

LE SAUT A LA PERCHE

QUELQUES NOTIONS...

La course d'élan / élan variant entre 14 et 20 foulées, en utilisant généralement un nombre pair, départ arrêtés (la précision et la sécurité sur la distance et les marques) ou lancés (le relâchement et la disponibilité) selon les goûts.



La prise de main / comme pour balayer, pour un droitier, la main droite est celle qui prend la perche vers l'extrémité, paume vers le ciel. La main gauche, plus en avant, recouvre la perche. Les mains sont dès le départ en position d'effectuer le « soulevé » et le « piqué ». L'écart des mains, l'école française préconise un écart relativement grand (plus de puissance au moment du piqué et du décollage) et l'école russe au contraire un petit écart (plus de possibilité pendant la montée), dans ce cas la perche est plus lourde à porter.



Le levier / distance entre le « bouchon » de la perche et la main supérieure pendant le saut. Plus le levier est grand et plus le chemin est long pour amener la perche à la verticale. L'angle sol/perche au moment du décollage est l'indicateur de cette difficulté, plus l'angle est petit, plus il faut être fort et aller vite pour l'amener à la position voulue.



banzaiiiiiiiii

Prise de vitesse / l'accélération doit être progressive pendant la course d'élan, le principal problème étant de ne pas perdre de vitesse sur les dernières foulées. Il faut arriver à la vitesse optimale qui permettra d'effectuer un geste clés, le présenté, avec un butoir au bout. Il faut arriver avec une vitesse suffisante puisqu'il s'agit de la seule source d'énergie dont on dispose.

Courir avec une perche / la difficulté est de parvenir à courir vite sans l'aide des bras, trouver un relâchement total du haut du corps, pour que les mouvements des jambes ne se communiquent pas à la perche. Car si elle commence à bouger, on n'aura des difficultés à sauter. Les bras sont comme des amortisseurs qui empêchent la perche de subir les déformations de la course. La perche pèse une vingtaine de kilo si l'on prend cinq mètres au plus de levier. Toute la difficulté consiste à laisser descendre sa perche sans descendre soi-même, sinon on risque de ne plus pouvoir donner l'impulsion car le bassin sera trop en arrière. Cela demande une coordination et une motricité développée.

LA CLES DU SUCCES / PRESENTER -IMPULSER- POUSSER- RENVERSER



Soulever-Piquer-pénétrer / « jeter la perche vers le ciel » afin d'augmenter l'angle sol-perche. Si la course d'élan est bonne, le pied d'impulsion doit être à l'aplomb de la main supérieure au moment du décollage (on parle de point idéal). Si l'impulsion est en avant du point idéal, l'athlète risque de se faire « secouer » par la perche (et perdre une épaule ou plus...), et par exemple se faire renvoyer sur la piste d'élan, c'est la loi de Newton (à chaque action, une réaction égale et opposée). A l'inverse si l'impulsion est en retrait du point idéal, la perche ne pourra pas se redresser suffisamment pour amener le sauteur à avancer dans son saut. La précision, la vitesse, et surtout la vitesse à l'impulsion sont importantes.



Zut, je tire sur ma gaule

Flexion - renversé / La perche se met en flexion, c'est le moment où on commence à effectuer le mouvement de balancier qui amorce le renversement. Les bras transmettent l'énergie qui sert à plier la perche en la poussant au maximum vers le haut et l'avant. Il faut essayer d'ouvrir le plus possible l'angle sol-perche. Dans ce même temps de balancé, une rotation autour de l'axe des épaules démarrent, on parle de « rétropulsion ». Les bras continuent de repousser la perche pour éloigner la perche du sauteur, et permettre ainsi de créer l'espace pour se renverser. Une autre action s'enchaîne dans le



même temps avec les muscles de la ceinture scapulaire et des épaules pour effectuer schématiquement le mouvement du « gondolier pour faire avancer sa barque ».

LE PLAISIR / LE TEMPS DE PERCHE

Lorsque la perche se défléchit, il faut alors accompagner le mouvement de la perche par une fermeture de l'angle bras/tronc. Pour bénéficier de l'effet « catapulte », il faut être gainé, la perche ne peut restituer l'énergie que si le corps est dur (encore newton). Il faut grouper les genoux : le perchiste se ramasse sur lui-même et rentre dans le « le temps de perche », moment où la perche est pliée au maximum et s'apprête à se détendre. Un bon timing est une des clés de la réussite. Et hop à la verticale, la tête en bas et les pieds en l'air.



Retournement - franchissement / il se fait pendant la deuxième partie de l'ascension, l'objectif étant de se retrouver le ventre face à la barre. L'extension des jambes et du corps le long de la perche doit être accompagnée d'une traction de bras qui exprime une

poussée verticale sur le bas de la perche et provoque la rotation.

Le rapport / juste avant que la perche ne soit totalement détendue, une dernière poussée permet de prolonger l'ascension. C'est cette ascension « solitaire » qui donne le « rapport » : exemple, Morgan utilise un levier de 4M60, il s'élève en réalité de 4M40 sachant que le butoir est profond de 20cm. Pour franchir une barre de 4M00, il devra donc produire un rapport négatif de : $4M20 - 4M60 = -40CM$ (BUBKA record du monde rapport positif environ 1M15 !!! et oui !!!)

La profondeur / au moment du franchissement, tout est presque joué, il ne reste plus qu'à creuser la poitrine. Il se peut que toutes les consignes techniques soient respectées mais que le saut soit raté pour une erreur de choix de profondeur. Les athlètes peuvent en effet



décider de la distance des poteaux par rapport au butoir avant de sauter, jusqu'à 80cm de profondeur. En fonction de la dureté de la perche et des caractéristiques du sauteur, il y a des sauts qui « avancent » plus que d'autres. Je tombe sur la barre (poteau trop loin), je touche la barre en montant (poteau trop près).

