

IMAGES ET TECHNIQUES

DEUX SAUTS DEUX TECHNIQUES

Le rouleau ventral et le fosbury flop

Conditions particulières de prises de vues

Deux caméras 35 mm, munies d'un obturateur variable permettant l'exposition de chaque image au 500^e de seconde, ont été utilisées pour les prises de vues. Chaque saut a été filmé, simultanément, de profil et de dessus. Pour les prises de vues de dessus, une caméra était placée à l'aplomb du milieu de la barre, à 6 mètres de haut environ.*

Du ruban adhésif blanc, fixé sur l'aire d'appel et sur l'aire de chute, délimitait avec la projection verticale de la barre deux angles de 45°. Cette matérialisation avait pour but de fournir ultérieurement des repères afin de faciliter la lecture des images.

Les exigences de la double prise de vues ne permettaient pas de faire un reportage dans les conditions réelles d'une compétition. Aussi, au cours d'une séance d'entraînement de Paul Poaniewa et de Franck Bonnet, tous les essais ont été filmés et, seuls, les deux sauts jugés les plus significatifs de chaque technique ont été retenus pour l'illustration : un saut en ventral à 2,08 m, un saut en fosbury à 2,10 m.

La prise de vue de profil est habituellement choisie pour la représentation et l'analyse d'une technique.

La prise de vue de dessus, en ce qui concerne le saut en hauteur, apporte des informations supplémentaires :

dans la phase de préparation à l'appel et dans l'appel, elle met en évidence ou souligne les mouvements relatifs des épaules et du bassin ;

dans la phase de suspension, elle montre bien le déplacement général du corps, les mouvements de rotation par rapport aux trois axes — transversal, sagittal, longitudinal — et les actions d'esquive accélérant ou ralentissant ces rotations.

La décomposition du geste en deux séries d'images prises sous des angles aussi différents — de profil, de dessus — permet de mieux situer le sauteur dans l'espace qu'une seule série. Elle facilite également la compréhension de l'enchaînement des principales actions segmentaires.

Ainsi, apparaissent illustrés dans les séries présentées quelques points caractéristiques des deux techniques de saut. Ce sont les seuls points qui ont été soulignés dans les commentaires suivants. Volontairement, les particularités traduisant l'originalité de chaque athlète, son style, n'ont pas été retenues.

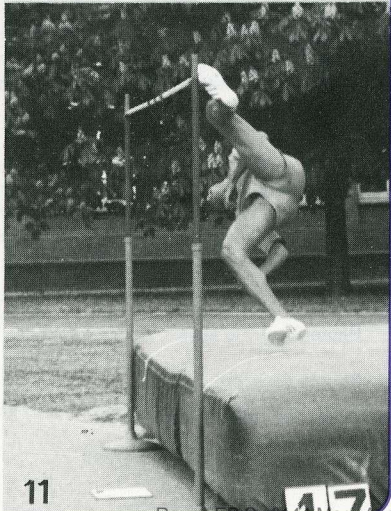
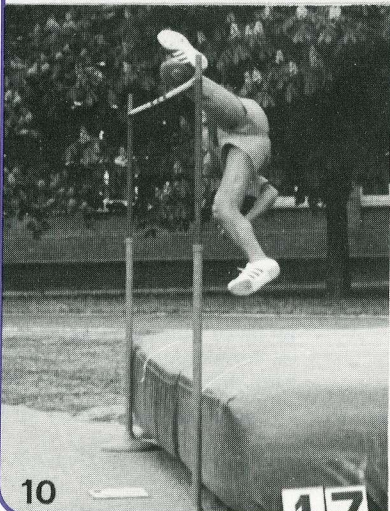
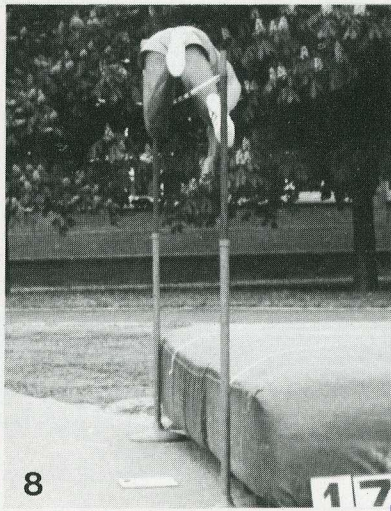
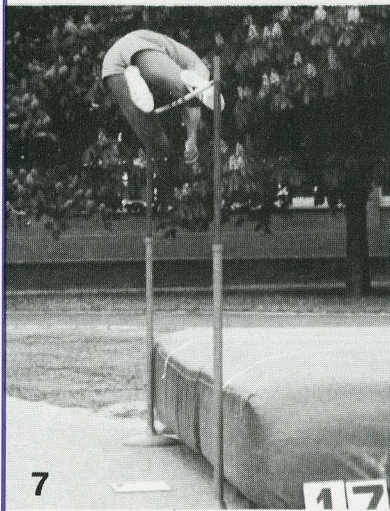
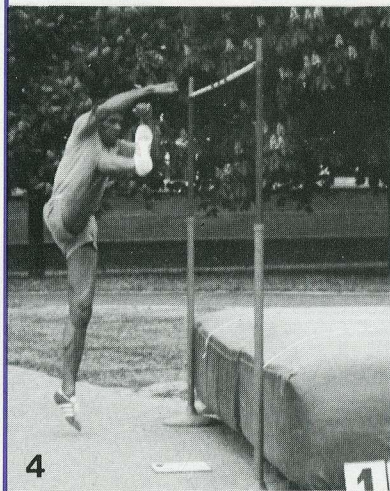
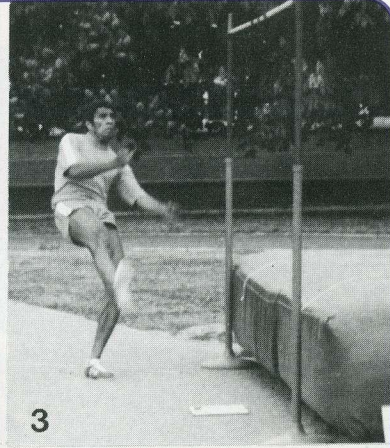
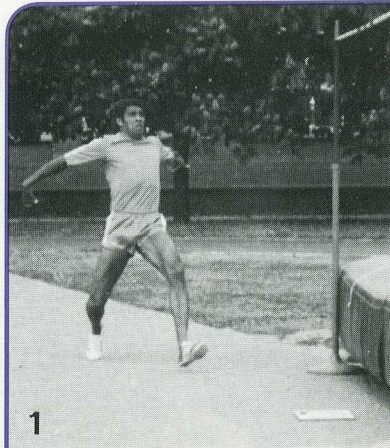
Rouleau ventral :

- Abaissement important sur l'avant-dernier appui (photo 1)
- Position oblique arrière à la pose du pied d'appel (2)
- Grandissement complet du corps vers le haut et l'avant suivant l'axe de course d'élan pendant la phase d'impulsion (4)
- Regroupement et relâchement des segments libres durant la phase d'envol (5)
- Descente rapide des masses du corps ayant franchi le plan de la barre (8)
- Torsion de plus ou moins grande importance correspondant à l'esquive de la jambe d'appel. Il faut noter que cette esquive de Poaniewa s'effectue grâce à la rotation longitudinale et que la torsion est peu importante (remarquer la position relative du bras droit : photos 8, 9, 10). Le style de Paul Poaniewa est comparable à celui du Chinois NI-Chi-Chin (2,29 m en 1967).

Fosbury flop :

voir les commentaires à l'intérieur du dépliant.

* Nous remercions la Société Lingard, de Noisy-le-Sec, qui a mis à notre disposition la grande échelle nécessaire à cette opération.

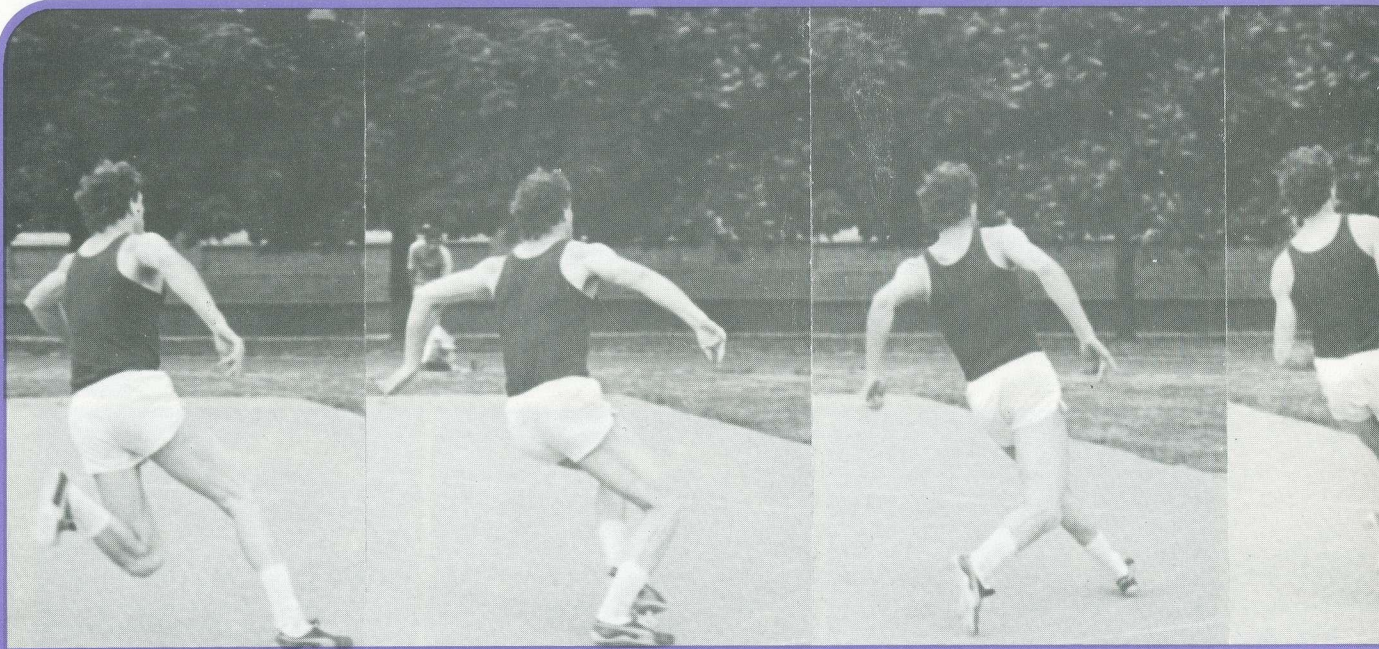


Paul POANIEWA

23 ans, 1,87 m, 78 kg

Champion de France
1973, 1974, 1975.

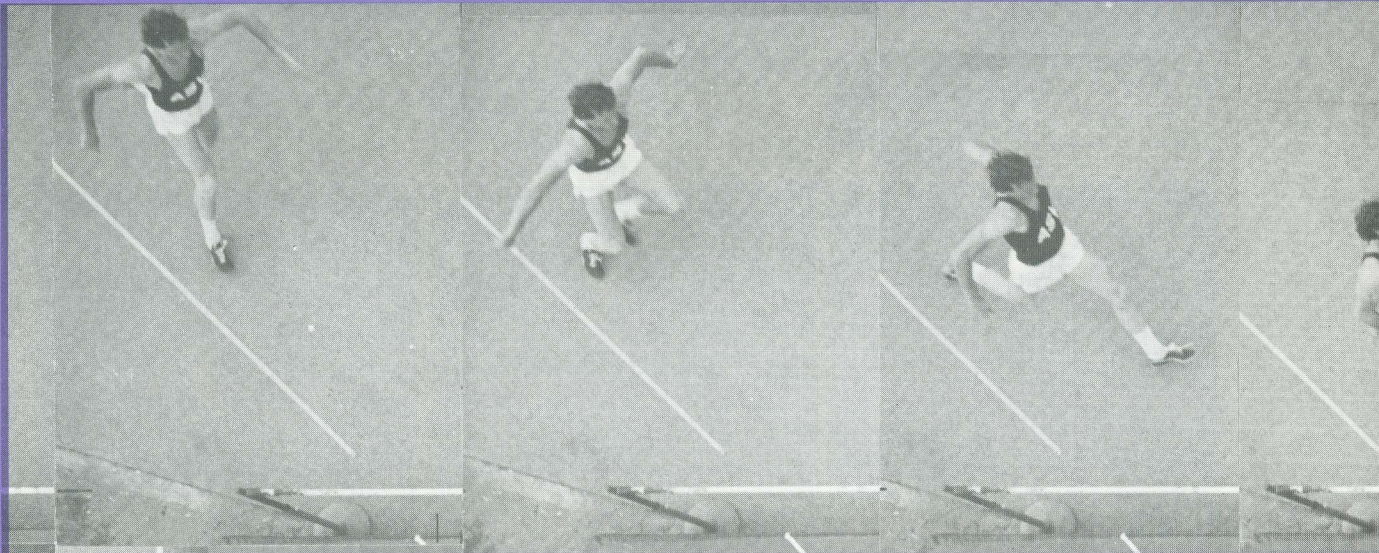
Recordman de France
2,26 m.



1

2

3



Photos 1-2-3. La préparation à l'appel

Photos de profil :

Le sauteur s'abaisse fortement sur l'avant-dernier appui (2).

Tout le corps est incliné latéralement (3).

Le mouvement symétrique des bras est indépendant du tronc et n'influence pas sa position.

Photos de dessus :

La préparation à l'appel est caractérisée par l'amplitude du mouvement des bras (2) et de la dernière foulée ; les épaules étant nettement en avant de l'avant-dernier appui (3).

Photos 4-5 : L'appel

Photos de profil :

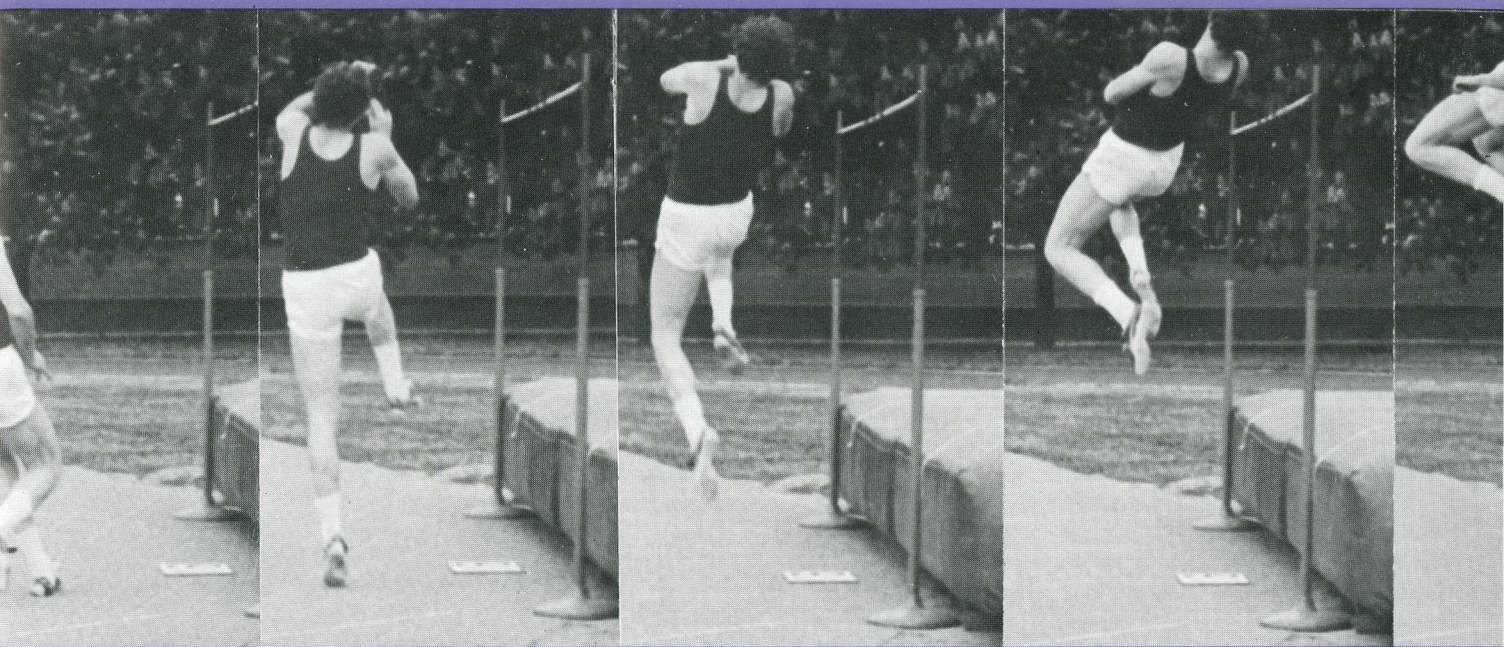
A la pose du pied d'appel, l'épaule gauche est

plus basse que l'épaule droite (4).

Pendant l'appel, il y a grandissement maximum du côté gauche du corps (5) : l'épaule gauche monte au-dessus de l'épaule droite.

Photos de dessus :

En fin de mouvement, la cuisse de la jambe libre est horizontale et parallèle au plan vertical de la barre. Elle a entraîné le côté droit du bassin. Simultanément, la ligne des épaules a tourné en

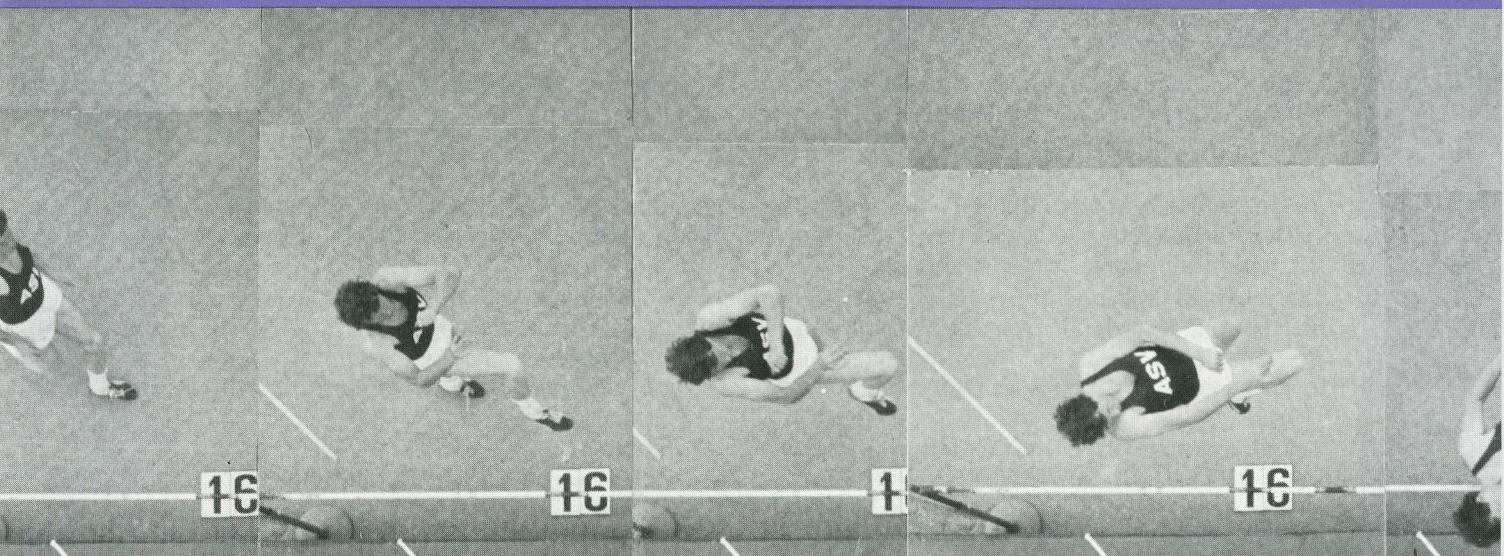


4

5

6

7



16

16

1

16

sens inverse, (la main gauche devant la tête est plus haute que la main droite) : c'est la **torsion**

La photo 5 montre bien que l'appel est terminé un peu avant que le grand axe du corps ait atteint la verticale.

Remarque : Le mouvement symétrique des bras de Franck Bonnet, athlète possédant une grande vitesse d'exécution, est très rapide et se termine à hauteur de la tête. Ce mouvement est semblable à celui du recordman du monde Dwight Stones

Photos 6-7-8. L'envol

Photos de profil :

L'appel étant achevé, il y a un relâchement général. Les bras redescendent le long du corps (7). La jambe d'appel se replace de façon symétrique par rapport à l'autre jambe (8).

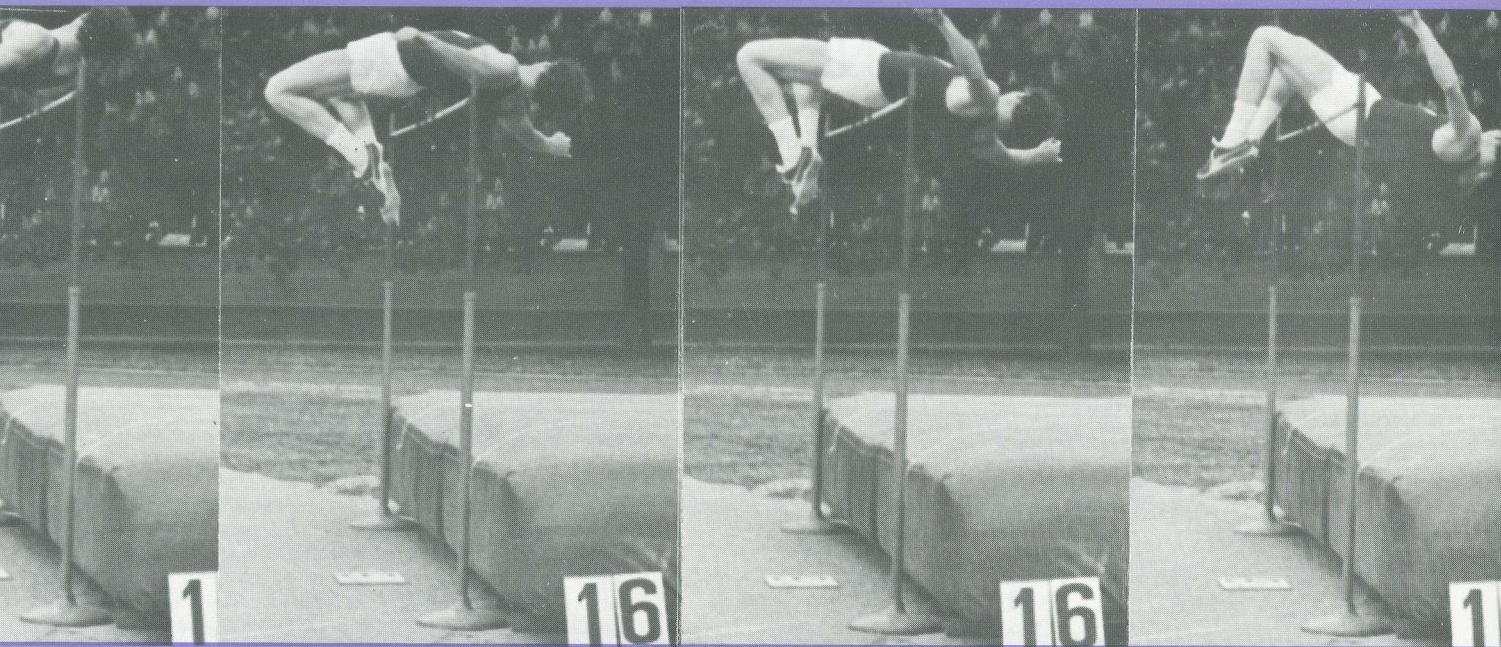
Photos de dessus :

Apparaît nettement ici la **détorsion** : l'épaule

droite avance pendant que l'épaule gauche recule ; les cuisses s'écartent et le pied droit pointe vers le deuxième poteau (8).

C'est seulement au moment où les épaules atteignent le plan vertical de la barre que le sauteur se trouve dos tourné à celle-ci (8)

La position du corps « en arc » est conservée grâce au maintien de l'orientation de la tête depuis la préparation à l'appel (1 à 12).

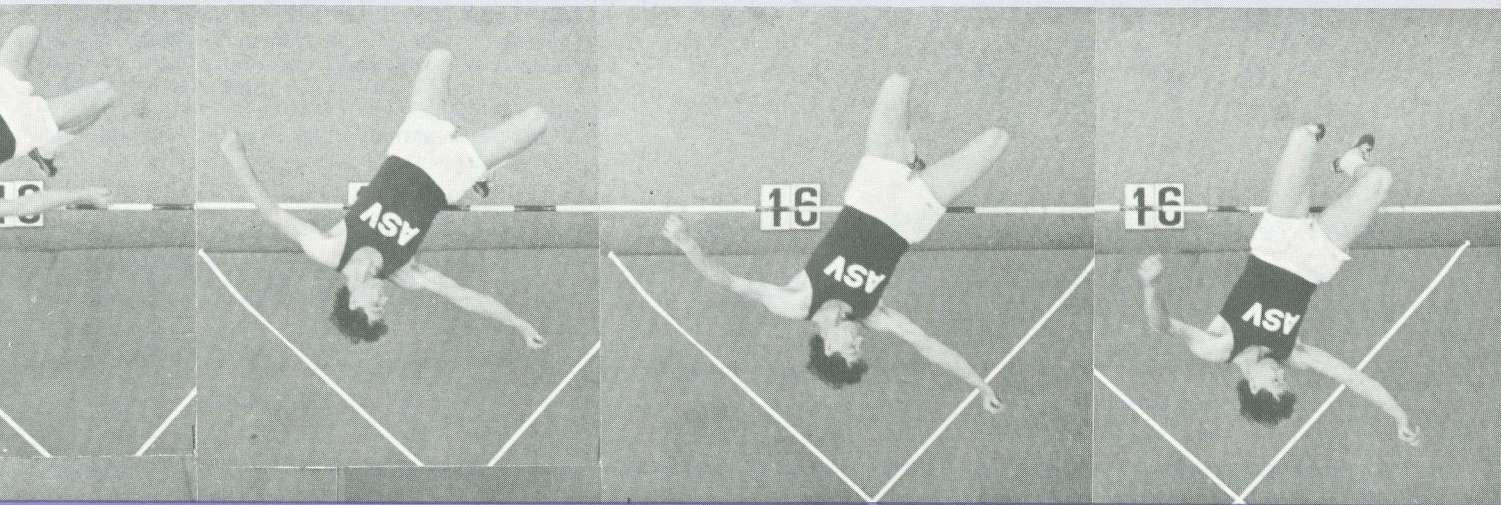


8

9

10

11



Photos 9-10-11-12. Le franchissement

Photos de profil :

- L'esquive du bassin s'effectue par :
- l'éloignement maximum des genoux par rapport aux épaules ;
- tirade des talons vers les fessiers (9).

La bascule des épaules derrière la barre, corps fixé (10-11), ainsi que la descente rapide du bassin derrière celle-ci, permettent la montée accélérée des jambes (12)

Photos de dessus :

L'éloignement des segments libres par rapport au grand axe du corps a un effet stabilisateur (9-10) en ralentissant les mouvements de rotation.

Remarque : ces photos mettent en évidence un manque d'avancée des épaules au cours de l'appel. Le sauteur n'est dans une position perpendiculaire à la barre qu'en fin de franchissement (12) alors que, lors d'un saut plus efficace, il l'aurait été plus tôt (sur la photo 10)

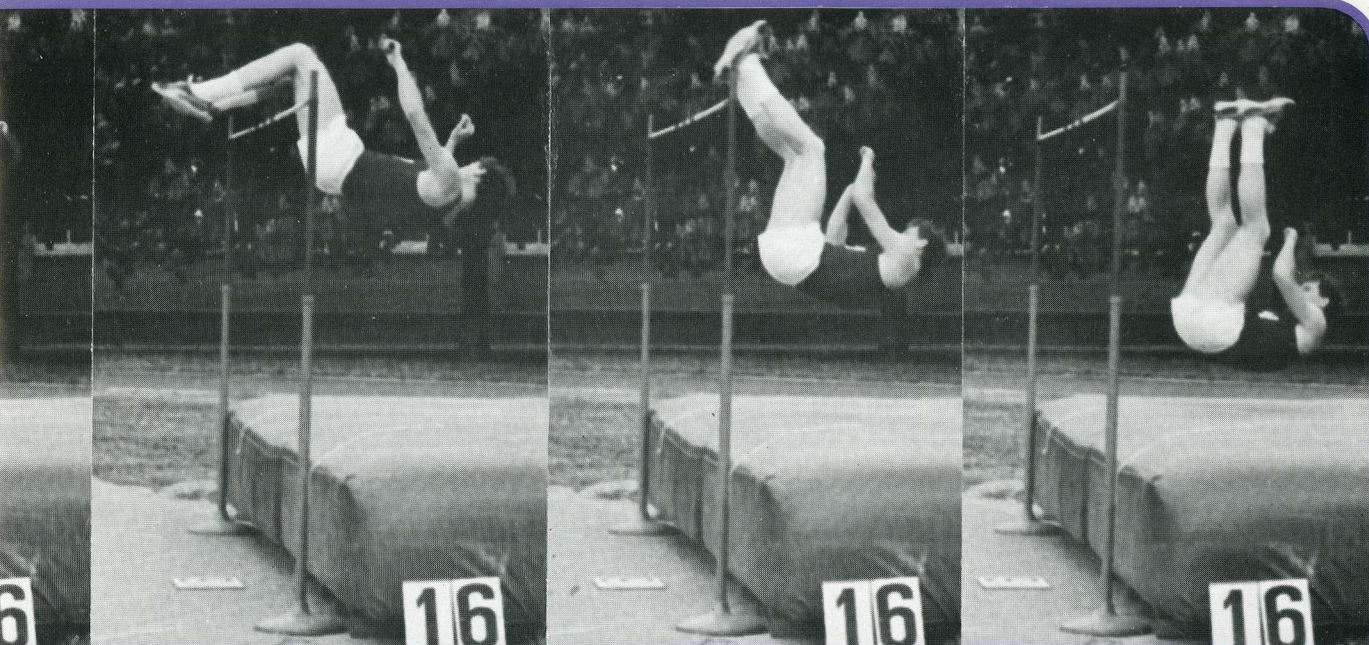
Photos 13-14. L'esquive — la chute

Photo de profil :

La descente rapide du bassin derrière la barre (12) permet une extension rapide et simultanée des jambes sur les cuisses, pieds en flexion (13).

Photos de dessus :

L'esquive est facilitée par la montée réflexe des bras qui accélère la descente du bassin derrière la



12

13

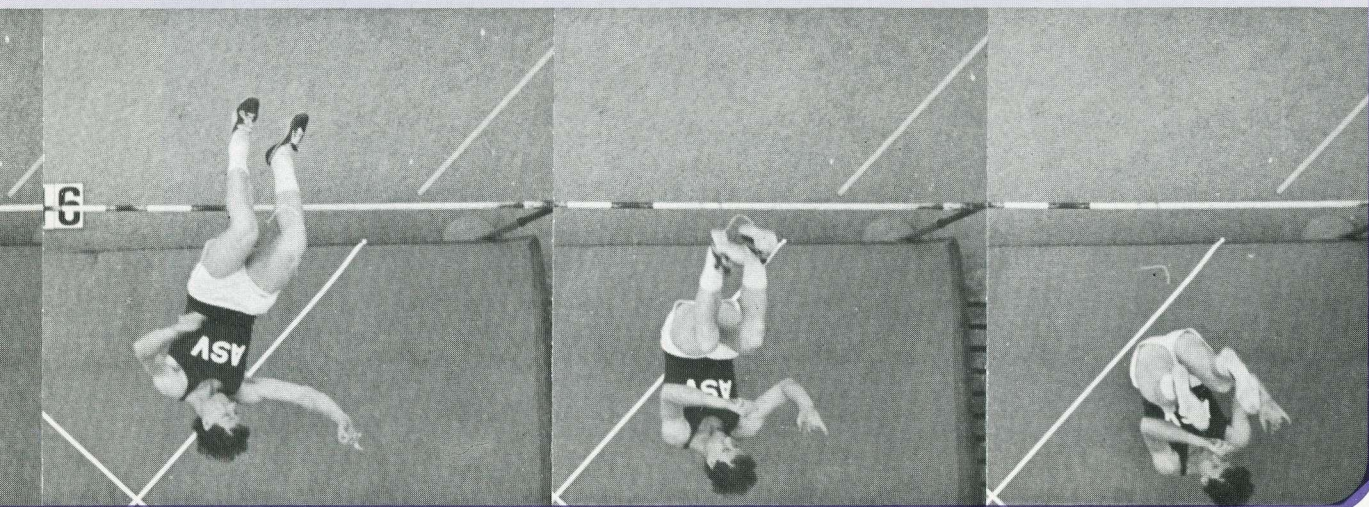
14

Franck BONNET

22 ans, 1.93 m, 90 kg

Champion d'Europe
junior 1973.

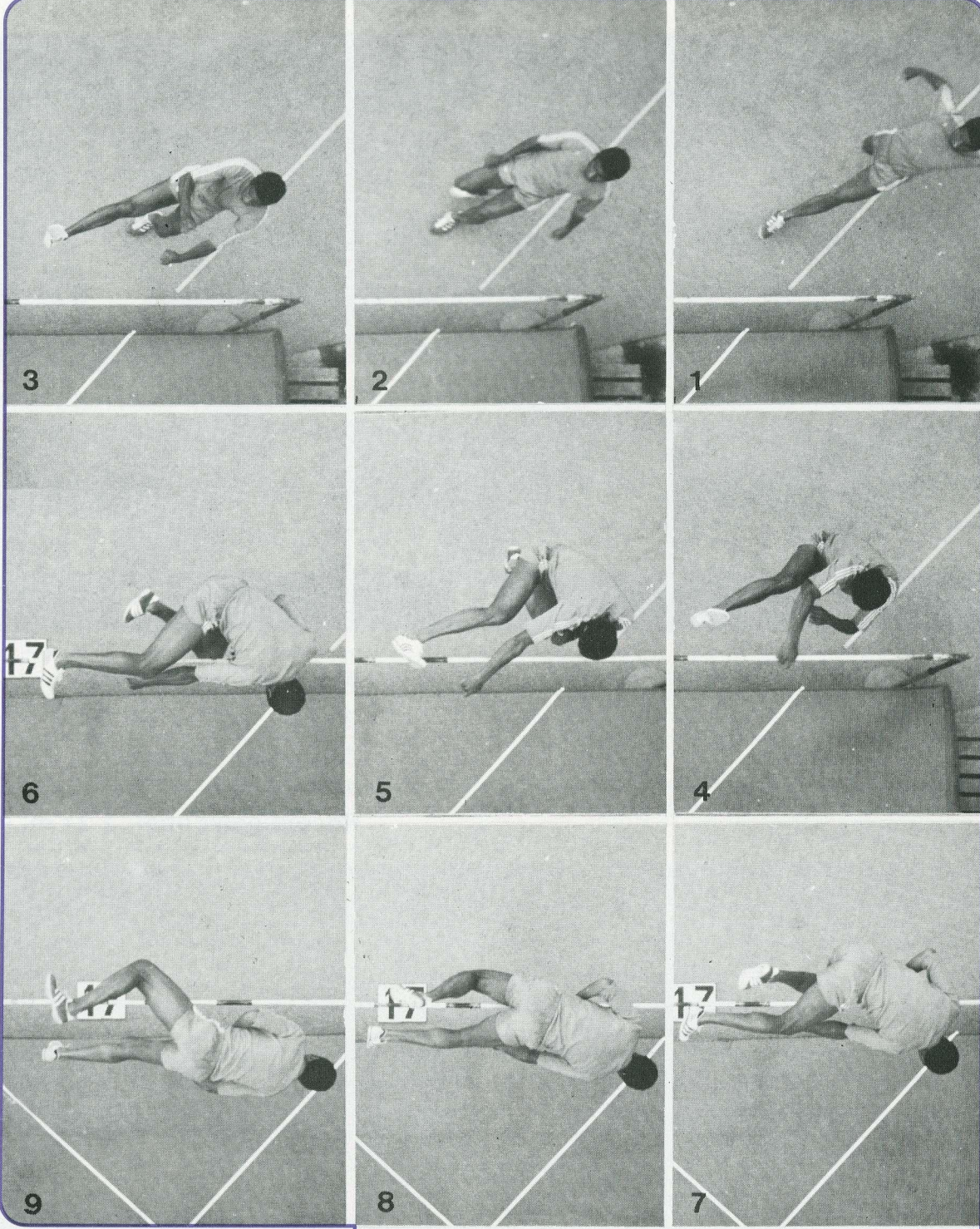
Record personnel : 2,21 m.



barre. Tout se passe comme si le mouvement de plongée des épaules s'était arrêté (13).

Après l'esquive, le sauteur se relâche et attend la chute sur les épaules (14).

**Prises de vues Pierre BLOIS
et Michel DELICOURT**



**EDUCATION
PHYSIQUE
ET SPORT**

11, avenue du Tremblay
75012 PARIS

