



ATHLÉTISME

(IAAF) : { International Association Athletisme Federation
(FIAA) : { Fédération Internationale des Associations d'Athlétisme



Président: Sébastian COE, Britannique

1913 : en août, création de la Fédération Internationale d'Athlétisme.

LES COURSES

MODULE I : L'INDIVIDU PAR RAPPORT À LUI-MÊME

CYCLE : LES COURSES (VITESSE ET ENDURANCE-VITESSE)

LEÇON 1 : CONNAISSANCES NOTIONNELLES

OBJECTIF DE LA LEÇON : AMENER LES APPRENANTS À MAÎTRISER LES NOTIONS

USUELLES ET LE RÈGLEMENT

OBJECTIF DU CYCLE : AMENER LES APRENANTS À SUSCITER LE DEPASSEMENT DE SOI

- I- **QUELQUES RÉFÉRENCES HISTORIQUES**
- II- **GÉNÉRALITÉS SUR LES COURSES**
- III- **DÉFINITIONS**
- IV- **CLASSIFICATION DES COURSES**
- V- **LE RÈGLEMENT**

I- QUELQUES RÉFÉRENCES HISTORIQUES

De son étymologie grec "*Athlos*", signifiant **Combat**, contre autrui, contre les distances, le temps et surtout soi-même afin de repousser permanentement ses propres



limites. Le mot **Athlétisme** est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. Il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur. Le nombre d'épreuves, individuelles ou par équipes, a varié avec le temps et les mentalités. L'athlétisme est l'un des rares sports universellement pratiqués, que ce soit dans le monde amateur ou au cours de nombreuses compétitions de tous niveaux. La simplicité et le peu de moyens nécessaires à sa pratique expliquent en partie ce succès.

L'athlétisme est le plus ancien, et est le sport roi des Jeux Olympique. Depuis les temps les plus anciens de l'humanité, l'homme court, saute, et lance. D'abord pour survivre, se nourrir, se déplacer. Plus tard, les grecs à la recherche de l'homme parfait et complet, ont transformé ces activités en jeux du stade et les ont codifiées (fixer les règles de compétitions). Il se pratique aussi en salle en hiver principalement dans les pays européens. L'athlétisme est le berceau de tous les sports d'où l'appellation de mère des disciplines sportives.

II- GÉNÉRALITÉS SUR LES COURSES

Apprendre aux enfants à courir peut paraître ridicule tant cet acte semble inné. L'enfant qui arrive à l'école sait marcher, courir, sauter... il se montre autonome. Cependant, ses mouvements manquent de précision. C'est pourquoi l'enseignement de la course est une activité traditionnelle de l'éducation physique et sportive à l'école primaire.

La course est un sport individuel ou la composante a pour but de permettre aux athlètes de réaliser des performances qui sont évaluées en mesure de temps. Elle peut aussi être définie comme le fait de se déplacer rapidement d'un point à un autre. **La course** tout comme la **marche** est constituée d'une succession de phase d'**Appui** et de phase de **Suspension**.

III- DÉFINITIONS

1. L'Athlétisme : c'est l'ensemble des disciplines comprenant les courses et les concours (lancers et sauts). C'est aussi le fait de courir, lancer et sauter.

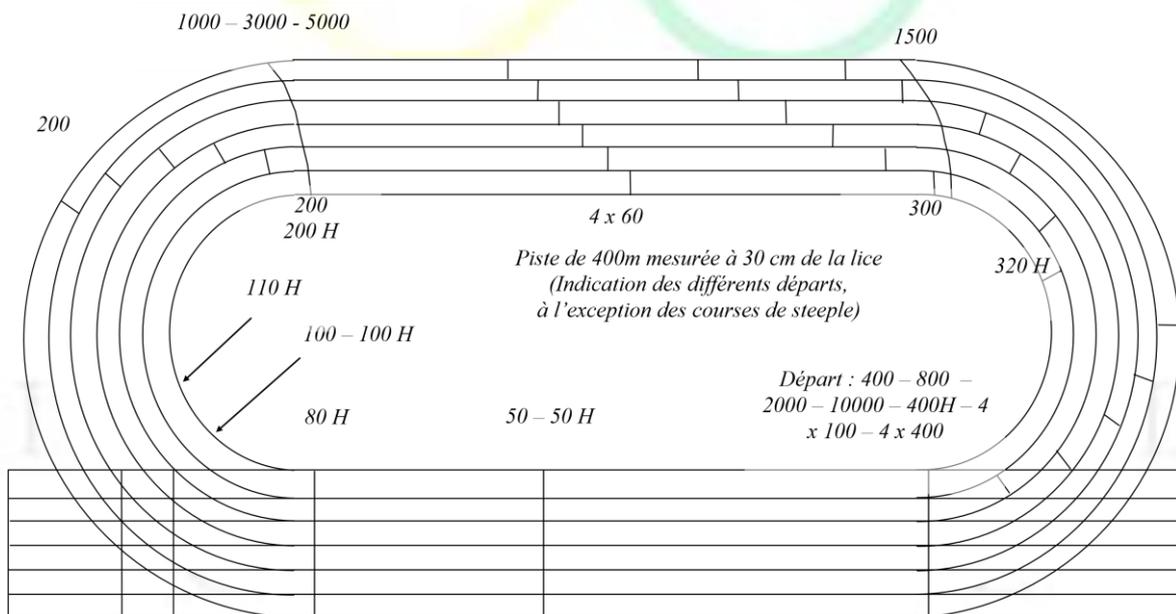
SA DEVISE EST : { En Latin: Citius Altius Fortius
En Français : Plus vite Plus haut Plus fort

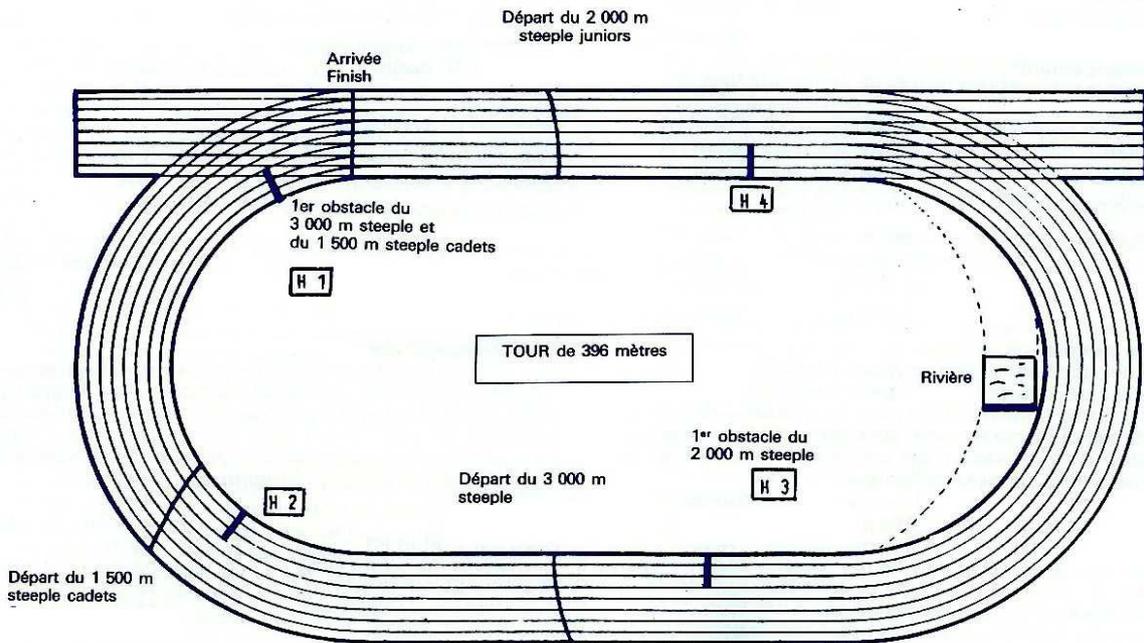


2. CIO : Comité Internationale Olympique



3. La Piste d'Athlétisme : est l'espace aménagé pour le déroulement des disciplines de l'athlétisme. Elle mesure généralement 400 mètres de long, est recouverte de tartan ou de cendré et est divisé en couloir. **La Piste d'Athlétisme :** est une surface plane ou ovale consacrée à l'athlète. Elle comporte 06 à 08 couloirs ; deux lignes droites parallèles, deux virages dont les rayons sont égaux et la lice. Pour toutes les courses jusqu'à 400m inclus chaque concurrent dispose d'un couloir séparé de largeur 1,25m marqué par des lignes d'une largeur de 5cm.





4. **Le Couloir** : est l'espace entre deux lignes blanches sur une piste d'athlétisme dont la largeur varie entre **1,22m** et **1,25m**. C'est aussi l'espace aménagé, réservé, délimité par des lignes parallèles) c'est aussi une zone individuelle de course en sprint. **Sa Largeur** (en plein air) est de 1,22m qui a été portée depuis **2006 à 1,25m** inclut la ligne extérieur.



5. **La Lice** : dispositif limitant le premier couloir vers la gauche.

6. **Le Starting-blocks** : engins sur lesquels les coureurs placent leurs pieds au départ d'une course de vitesse





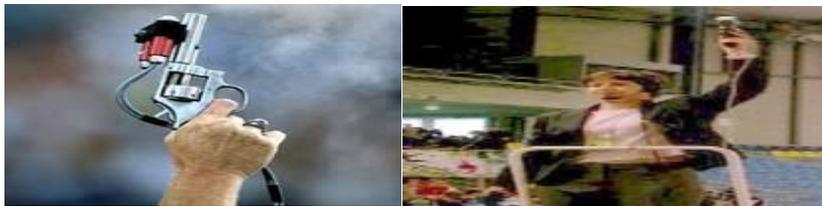
7. **La Haie** : est un obstacle artificiel que les coureurs franchissent lors des courses d'obstacles. Elle est haute de 0,90 m pour les dames et de 1,06 m pour les messieurs.



8. **Le Témoin** : est un bâton en bois ou en plastique qui est transmis du relayé au relayeur lors d'une course de relais. Sa longueur varie entre 28 et 30 cm, son poids est inférieur ou égal à 50g et sa circonférence varie entre 12 et 13 cm.



9. **Relayé** : le relayé est le coureur qui transmet le témoin lors d'une course de relais.
10. **Relayeur** : le relayeur est le coureur qui reçoit le témoin lors d'une course de relais.
11. **Starter** : le starter est l'individu qui donne le signal du départ lors des courses.



12. **Chronométrateur** : est celui qui prend le temps des coureurs à l'arrivée des courses.
13. **Décalage** : est l'écart apparent observé entre les coureurs au départ des courses qui se font en couloir et qui intègrent les virages. **Exemple** : les courses de 200m, 400m, 4x100m et 4x400m.



IV- CLASSIFICATION DES COURSES

Cette classification tient essentiellement compte des distances à parcourir. Ainsi nous avons : les courses de vitesse, course de ½ fond, course de fond et de grand fond.

1. Les Courses de vitesse : Ici c'est le fait de se déplacer rapidement d'un endroit à un autre. Dans cette catégorie, il y a 03 variables : les courses sur terrain plat ou sans obstacles, les courses de haies et les courses de relais ou avec obstacles.

a. Les courses sur terrain plat ou sans obstacles : ce sont les courses de vitesse qui se déroulent sur une piste qui n'a pas d'obstacles il s'agit des courses de 100m, 200m, 400m.

b. Les courses de haies ou avec obstacles : ce sont les courses qui intègrent le franchissement des haies. Il s'agit de 100m haies Dames, de 110m haies messieurs avec 10 haies à franchir. 60m haies dames et messieurs en salle, 400m haies dames et messieurs.

Dimensions : la hauteur des haies sera la suivante

| Distances | Hommes | Hommes U20 | Garçons U18 | Femmes/U20 | Filles U18 |
|-----------|--------|------------|-------------|------------|------------|
| 110/100m | 1.067m | 0991m | 0.914m | 0.838m | 0.762m |
| 400m | 0.914m | 0.914m | 0.838m | 0.762m | 0.762m |

c. Les courses de relais ou avec obstacles : ce sont les courses où les coureurs évoluent dans une équipe de quatre. Il s'agit du 4x100m et 4x400m et 4x800m. Un **relais** est une course où chaque membre d'une équipe court l'un après l'autre, l'enchaînement se faisant par le « passage de témoin » : en athlétisme, il s'agit d'un bâton que les athlètes se transmettent ; dans les courses de relais, chaque athlète parcourt la même distance.

LES 05 ÉTAPES D'UNE COURSE DE VITESSE :

1- La prise de marques



2- La réaction au signal





3- La mise en action



4- Le maintien du train de course



5- Le cassé final



2- Les Courses de ½ fond ou d'endurance-vitesse:

Historique: Les courses d'endurance sont nées lors des fêtes religieuses antiques de diverses régions telles que la Grèce, l'Égypte, l'Asie et dans la vallée du Rift en Afrique. Elles se sont développées en Angleterre et aux Etats-Unis d'Amérique, où les premières compétitions furent organisées. L'introduction de ces épreuves en Afrique date de l'époque coloniale, mais, les africains, compte tenu de leur statut colonial, ne participaient tous aux compétitions internationales. Jusqu'en 1960, l'histoire des courses d'endurance dans le monde était écrite par les athlètes européens et américains. Mais à la faveur des indépendances massives des pays africains dès 1960, la donne allait formidablement changer. Les athlètes de certains pays africains jusque-là, interdits de participation du fait de leur statut de colonisés, firent leur apparition et de la plus belle manière. Le premier africain médaillé d'or olympique a été l'éthiopien Abebe Bikila au marathon aux Jeux de Rome en 1960. Ici c'est le fait de maintenir un effort physique considérable sur une longue distance. Ce sont les courses qui intègrent la vitesse pure et la résistance. Ici, il y en a deux variantes : sur terrain plat et avec obstacles.

a. **Les courses de ½ fond sur terrain plat** : il y en a deux : celle de 800m et celle de 1.500m.

b. **Les courses de ½ fond avec obstacles** : il s'agit du 3000m steeple-chase. Le 3000 m steeple est une course de chevaux d'origine irlandaise. Les premières compétitions se sont déroulées aux Jeux Olympiques de Paris en 1900. Elle se court sur



une piste d'athlétisme en 7 tours et demi. Les athlètes doivent franchir 5 barrière dont une d'entre elles appelées "la rivière". Les barrières sont distantes de 80 m entre elles et, elles sont hautes de 0,914 m chez les hommes et 0,762m chez les femmes.



- Fossé d'eau de steeple en béton

3- **Les courses de fond et de grand fond** : elles sont aussi appelées course de résistance.

a. **Les courses de fond** : il y a le 5 000m et le 10 000m.

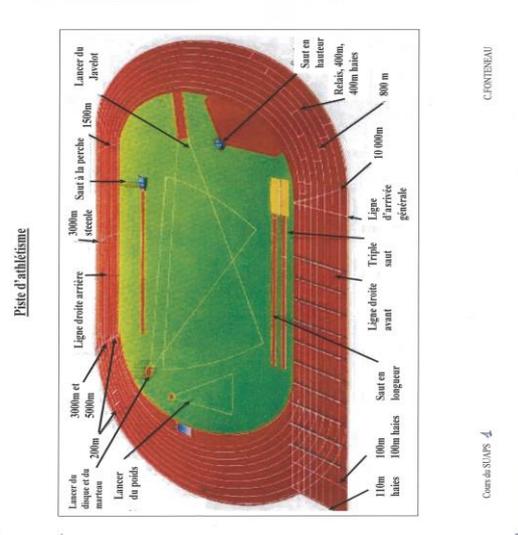
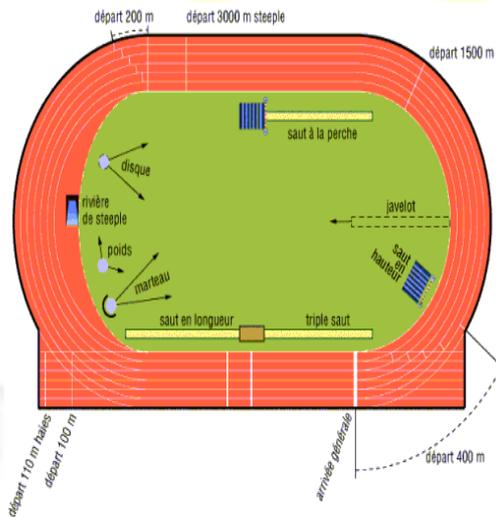




b. Les courses de grand fond ce sont : le marathon (42.195km) et le semi-marathon (moitié de la distance du marathon 21.097km).



STADES D'ATHLÉTISME



On distingue plusieurs catégories de stade d'athlétisme.

1. **Stades de catégorie A** : ce sont les stades de standard international. Ils ont au moins 08 couloirs en ligne droite et 08 couloirs aux virages.
2. **Stades de catégorie B** : ces stades ont 08 couloirs en lignes et 07 couloirs aux virages.
3. **Stades de catégorie C** : cette catégorie a 07 couloirs en lignes et 06 couloirs au virage. Les lignes blanches qui séparent les couloirs ont une épaisseur de 5cm.



V- RÈGLEMENT

1. **Le départ** : il existe trois types de départ : le départ Quadrupédique ou olympique, le départ Tripédique, le départ bipode.

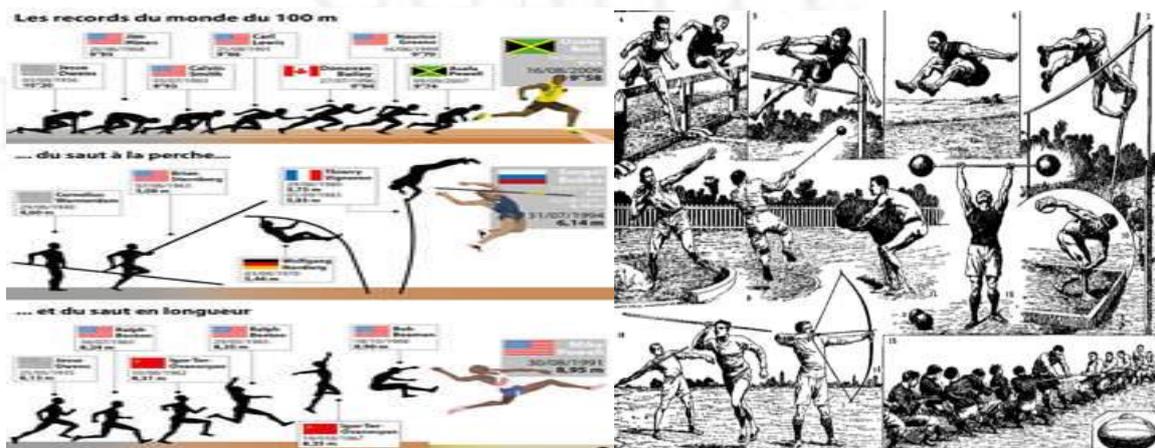
a. **Le départ quadrupédie ou olympique** : ici, les coureurs ont quatre appuis en contact avec le sol (les deux pieds et les deux mains derrière la ligne de départ). Ce départ est propre aux courses de vitesse. Il se fait sur les starting-blocks.

b. **Les départs tripodiques ou tripodes et bipodes ou bipédie** : ici les coureurs ont trois ou deux appuis au sol. Ils sont utiles dans les courses de demi-fond et de fond.

Tous les départs s'effectuent derrière la ligne de départ. Ils obéissent à **trois commandements ou temps** : *à vos marques ; prêt ; partez*. Le troisième temps de départ d'une course se donne avec un **pistolet** ou le **claquoir** qui est deux morceaux de de planche reliés permettant de faire un bruit sec et strident pour le départ d'une course. Le coureur qui fait un faux départ (partir avant le troisième commandement) est éliminé.

La Course : Toutes les courses de vitesse se font dans les couloirs. Le coureur qui sort de son couloir et gêne son concurrent est disqualifié. Le coureur qui empiète (piétine) la lice est disqualifié. Le témoin se transmet exclusivement dans la zone de transmission.

L'arrivée : Toutes les courses qui se déroulent sur la piste d'athlétisme ont la même ligne d'arrivée. L'arrivée est fonction du passage du buste de chaque coureur. Le temps est compté en heure (h), minute ('), seconde (") ou en tierce (").





LES LANCERS

MODULE II : L'INDIVIDU PAR RAPPORT À SON ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

CYCLE : LE LANCER DE POIDS

LEÇON 1 : CONNAISSANCES NOTIONNELLES

OBJECTIF DE LA LEÇON : AMENER LES APPRENANTS À MAÎTRISER LES NOTIONS USUELLES ET LE RÈGLEMENT

OBJECTIF DU CYCLE : AMENER LES APPRENANTS À RÉALISER UNE TECHNIQUE DE LANCER AFIN D'EXECUTER UN JET LE PLUS LOIN POSSIBLE.

- I- **RÉFÉRENCES HISTORIQUE ET EVOLUTION**
- II- **GÉNÉRALITÉS SUR LES LANCERS**
- III- **DÉFINITIONS**
- IV- **CLASSIFICATION DES LANCERS**
- V- **LE RÈGLEMENT**

I- RÉFÉRENCES HISTORIQUE ET EVOLUTION

Le lancer de poids s'est développé à partir des jets de pierre, éléments constitués de l'armement de l'homme primitif. C'est vers 1857 que les anglais font une tentative de codification de cette discipline. Pour ce faire, il utilise des moullets de canneaux pesant 16 livres anglais ce qui équivaut à 7,257 kg et ils lancent à partir d'un carré de 7 pieds de côté (2,135m). De nos jours, ces mesures sont utilisées pour ce qui est de l'engin et tracer du cercle de lancer.

La notion de lancer de poids trouve ses origines en Grèce antique à travers l'armement de l'homme primitif. Il s'agissait des pierres utilisées pour la chasse ou pour repousser l'ennemi en situation d'affrontement entre les tribus. Mais ce sont les anglais qui le codifient en 1857. L'engin utilisé était un boulet de canon pesant 7,257 kg qui sera lancé à partir d'une surface carrée de 2135 mm de côté. Le lancer s'effectuait sans élan. Progressivement, la technique du lancer est passée de la position statique face à l'aire de lancer, à celle de profil avec allongement du chemin de lancer (avec élan) pour aboutir à celle de dos intégrant l'accélération du poids et l'utilisation de la force des jambes. Aujourd'hui, nous employons deux techniques : Le lancer en translation ayant comme pionnier l'américain Parry O'Brien (1953) et le lancer en rotation dont le soviétique Barychnikov en est le précurseur (1970).



II- GÉNÉRALITÉS SUR LES LANCERS

Dans les premiers temps de l'Athlétisme, on ne voyait s'orienter vers le lancer du poids que des athlètes grands et lourds. Les premiers recordmen du Monde avaient pour caractéristique de posséder une grande force naturelle mais peu de technique. Malgré des résultats remarquables et quelques variantes techniques, les performances ont fini par stagner pendant des dizaines d'années avant que ne soit découverte la technique en départ de dos, dite technique "O'Brien". Le développement des capacités de force lié à celui d'une plus grande vitesse d'action, une meilleure coordination et une meilleure technique ont permis d'atteindre des distances considérables .

Les conditions nécessaires à la réalisation d'une bonne performance au poids sont :

| FORCE | VITESSE | COORDINATION |
|----------------|-------------------------|------------------------|
| Force maximale | + Vitesse | + Faculté d'adaptation |
| Puissance | Capacité d'accélération | Capacité de rythme |
| Poussée | | |

La vitesse de projection est le paramètre le plus important dans la réalisation de la performance ; en ce qui concerne les meilleurs lanceurs mondiaux, elle dépasse 14m/sec. De grandes capacités de forces seront nécessaires pour accélérer à ce point la masse relativement importante de l'engin, avant tout la force maximale mais aussi la puissance et la force de poussée spécifique. La vitesse d'action sera également un élément important de la performance au lancer du poids, elle sera obtenue principalement grâce à la force d'extension des muscles des jambes, du tronc et du bras. Toutes ces forces devant être coordonnées en un temps très bref de manière à agir de manière optimale le long du court chemin d'accélération de l'engin.

III- QUELQUES DÉFINITIONS

1- Le **Lancer de poids** est un sport individuel ou une épreuve individuelle d'athlétisme dans lequel il est question de projeter ou d'éjecter un engin rond ou sphérique en acier ou en laiton le plus loin possible vers l'avant et vers le haut en se servant d'une main tout en respectant le règlement.



2- **Un essai nul** est un essai qui n'est pas validé suite à une infraction au règlement commise par l'athlète dont l'essai est invalidé.

3- **Le cercle de lancer de poids** : C'est un cercle de 2,135m de diamètre déterminant la zone d'élan.

4- **Le secteur de chute** : C'est la zone destinée à la chute de l'engin.

5- **L'aire de lancer du poids** : C'est un cercle (zone d'élan) de diamètre 2,135m complété par un secteur de chute ouvert sur un angle 34°92.

IV- CLASSIFICATION DES LANCERS : Il existe quatre (04) disciplines en deux grandes familles les **Lancers Légers** :

Le lancer de javelot :



Le lancer de disque :



Et Les **Lancers Lourds** :

Le Lancer de Marteau :



Le Lancer de Poids :

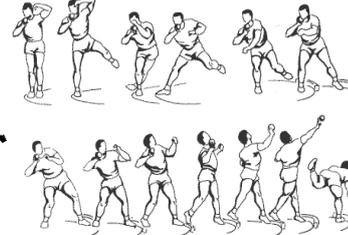
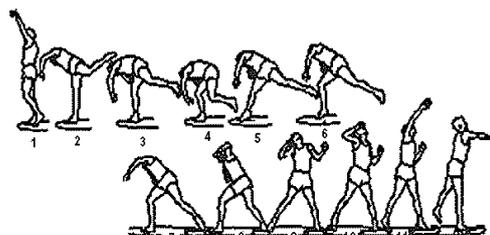


LES TYPES DE LANCERS DE POIDS : Le Lancer de Face ; Le Lancer de Dos, le Lancer de Profil.

Le Lancer de Face ;

Le Lancer de Dos,

Le Lancer de Profil.



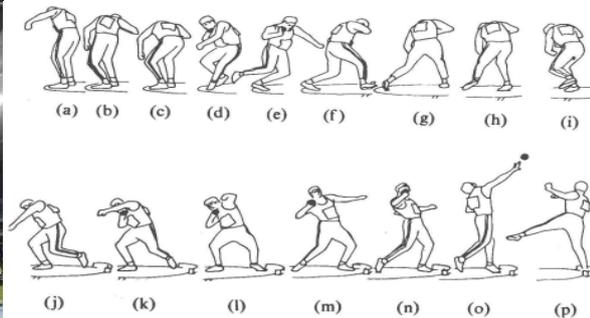


LES TECHNIQUES DE LANCERS DE POIDS : Le Lancer de Poids s'effectue en deux techniques :

Le Lancer en translation ou en sursaut

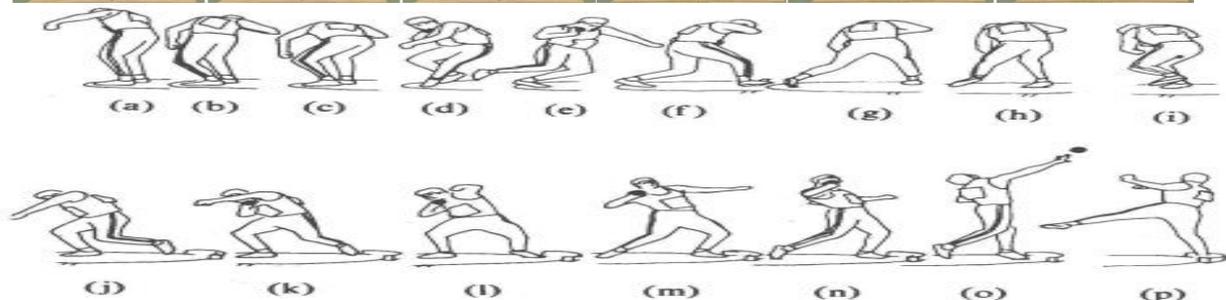


Le Lancer en rotation (volte).



LES ÉTAPES DE L'EXÉCUTION D'UN TYPE DE LANCER DE POIDS EXIGE : La phase préparatoire; La position de construction dynamique ; Le rattrapage.

La tenue de l'engin



I. LES CONSTITUANTES DE L'AIRE DE LANCER L'aire de lancer à trois parties : **Le Cercle d'élan ; Le Butoir et Le Secteur ou La Zone de chute.**

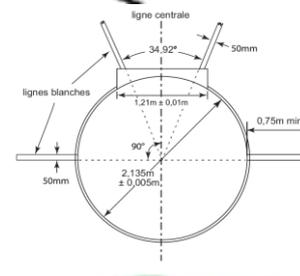
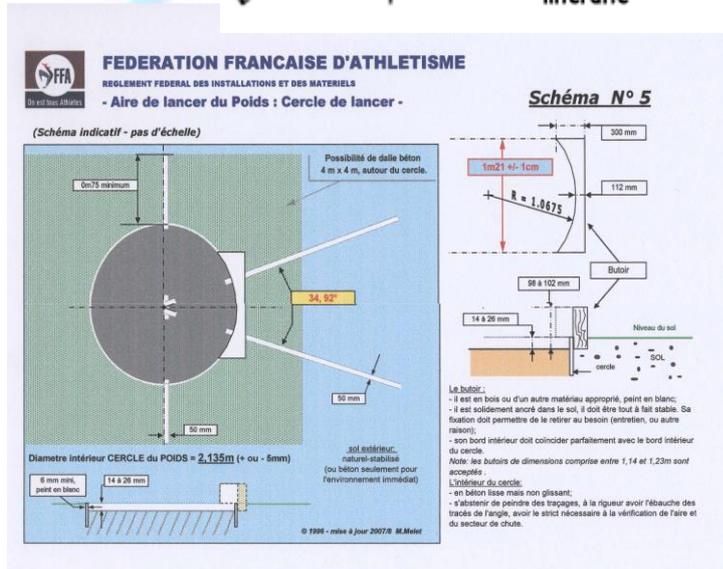
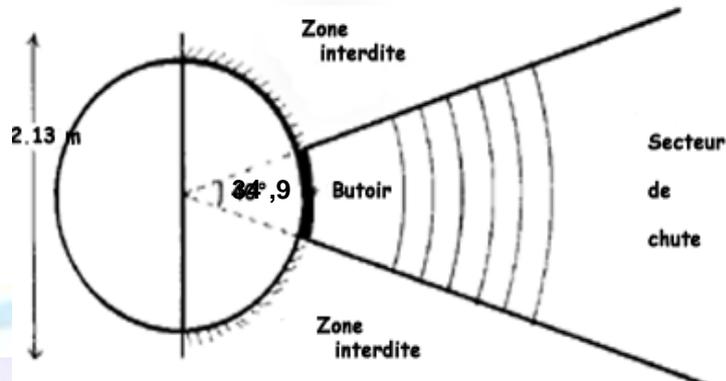
1. Le Cercle d'élan : c'est l'espace où le lanceur prend son élan pour propulser son engin. Il est divisé en deux parties (moitié avant et moitié arrière). Son diamètre est de **2,135m**.

2. Le Butoir : c'est le dispositif en bois qu'on place à la façade avant du cercle pour aider le lanceur à ne pas sortir du cercle lors de son élan.

3. Le Secteur ou la Zone de chute : c'est l'espace aménagé où doit atterrir l'engin du lancer. Il est sous forme de V et son angle est de **34,92° à 40°**.



LE SCHÉMA DE L'AIRE DE LANCER DE POIDS



VI- LE RÈGLEMENT : L'accès dans le cercle d'élan se fait sur toute la moitié de la base arrière et on en ressort que par cette moitié de la base arrière.

Chaque essai se réalise en une minute au plus (01').

Quand il y a plus de huit lanceurs, chacun a droit 03 essais. S'ils sont inférieurs ou égal à huit (08) chacun à 06 essais.

L'exécution d'un jet de lancer connaît certains gestes appelé fautes. Comme fautes, on peut citer le fait de :

- ❖ Piétiner (Empiéter) la ligne du cercle pendant l'élan ;
- ❖ Sortir du cercle par la moitié avant ;
- ❖ Lancer l'engin hors de l'aire de chute ;
- ❖ Éloigner l'engin de la base de l'oreille pendant l'élan ;
- ❖ Poser la jambe ou la main hors du cercle d'élan.



EXIGENCES EN COMPÉTITIONS

1. Compétitions internationales :

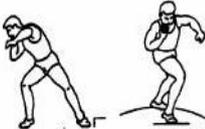
MESSIEURS : 7,280 kg \pm 7g260 DAMES : 4kg \pm 5g

2. Au Baccalauréat et Probatoire ESG - BT

FILLES : 3kg 8m20= 10/20 GARCONS : 4kg 9m20=10/20

3. Au BEPC et CAP

FILLES : 2kg 7m40= 10/20 GARCONS : 3kg 6m60=10/20

| PHASE | CRITERE D'OBSERVATION |
|--|--|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">Position de départ</div>  | <ul style="list-style-type: none"> • Prise : base des doigts / Cou • Position debout / Dos en direction du lancer • Bras gauche en avant , relâché • Mise en action individualisée en position de départ (Position en T) |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">Mise en action</div>  | <ul style="list-style-type: none"> • Groupé bas / Deux genoux fléchis • Genou gauche légèrement en arrière du genou droit • Poids du corps sur la jambe droite • Tronc penché en avant / Pratiquement parallèle au sol • Bras gauche en avant et relâché • Regard fixé vers le bas et l'arrière |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">Sursaut</div>  | <ul style="list-style-type: none"> • Extension rasante et active de la jambe gauche en direction du lancer • Extension active et basse de la jambe droite • Le pied droit quitte le sol par le talon • Les épaules sont perpendiculaires à la direction de lancer • Léger redressement du tronc |
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Reprise d'appui pied droit par l'avant plante , tournée vers l'intérieur • Rotation vers l'intérieur genou et hanche droite • Ligne de hanche sur la direction de lancer • Epaules à la verticale du genou droit • Bras gauche en avant et relâché |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">Position de Force</div>  | <ul style="list-style-type: none"> • Pose rapide et active du pied gauche • Pose du pied gauche par l'avant du bord interne • Genou droit à la verticale des orteils droit – Supporte le poids du corps • Jambe gauche / Tronc forment une ligne droite • Epaule droite au dessus du genou droit • Bras gauche en avant et relâché |



LES SAUTS

MODULE II : L'INDIVIDU PAR RAPPORT À SON ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

CYCLE : LE SAUT EN HAUTEUR

LEÇON 1 : CONNAISSANCES NOTIONNELLES

OBJECTIF DE LA LEÇON : AMENER LES APPRENANTS À MAÎTRISER LES NOTIONS USUELLES ET LE RÈGLEMENT

OBJECTIF DU CYCLE : AMENER LES APPRENANTS À RÉALISER UNE TECHNIQUE DE SAUT AFIN DE FRANCHIR LA FICELLE OU LA BARRE.

I- **RÉFÉRENCES HISTORIQUES ET EVOLUTION**

II- **GÉNÉRALITÉS SUR LES SAUTS**

III- **QUELQUES DÉFINITIONS**

IV- **CLASSIFICATION DES SAUTS**

V- **RÈGLEMENT**

I- **RÉFÉRENCES HISTORIQUES ET EVOLUTION**

Le chasseur qui tuait pour nourrir sa famille ou fuyait devant les bêtes féroces songea un jour à courir pour son seul plaisir à franchir des obstacles naturels.

Toutes ces activités originelles de l'homme sont à l'heure actuelle codifiées dans le domaine du sport, et donnent ainsi naissance aux différentes épreuves de l'athlétisme.

Le saut en hauteur fut discuté pour la première fois en 1840 et réglementé en 1865. La technique de franchissement est très primaire et la plupart des participants passe la barre comme des crabes en repliant les jambes sous leurs troncs. En 1887, le franchissement se fait avec ciseau et avec une légère extension dorsale. En 1912, l'américain Edward Beeson franchit 2m15 en rouleau costal et à partir de 1946, le rouleau ventral conquiert le monde.

La technique du saut en hauteur a beaucoup évolué au cours du XIX^e siècle. Le ciseau et le rouleau furent longtemps utilisés par les athlètes jusqu'à l'arrivée du Fosbury Flop utilisé au J.O de 1968 à Mexico par l'Américain Dick FOSBURY.

Aujourd'hui cette technique est utilisée par tous les sauteurs.



II- GÉNÉRALITÉS SUR LES LANCERS

Sauter est un geste naturel, un geste où tout le monde ou presque a effectué dans une cour d'école, sur un stade ou à la campagne. Ce passe-temps a des origines extrêmement lointaines. Le saut en hauteur fut discuté pour la première fois en 1840 et règlementé en 1865.

L'analyse descriptive de chaque saut comprend quatre parties :

1. L'élan,
2. La liaison course impulsion,
3. Le franchissement de l'espace,
4. La réception.

Le Saut est un mouvement par lequel on quitte son point d'appui pour se projeter vers le haut ou vers l'avant avant d'atterrir ou de se réceptionner. Il existe plusieurs types de sauts.

III- QUELQUES DÉFINITIONS :

1. Le **saut en hauteur** est une épreuve d'**Athlétisme** qui consiste à franchir une ficelle ou une barre posée entre deux supports verticaux en prenant appel ou appui ou impulsion sur une jambe.

2. **L'impulsion** est un appui qui précède le saut le saut au terme de la course d'élan.

3. **La réception** est la manière de retomber au sol après un saut.

4. **L'essai** est une tentative dont dispose un concurrent pour les sauts et les lancers.

5. **Sauteur** : c'est l'athlète qui pratique une discipline de saut.

6. **Sautoir** : c'est l'espace aménagé réservé aux activités des sauts.

7. **Jambe d'appel** : c'est la Jambe sur lequel le sauteur s'appuie pour décoller, se propulser, se projeter ou s'éjecter afin de franchir la barre de saut ou la ficelle. Autrement dit, c'est la Jambe qui quitte le sol en dernier lorsqu'on franchit la barre ou la ficelle.

8. **Jambe d'attaque** : c'est la jambe avec laquelle on passe par-dessus la ficelle ou la barre. Et le fait de passer par-dessus la ficelle ou la barre c'est la franchir.



VI- CLASSIFICATION DES SAUTS

Les sauts se classifient en 02 Grandes Familles de Sauts :

a) Les Sauts Verticaux :

Le Saut en Hauteur

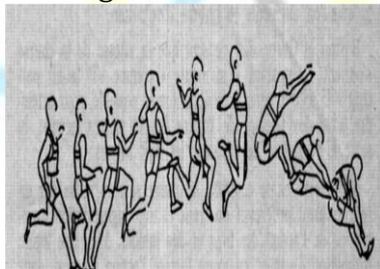
Le Saut à la Perche



b) Les Sauts Horizontaux :

Le Saut en Longueur

Le Triple Saut



LE SAUT EN HAUTEUR

LE BUT en saut en hauteur est de passer par-dessus la ficelle ou la barre sans la touchée ou la faire tomber.

LES PHASES OU LES ÉTAPES SUCCESSIVES D'EXÉCUTION D'UNE TECHNIQUE DE SAUT EN HAUTEUR

L'exécution d'une technique de saut en hauteur exige 04 phases ou étapes.

1. **La prise de marques** : c'est le fait de marquer le trajet de sa course à travers des repères en foulées ou pas.

2. **La Course d'élan** : c'est une course qui est faite par le sauteur avant le franchissement de la ficelle ou de la barre. La course d'élan est progressivement accélérée et doit avoir une trajectoire curviligne.

3. **L'Impulsion** : c'est l'action ou le fait de décoller du sol avec une jambe.

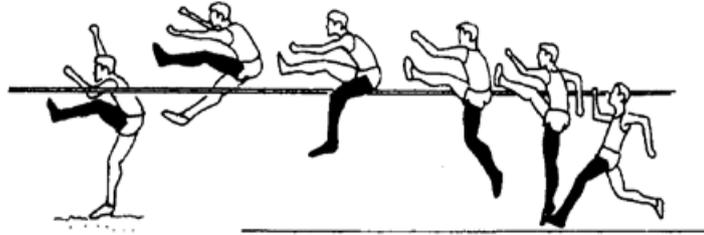
4. **La réception** : c'est l'action de se réceptionner après la réalisation du saut.



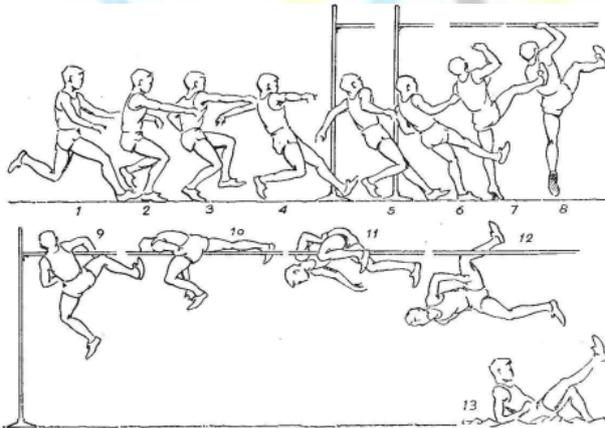
LES TECHNIQUES DE SAUT EN HAUTEUR

Il existe 02 techniques pour le saut en hauteur, à savoir :

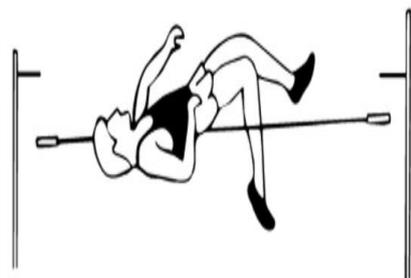
❖ **Ciseau** : L'athlète saute en élevant la première jambe et quand il est passé, il élève l'autre en retombant.



❖ **Rouleau ventral** : L'athlète attaque l'obstacle (Barre ou ficelle) latéralement en s'enroulant littéralement autour de celui-ci (la barre ou la ficelle), à l'horizontale.



❖ Le **Fosbury-flop** est la technique la plus utilisée actuellement. Elle fut utilisée pour la première fois dans une compétition internationale aux [Jeux Olympiques de 1968](#) par [Dick Fosbury](#). Elle consiste à arriver dos à l'obstacle et à sauter de dos, en levant les deux jambes en dernier au-dessus de la barre.





IV- LE RÈGLEMENT

À l'école chaque sauteur a droit à 02 essais par niveau ou par performance.

En compétition chaque sauteur a droit à 03 essais par niveau. Il n'est ni obligé d'utiliser tous ses essais au même niveau, ni de franchir à tous les niveaux.

Chaque essai se réalise en une minute au plus. L'appel ou l'impulsion se prend sur une jambe. Le choix de la technique à utiliser est libre.

LES GESTES qualifiés de fautes, le fait de fait :

- ❖ Passer sous la ficelle ou la barre ;
- ❖ Toucher la ficelle en la franchissant ou renverser la barre en la franchissant;
- ❖ Toucher un montant en franchissant la ficelle ou la barre ;
- ❖ Faire plus d'une minute après l'appel avant de franchir ;
- ❖ Prendre l'impulsion sur deux pieds.

N.B : Toute faute entraîne un essai nul ou non validé.

COMITÉ
INTERNATIONAL
OLYMPIQUE



LES ACCESSOIRES DU SAUT EN HAUTEUR

Nous avons la fosse de réception ou la mousse de réception ; 02 montants ; une ficelle ou une barre ; une toise ou mesurette.

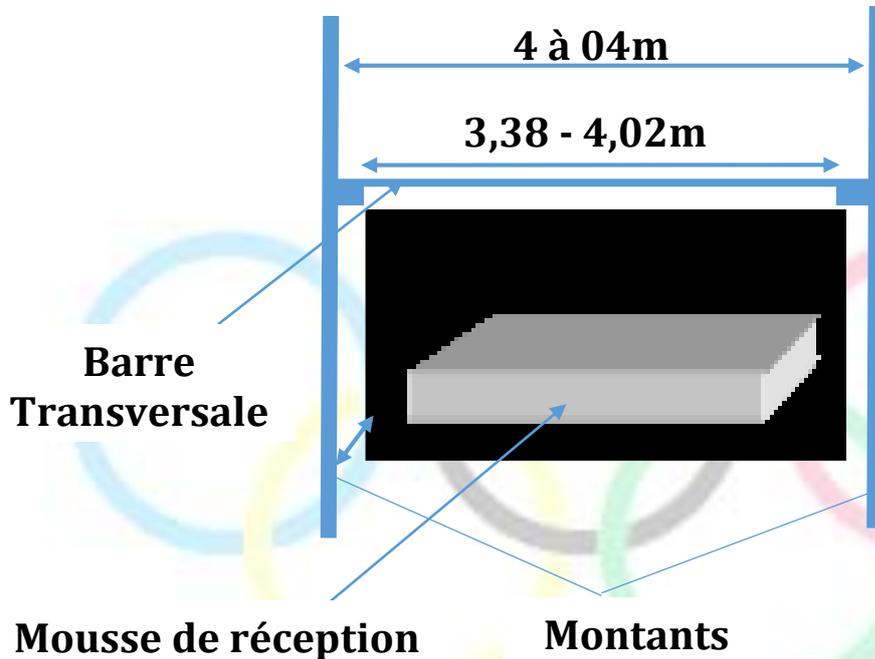


Schéma du sautoir en hauteur



EXIGENCES EN COMPÉTITIONS

1. Au baccalauréat BT et Probatoire

FILLES : 1m00 = 10/20

GARCONS : 1m30 = 10/20

2. Au BEPC et CAP

FILLES : 0,86m40 = 10/20

GARCONS : 1,02m = 10/20