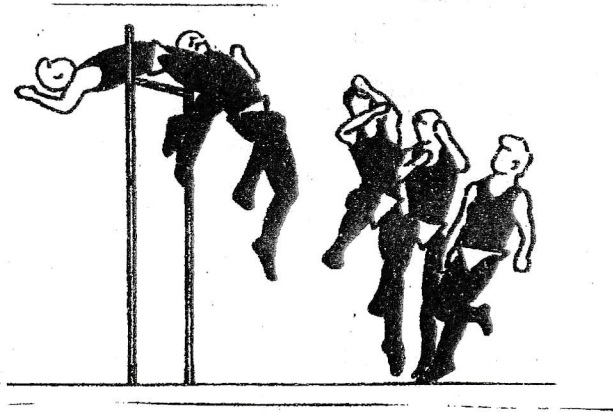


Le fosbury-flop

Il s'agit d'une technique du saut en visant à un franchissement dorsal de la barre.



La mise en action

Le « fosburiste » doit atteindre une vitesse linéaire supérieure à celle du sauteur en ventral ; sa mise en action va donc être plus rapide, plus rythmée et se répartir sur une distance plus importante (souvent supérieure à sept foulées). La caractéristique principale de sa course réside dans le tracé rectiligne de sa première partie puis dans le changement de direction qui la transforme en course curviligne. La fréquence des appuis au sol augmente progressivement et s'accélère nettement lorsque l'athlète aborde la partie courbe de sa mise en action.

objectif de la première partie : une vitesse horizontale optimale
objectif de la deuxième partie : préparer le sauteur aux actions suivantes

La course curviligne provoque l'apparition d'une force centrifuge qui tend à faire sortir le sauteur de sa ligne. Afin de résister à cette force et de créer la force centripète compensatoire, le sauteur va s'incliner vers le centre de la courbe et obtenir une position introduisant déjà une forme de prise d'avance des appuis par rapport à la projection du centre de gravité. Cette intention de résister à la force centrifuge va également entraîner une augmentation de la fréquence des appuis qui sera, en quelque sorte, provoquée par la situation.

