

Le saut en hauteur

Techniques

A l'heure actuelle, le saut en hauteur est réalisé grâce à deux techniques principales :

- 1. *Le saut en ventral* et
- 2. *Le fosbury-flop*.

Le saut en ventral

La mise en action se fait sur une course rectiligne de cinq à six foulées.

L'angle que fait avec la barre la direction de cette course prend des valeurs différentes suivant le mode de franchissement considéré. Par exemple un angle de 40° environ (tendance actuelle) favorise un franchissement effectué grâce à une rotation dominante selon l'axe transversal (ventral plongeant), tandis qu'un angle plus fermé, de 20 à 30° induit un mode de franchissement grâce à une rotation plus accentuée selon l'axe longitudinal (ventral traditionnel).

