Gestes techniques : Saut en hauteur

Bibliothèque BRK-EPS

Optimiser la technique de saut pour franchir la barre avec efficacité et fluidité tout en minimisant les risques de faute.

Phase d’approche

Prise d’élan

Construire une approche progressive pour générer assez de vitesse et d’énergie.

1. Départ fluide et progressif.
2. Trajectoire courbe pour faciliter la rotation lors du saut.
3. Accélération dans les derniers appuis pour maximiser l’énergie transférée.

Rythme et placement des appuis

Assurer un bon positionnement et le bon tempo avant l’impulsion.

1. Premières foulées relâchées, cadence augmentée progressivement.
2. Nombre impair de foulées (7-9) pour être sur le bon pied d’appui.
3. Derniers appuis orientés dans la courbe d’approche.

Phase d’impulsion

Appui et poussée

Transformer la vitesse horizontale en poussée verticale.

1. Appui final devant le centre de gravité.
2. Fléchir légèrement le genou pour accumuler l’énergie élastique.
3. Pousser fortement avec la jambe d'impulsion.

Utilisation des bras

Amplifier la hauteur et l’équilibre du saut.

1. Amener les bras vers le haut de façon dynamique.
2. Les bras suivent un mouvement circulaire pour accompagner la rotation du corps.
3. Éviter de déséquilibrer le saut en écartant les bras latéralement.

Phase de franchissement de la barre

Position du corps en vol

Minimiser la perte de hauteur lors du franchissement.

1. Position cambrée pour éviter que le bassin ne touche la barre.
2. Lever les genoux pour faciliter la montée des jambes.
3. Regarder vers l’arrière pour anticiper la réception.

Effacement des jambes

Passer les jambes au-dessus de la barre sans la toucher.

1. Ramener les genoux vers la poitrine après le passage du bassin.
2. Tendre les jambes en dernier pour éviter de heurter la barre.
3. Maintenir la tension corporelle pour ne pas perdre de contrôle.

Phase d’atterrissage

Réception en sécurité

Amortir l’impact et stabiliser le corps après le saut.

1. Atterrir sur le dos, réception souple pour absorber le choc.
2. Éviter de trop heurter la nuque ou la tête, menton rentré.
3. Utiliser les bras pour stabiliser le corps.

Optimisation de la performance

Amélioration de l’impulsion

Développer la puissance explosive pour augmenter la hauteur.

1. Exercices de sauts, squats, fentes, pliométrie.
2. Travail des appuis et réactivité avec des exercices rapides.
3. Travailler le transfert de poids entre course et impulsion.

Perfectionnement du franchissement

Optimiser la posture et l’effacement du corps pour éviter les fautes.

1. Exercices de flexibilité du dos et des hanches.
2. Visualisation du passage de la barre.
3. Simulations avec barre surélevée légèrement plus haut que capacité habituelle.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.