

Saut en hauteur

En âge scolaire, le saut en hauteur est une des disciplines d'athlétisme les plus appréciées. Le déroulement du mouvement est attractif, l'entraînement intéressant et pas trop pénible.

La technique exigeante du Straddle a malheureusement presque complètement disparu. Le Flop décrit ici a fait sa première apparition aux JO 1968. À l'époque, l'Américain Dick Fosbury a remporté la médaille d'or avec „sa“ technique dorsale surprenante. Un autre Américain, Dwight Stones, a ensuite amélioré plusieurs fois le record du monde avec la technique du Flop et a fait du saut en hauteur un des disciplines les plus attractives lors des grands meetings.

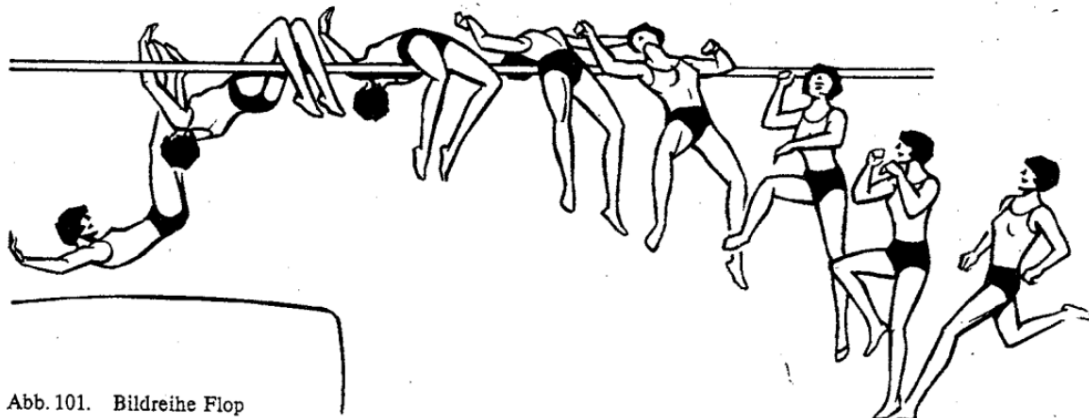


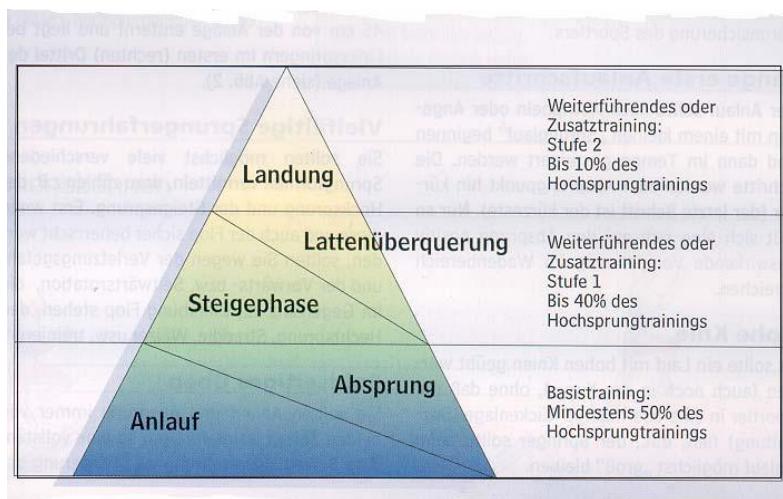
Abb. 101. Bildreihe Flop

Abb. Bewegungsablauf

Le mouvement du saut en hauteur (technique du Flop)

Les éléments les plus importants de l'enchaînement du saut en hauteur sont:

- Accélération sur un rayon de courbe optimal
- Rythme typique de saut
- Pose active de la jambe d'appel
- Position optimale du corps à l'approche de l'appel
- Appel énergétique en haut-en avant
- Engagement haut de la jambe libre
- Engagement énergétique du bras libre
- Dos creux au-dessus de la latte
- Mouvement du canif au passage de la latte



Élan:

La longueur de l'élan, la vitesse et le rayon de la courbe doivent être adaptés à l'appel. 8- 14 pas sont valables comme directive. Un appel techniquement correct, combiné avec une bonne détente, permet un élan long et rapide sur un rayon de courbe assez grand. Conformément à cela les débutants diminuent le nombre de pas et donc aussi la vitesse de l'élan.

Ce faisant le rayon de la courbe devient un peu plus faible sur les derniers pas. L'élan est dans tous les cas une accélération (pas un sprint) avec vitesse la plus élevée sur le dernier pas.

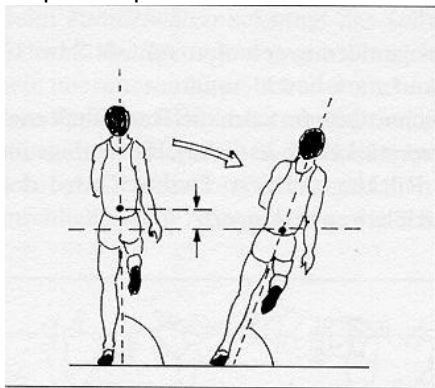
Rythme de l'impulsion:

Comme pour tous les sauts, le rythme de l'impulsion consiste aussi au saut en hauteur en un avant-dernier pas plus long dans l'espace et le temps et un dernier pas plus court.

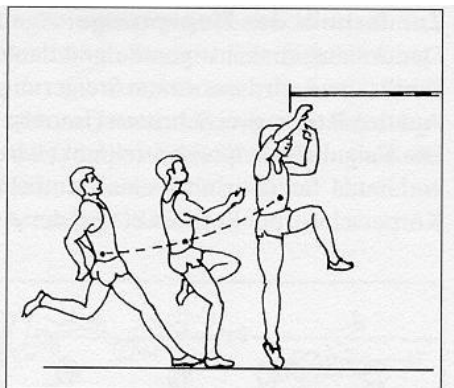
Par ex. avant-dernier pas de:

Sjöberg m (SWE):	2.25m	dernier pas:	1.95m
Paklin m (URS):	2.44m		2.18m
Bykova w (URS):	2.07m		1.61m

À l'avant-dernier pas, le centre de gravité du corps est abaissé, les hanches sont poussées en avant et ce faisant le haut du corps est redressé. En conclusion le dernier pas peut être fait rapidement, depuis le haut et en position du corps idéale. La force de la jambe d'appel n'est pas utilisée pour l'inversion du mouvement mais pour la poussée verticale.



III. Position intérieur à la courbe



III. Déroulement CGC à l'appel

Pose active de la jambe d'appel

Pose active signifie: pose avec du pied d'appel prétendu un mouvement tirant vers l'arrière. Il faut poser le pied en direction de la course avec un angle d'environ 30°.

Les sauteurs/euses rapides posent le pied sur la plante du pied, les sauteurs/euses puissants plus sur le talon.

Position optimale du corps à l'approche de l'appel

La position optimale du corps à l'approche de l'appel est une condition préalable pour viser correctement le centre de gravité du corps dans la phase d'appel: extension de l'axe de la jambe à l'articulation du genou et de la hanche.

Avec la vitesse d'élan, le corps complet légèrement incliné en arrière est déterminant pour l'angle d'envol du sauteur. Ici les deux types de sauteurs se différencient à nouveau l'un de l'autre. Le corps des sauteurs/euses rapides n'est que légèrement incliné en arrière, alors les sauteurs/euses puissants/es atteignent un angle d'envol nettement plus prononcé avec un corps incliné davantage en arrière.

Appel énergétique en haut en avant

L'appel doit se faire en haut en avant sans perdre trop de vitesse. Le mouvement vers le haut est plus important que le mouvement vers l'avant. L'angle d'envol se situe entre au min. 45° et au max. 60°.

Engagement haut de la jambe libre

Un engagement haut et rapide de la jambe libre apporte une plus grande hauteur de saut. La vitesse de soutien est plus importante avec la jambe libre fléchie qu'avec la jambe tendue. Cette dernière aurait plus d'impact sur la poussée verticale, est toutefois plus difficile à exécuter.

La deuxième fonction de la jambe libre est d'introduire la rotation autour l'axe longitudinal du corps. Le genou de la jambe libre pivote légèrement en s'éloignant de la latte.

Engagement énergétique du bras libre

Un engagement puissant des bras peut aussi augmenter la poussée verticale. La plupart des sauteurs/euses utilisent le double engagement des bras qui est plus efficace. L'engagement rapide du bras proche de la latte (bras de guidage) soutient aussi la rotation autour de l'axe longitudinal du corps.

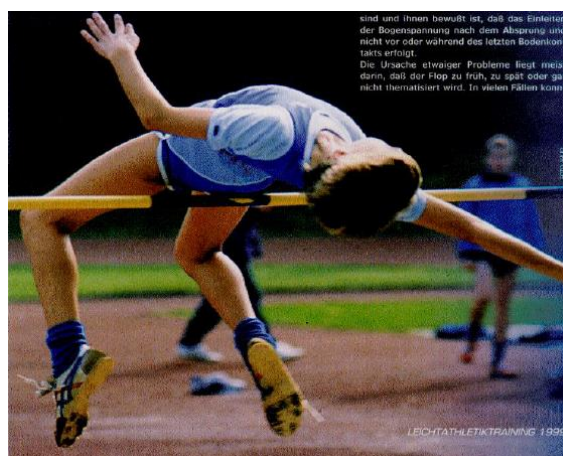
Dos creux au-dessus de la latte

Pour franchir la latte de manière idéale, il faut d'une part atteindre une vitesse horizontale relativement élevée (temps du franchissement de la latte court) et d'autre part garder un espace au-dessus de la latte aussi petit que possible avec le dos creux (diff. CGC-hauteur de latte). Pour les sauteurs/euses de classe mondiale il s'agit de 2 – 10 cm!

Concernant la position dos creux, il convient d'ajouter qu'avec un bon timing celle-ci ne doit pas se dérouler de manière physiologique défavorable. Pour la raison évoquée, il n'est pas recommandé de ramener la tête.

Mouvement de canif au passage de la latte

Dès que le fessier a franchi la latte, il faut aussi passer les jambes pendantes par-dessus la latte. Pour cela on plie le menton vers la poitrine et on tend les genoux en position L favorable à l'atterrissage. Pour éviter un renversement (risque de blessure), les articulations des genoux restent tendues et les bras étirés de côté.



Bibliographie:

- Bulletin entraîneur 13, FSA 1989
- Bulletin entraîneur 22, FSA 1996 Kunz/Hotz
- Leichtathletik 2 – Springen, U.Jonath u.a. rororo 1995
- Rahmentrainingsplan Sprung, DLV, Meyer&Meyer 1993
- Leichtathletik Training 4/99, 5/99, 6/99 et 11/98 Philippka-Sportverlag