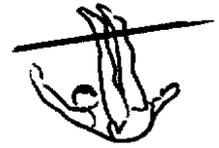


LE FOSBURY FLOP, UNE INNOVATION OU UNE CREATION?

A VOUS DE JUGER..



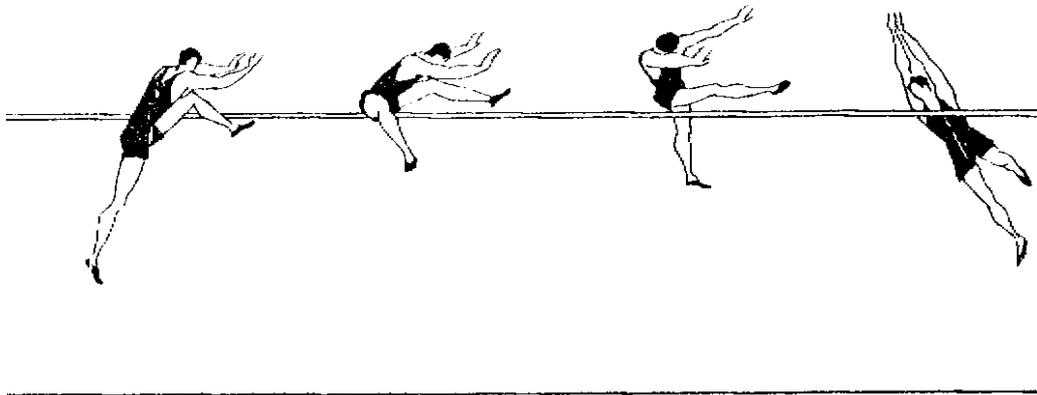
Un texte de Thierry BLANCON, INSEP 2008



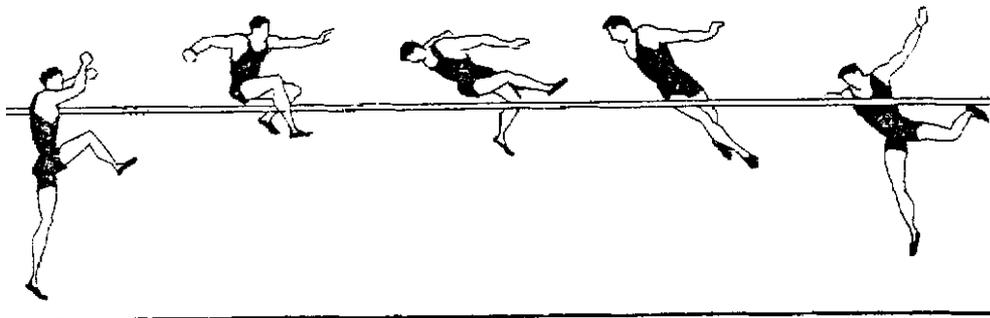
Dick Fosbury — Olympic Gold Medal, 1968, High Jump
Shoestring Inc., P.O. Box 2311, Ketchum, ID 83340 (208) 726-7533
Distributor of Willy's Easy Laces

Un peu d'histoire...

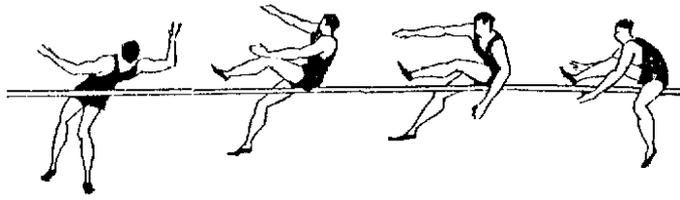
Au vingtième siècle, le saut en hauteur évolue. Les instances internationales souhaitent développer une épreuve qui ne soit pas un numéro d'acrobates... Le règlement interdit non seulement de prendre son appel à pieds joints mais aussi interdit et de passer la tête en premier au-dessus de la barre. À partir du saut en ciseau, on va décliner de nombreuses variantes. On se rappelle, tout particulièrement, en 1895, le ciseau à retournement intérieur de Michael SWEENEY qui prenait son élan en courbe et engageait son genou libre fléchi. Une façon de sauter qui n'est pas sans rappeler ce que Dick FOSBURY développera soixante ans plus tard. Mais on pourrait tout aussi bien comparer les techniques de LEWDEN, de SHELLENZ ou de GESPÄR.



LEWDEN (ciseau à retournement intérieur)

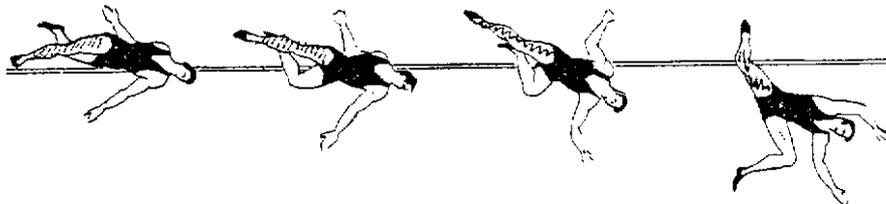
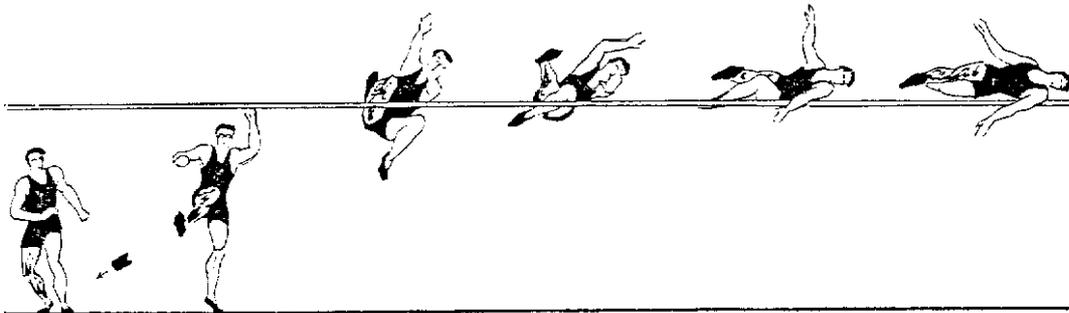


SHELLENZ, 1918 (ciseau à retournement intérieur)



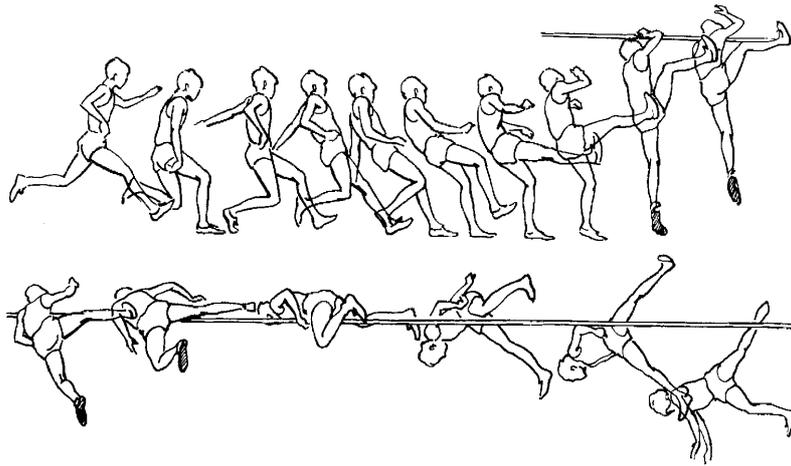
GESPARD, (ciseau à retournement extérieur)

Le ciseau règne en maître mais pas pour longtemps. En 1912, Georges HORINE franchit la barre symbolique des deux mètres en décalant légèrement son élan sur le côté et en exécutant un saut dans lequel il esquive latéralement ses jambes. Il crée le saut costal aussi appelé « Rouleau Californien ».



Harold OSBORNE, 1924

En 1940, Lester STEERS modifie le franchissement du costal et saute en « Rouleau Ventral » et place le record du Monde à 2,11 m. Cette nouvelle technique ouvre une voie qui permettra bientôt de survoler les 2,20 m et plus encore, à Valéry BRUMEL d'atteindre les portes des 2,30 m en réalisant 2,28 m au début des années 60!



C'est l'américain Dwight STONES qui réussira l'exploit des 2,30 m en 1973. Cette dernière performance attire d'autant plus l'attention qu'elle est réalisée en Fosbury Flop.

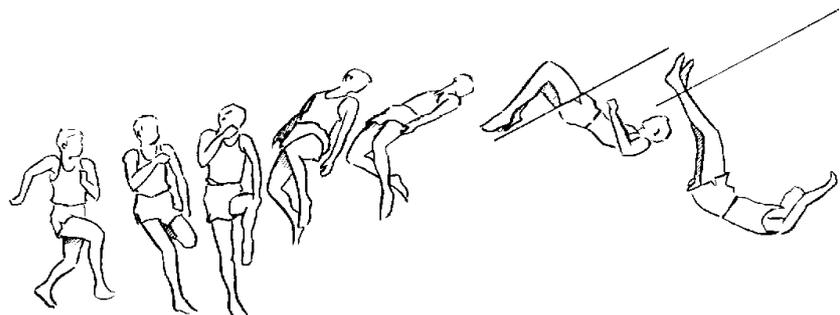
Une idée, un homme, un peu de chance...

"Le maître nous faisait sauter en ciseau avec un élan rectiligne et oblique par rapport au plan de la barre. En attendant notre tour nous ne respections pas la marque de départ qu'on nous avait fixée. Plus la séance avançait, de trépignements en bousculades, plus nous nous retrouvions décalés vers le centre de l'aire de saut. Nous sautions avec un élan en forme de J. Je me sentais bien sur cette trajectoire. Je l'ai toujours conservée.

J'étais un garçon tout à fait moyen en athlétisme, je savais que je n'étais ni rapide, ni puissant. Il fallait donc que je convertisse toute ma vitesse horizontale en vitesse verticale. Instinctivement, j'ai supprimé tout blocage à l'appel. J'ai fait de mes manques des qualités. Puis, au lycée, on a essayé de me faire sauter en ventral: je n'y arrivais pas. Comme mes mauvaises performances allaient me faire perdre mes avantages scolaires, j'ai décidé de resauter en ciseau. J'ai eu raison, j'ai battu mon record... Pour grignoter quelques centimètres, j'ai essayé de sortir mes hanches pendant le franchissement. J'ai remarqué que plus mon bassin s'élevait, plus mes épaules descendaient; par ce système, mon record s'est amélioré de quinze centimètres! J'ai donc décidé de travailler dans cette direction. A ce stade de perfectionnement, mon style avait un défaut: mes épaules restaient en arrière, vu de dessus, mon buste croisait la barre avec un angle de 45°. J'ai mis deux ans pour trouver la solution à ce problème. Il me fallait tirer mon épaule droite vers le haut et vers l'avant pendant l'impulsion. Dès ce moment, le tronc s'est placé perpendiculairement au plan vertical de la barre.

Au début, Bernie WAGNER, mon conseiller, était opposé à ce style mais au fur et à mesure, voyant que je progressais, il m'encouragea dans cette voie et me construisit des programmes adaptés à ma nouvelle façon de sauter".

**Dick FOŠBURY est pied d'appel droit.*



Continuer à améliorer le Flop, imaginer une autre façon de sauter?

Par certains aspects, l'histoire du saut en hauteur rappelle celle de la conquête spatiale. À une autre échelle, c'est le même état d'esprit qui anime les uns et les autres. Les hommes se passionnent à chercher pour tenter de réaliser l'impossible. **Le FOSBURY FLOP aurait pu, de toute évidence, apparaître dès le début du vingtième siècle si la règle interdisant aux sauteurs d'engager la tête en premier au dessus de l'obstacle n'avait pas limitée leurs initiatives. La règle fut modifiée en 1938.** Mais l'absence de fosses de réception molles n'aurait pas permis de pousser l'innovation jusqu'au bout. Il faudra attendre les années 60 pour que les premiers blocs en mousse fassent leur apparition. À ses débuts, Dick FOSBURY se réceptionnait encore sur des copeaux de bois ! C'est pour cette raison qu'il tombait à plat dos et non sur la nuque comme on le fait actuellement.

L'épopée du saut en hauteur est riche en innovations et dans la majorité des cas, c'est le saut en hauteur masculin qui est à la source des différentes avancées. En revanche, les plus beaux gestes techniques sont souvent réalisés par les femmes. Pour être efficace, elles compensent leur manque de puissance par un geste parfait.

Aujourd'hui le Fosbury Flop est roi et il est difficilement imaginable qu'une technique nouvelle fasse son apparition. Pourtant, nous sommes persuadés que le Fosbury Flop n'a pas encore livré tous ses secrets...

Bibliographie

PARIENTÉ (R.), La fabuleuse histoire de l'athlétisme), O.D.I.L., 1979.

BLANCON (T.), 1995, Un homme sur le dos, Revue AÉFA n°139.

BLANCON (T.), l'entraînement de Dick Fosbury, in revue AÉFA, n°140.

AUBERT (F.), BLANCON (T.), LEVICQ (S.) Les sauts, collection De l'école aux associations, édition revue EPS, 2004.

BLANCON (T.), Saut en Hauteur, Fosbury, collection Cahier des Sports, édition revue EPS, 1997.

