Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 6 (2004)

Heft: 4

Artikel: Pied-de-nez à la gravité

Autor: Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995407

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

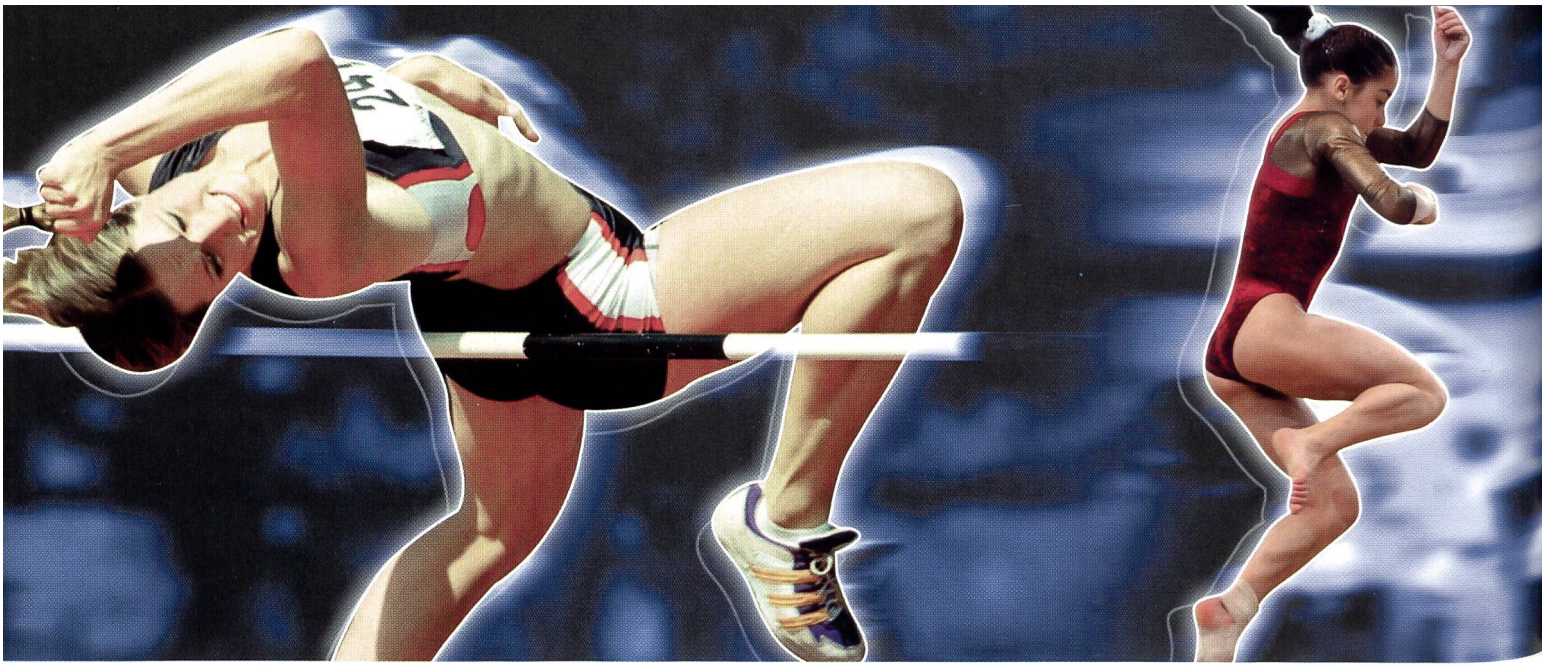
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 11.12.2025

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



Pied-de-nez à la

Sauter est le moyen le plus simple de s'arracher à la pesanteur. Chez les enfants, rebondir, sautiller sont des actions aussi naturelles que marcher ou courir. En sport, les modalités sont multiples et répondent à des objectifs différents: sauter haut, sauter loin, sauter bien. Parfois les trois en même temps...

Véronique Keim

Comment trouver une définition qui englobe les différentes formes de sauts? Les biomécaniciens répondront sans doute qu'un saut est une translation verticale, avec ou sans déplacement horizontal. Tout le reste n'est que variation autour de ce tronc commun.

En d'autres mots, sauter c'est donc se projeter dans l'espace en vue de franchir un obstacle, dessiner une figure aérienne ou encore prendre le dessus sur un adversaire. Sauter, c'est accepter aussi la fin inéluctable, la chute.

L'appel – élément clé

Quelle que soit l'option choisie, chaque saut se subdivise en séquences – élan, appel, envol, suspension, réception – qui s'enchaînent selon la logique interne de la discipline. La liaison élan – appel est un fondamental de la motricité que partagent tous les sauts. L'appel est la dernière action motrice au sol. Il va donc déterminer le trajet aérien du centre de gravité. Il débute au moment de la pose du dernier appui et se termine au moment où cet appui quitte le sol. Il représente un moment, tandis que l'impulsion désignera la quantité de mouvement imprimée au corps.

A la phase d'amortissement succède la phase de poussée. A chaque saut correspond une vitesse d'approche optimale pour décoller selon l'angle d'envol le plus favorable. Dans les sauts à dominante verticale – saut en hauteur, saut de cheval, sauts artistiques, sauts dans les jeux collectifs, etc. –, la phase d'amortissement est plus importante que dans les sauts à dominante horizontale, et ce pour permettre au centre de gravité de changer plus radicalement de direction.

Problèmes moteurs – coordination et dosage

Dans chaque saut, les actions au sol – élan, appel – déterminent les trajectoires aériennes. Pour réussir l'enchaînement optimal, le sportif doit donc se montrer maître dans l'art du compromis: trouver la vitesse optimale qui lui permette de décoller avec la force suffisante et dans l'angle d'envol choisi. Une vitesse mal adaptée, un appel trop marqué ou un léger déséquilibre initial désorganiseront totalement la gestuelle.

Une fois en l'air, l'art de l'athlète consiste à utiliser au mieux les rotations qu'il aura créées au moment de l'appel, tout en gardant son équilibre et son orientation. Les segments libres jouent un rôle important: leurs mouvements et placements dessinent la figure aérienne donnée à voir.

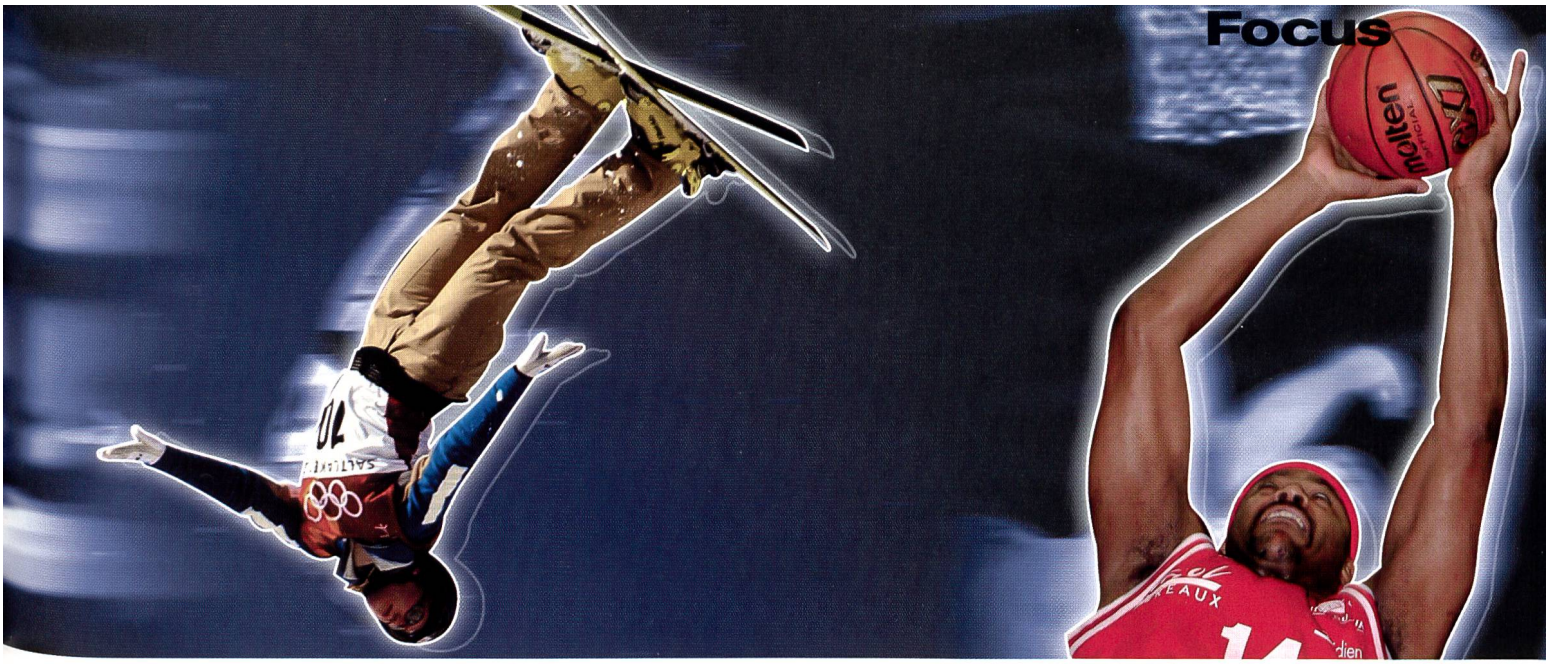
Chaque phase, enfin, demande un dosage énergétique précis pour garantir l'efficacité de l'action jusqu'à la réception.

Sauts athlétiques – haut et loin

Les sauts se trouvent au centre de la motricité athlétique. La course est déjà en elle-même une succession d'appuis et de petits sauts. Les quatre sauts – hauteur, longueur, triple et perche – se caractérisent par la même recherche d'efficacité: transformer un élan horizontal en une performance aérienne, mesurable.

A leur dimension purement conditionnelle s'ajoutent des aspects coordinatifs déterminants: régularité et stabilité des foulées pour la précision du dernier appui, maîtrise des variations rythmiques à l'approche de l'appel, gestion permanente du déséquilibre, différenciation segmentaire, orientation par rapport à la barre, etc.

La hauteur et la perche ont la verticalité comme finalité. La forme du saut s'organise autour de la barre à franchir. La



Photos: Keystone

gravité

vitesse d'approche est plus faible que pour les deux autres sauts, car il s'agit d'augmenter la phase d'amortissement pour imprimer au centre de gravité un changement de direction important. Le saut à la perche se caractérise par une dimension gymnique importante, avec la notion de risque en filigrane. C'est le saut qui demande les ressources musculaires, psychomotrices et affectives les plus grandes.

La longueur et le triple exigent le maintien d'une grande vitesse d'approche à concilier avec une précision millimétrée lors de l'appel, la planche mesurant vingt centimètres! La chute bénéficie d'un statut technique particulier. Par la marque qu'elle laisse dans le sol, elle conditionne en effet la performance.

Sauts gymniques – haut et bien

Les sauts gymniques de base – sauts verticaux avec rotation (demi-tour, un tour ou un tour et demi), sauts groupé et sauts carpés, saut de cosaque – sont les prérequis pour de nombreuses figures au sol ou sur des engins tels que le trampoline. Contrairement aux sauts athlétiques, l'appel se fait en général sur les deux pieds. Ici, la dimension esthétique prédomine, mais une belle figure demande des qualités physiques élevées pour atteindre la hauteur indispensable à son développement. Lors des prestations au sol, les gymnastes apparaissent comme de véritables ressorts qui emmagasinent à chaque réception l'énergie élastique nécessaire pour rebondir encore plus haut.

Pour le saut de cheval, épreuve de saut officielle tant chez les garçons que chez les filles, les gymnastes doivent allier vitesse de course, précision de l'appel, impulsion dynamique sur le tremplin et envol, sans oublier la réception contrôlée.

Sauts acrobatiques – haut et beau

Les sauts acrobatiques allient une certaine hauteur avec des rotations autour des axes longitudinaux, transversaux et sagittaux. Ils regroupent des activités telles que le patinage artistique, le ski acrobatique, le trampoline ou encore l'épreuve du freestyle en snowboard. Aux qualités physiques indispenspensables s'ajoutent pour ce genre de sauts des capacités de coordination très développées – équilibre, orientation, différenciation, rythme – mais aussi un sens esthétique développé. Tout l'art consiste à donner l'impression d'exécuter avec aisance des figures très exigeantes sur le plan physique.

Le saut à ski occupe une place à part. Le sauteur se projette dans les airs à 90 km/heure pour se transformer en planeur l'espace de quelques secondes. Alors que les autres sauteurs cherchent à vaincre la résistance de l'air, ces fous volants déploient tous les moyens – combinaison, poids corporel, placement des skis, position dans l'air, etc. – pour l'utiliser et se faire porter par elle.

Sauts «accessoires» – efficace et modulable

Dans la plupart des jeux d'équipe, sauter permet de prendre l'avantage sur son adversaire. On parle alors de détente. Le jeu de tête au football, le rebond ou le smash au basketball, l'attaque smashée et le bloc au volleyball ou encore le tir en suspension au handball en sont quelques exemples. Ces actions sont très souvent décisives, d'où le soin apporté depuis quelques années à l'amélioration de l'explosivité musculaire par un travail de force ciblé. Mais sauter haut ne suffit pas. Encore faut-il décoller à temps... La prise en compte des paramètres spatio-temporels est la condition préalable au succès de l'action. **m**