

# EXPOSE D'EPS

---

THEME : LES SAUTS

## Noms des participants :

♠ ZEBAZE DJOUAKA ROBERTO

♠ MELI TEDONGMO

♠ JOUKAM LOWE

♠ FONKOU KOUYATE

♠ MEWA HUGO

♠ TSAPIE PASCAL

♠ WANGUE PAVEL

COORDINATEUR: Mme Nonga

## I-GENERALITES

Les sauts font parties des épreuves athlétique .Il consiste à effectuer une propulsion sur appui des jambes dans le but de franchir un obstacle. Des différents sauts ont été créés par nos Aïeux dans le but de chasser, fuir ou de franchir des obstacles naturels.

## II-LES DIFFERENTS TYPES DE SAUTS

On distingue deux groupes de sauts :

### 1-Les sauts verticaux

#### 1.1-Le saut en hauteur

Qui a été défini plus haut

#### 1.2-Le saut à la perche



Qui est une épreuve d'athlétisme consistant après avoir effectué une course d'élan à s'aider d'une perche souple (longue tige) pour franchir sans faire tomber une barre placée le plus haut possible entre deux supports verticaux .

### 2-Les sauts horizontaux

#### 2.1-Le saut en longueur

Qui est une épreuve d'athlétisme consistant à prendre de l'élan puis de franchir en un saut une distance la plus longue possible pour réceptionner dans une fosse à sable.

#### 2.2-Le triple saut



Qui est une épreuve d'athlétisme consistant à couvrir la plus longue distance possible en sautant à partir d'une marque fixe après une course d'élan et en exécutant une séquence de trois sauts. Comme le saut en longueur les athlètes du triple saut atterrissent dans une fosse de sable.

Rappelons que le camerounais Françoise Mbango fut double championne olympique au triple saut dames en 2004 à Athènes (Grèce) et 2008 à Pékin (Chine).

Le saut en hauteur et le saut en longueur sont des sauts simples. Les sauts à la perche et le triple saut sont des sauts complexes.

### III-LES DIFFERENTES TECHNIQUE DE SAUT EN HAUTEUR

- Le ciseau des jambes qui est un saut par enfourchement de la barre, l'athlète saute en élevant la première jambe et quand il est passé il élève l'autre en retombant.



- Le rouleau ventral qui est un saut par enroulement du corps autour de la barre.



•Le fosbury-flop ou saut à dos : est une technique durant laquelle par un mouvement de bouscule le sauteur franchir la barre.



#### Iv-LES PHASES DE SAUT

Le saut en hauteur se décompose en 04 phases principales :

- ◆ La course d'élan : qui est la mise en action préparatoire et se caractérise par une grande amplitude gestuelle et elle est progressivement accélérée.
- ◆ L'impulsion : qui consiste à étendre complètement la jambe d'appui et à lancer vivement vers le haut l'autre jambe) jambe libre) et les bras.
- ◆ La suspension ou l'envol : est le mouvement précis où le corps perd tout contact avec le sol. Sa finalité est le franchissement d'une hauteur maximale.
- ◆ La réception ou chute : où le sauteur reprend contact avec le sol en amortissant la chute par une flexion générale des jambes et du buste.

**Conclusion** : En somme nous constatons que le saut propose plusieurs domaines dans lesquels certains athlètes ont pu se démarqués par cela.