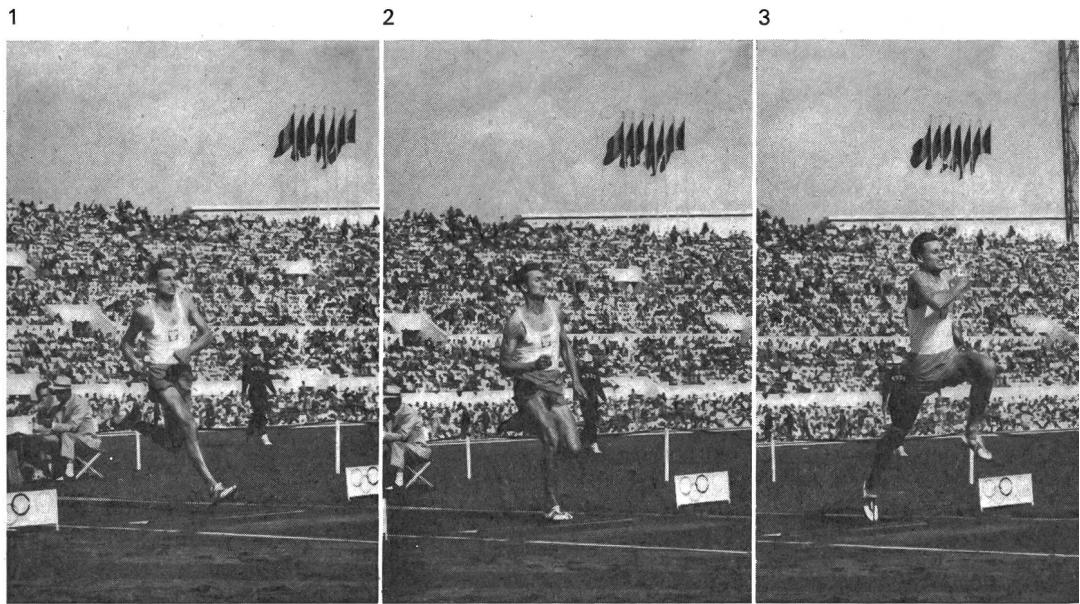


5. Couché facial sur le plint, flexion des jambes en arr. avec medicin-ball. (fig. 23).

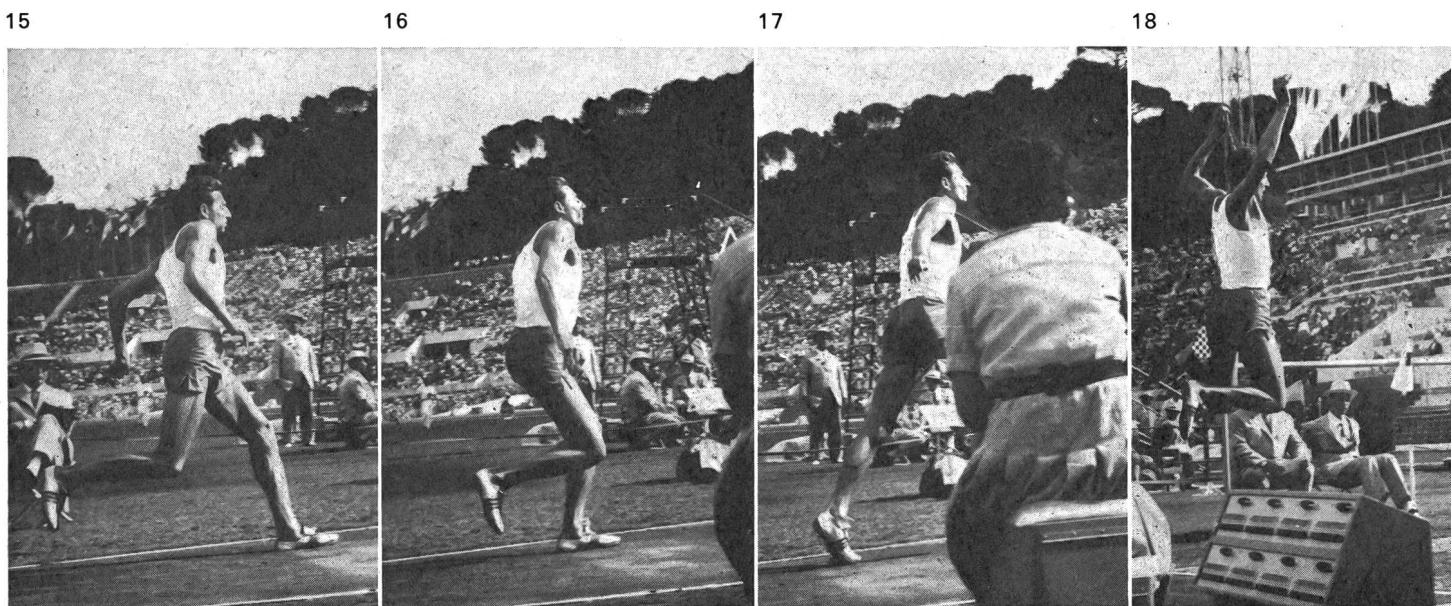


6. Couché dorsal sur le plint, lever des jambes avec medicin-ball. (fig. 24).

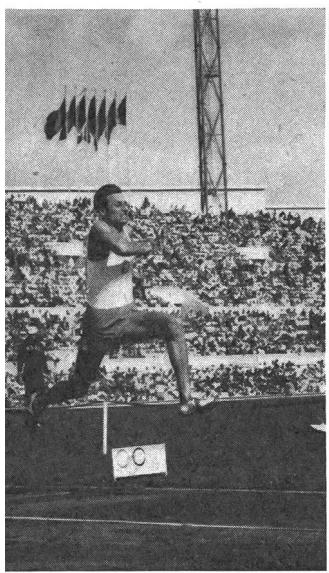
# Triple saut



Joseph Schmidt, Pologne,  
recordman du monde  
avec 17,03 m,  
utilise la technique avec  
balancé asymétrique  
des bras, et une trajectoire  
rapide mais rasante.



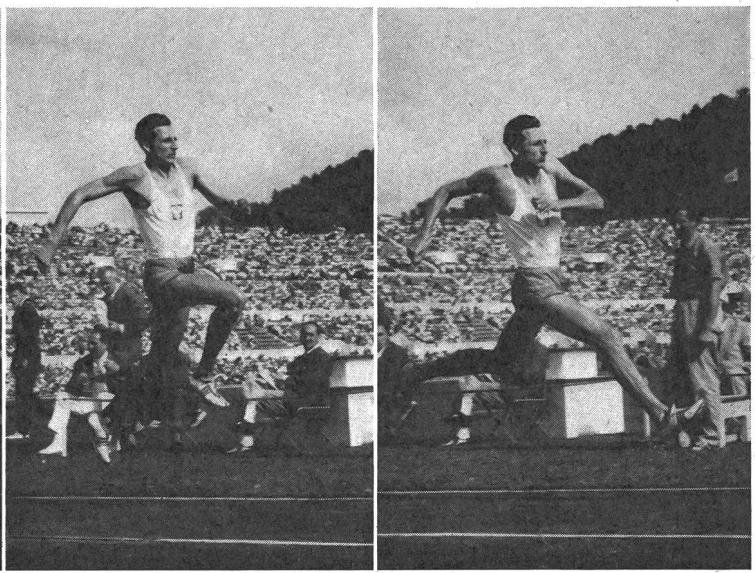
5



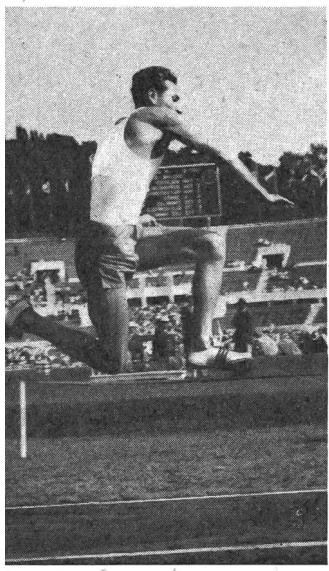
6



7



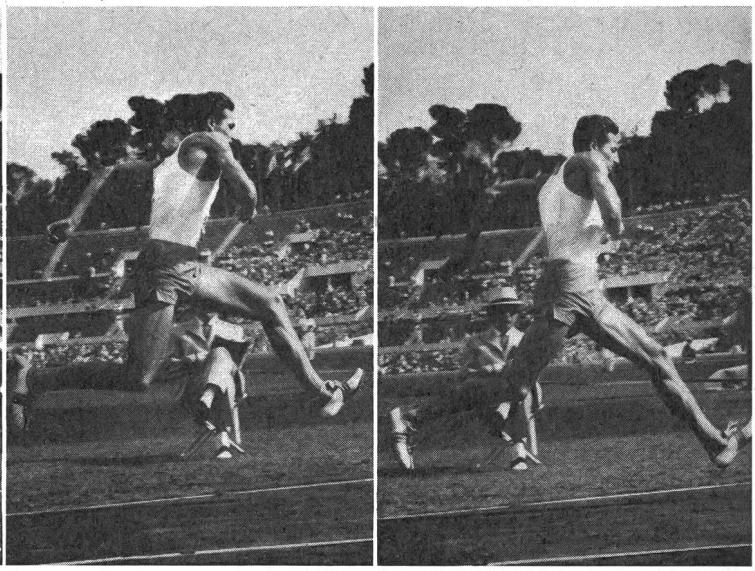
12



13



14



20



21



22

