

ENSEIGNER...

LE MULTIBOND - PENTABOND



Connaissances culturelles et techniques

Vincent LAMOTTE

Brève histoire du multibond - pentabond

Le multibond - pentabond n'a pas d'existence culturelle établie. C'est une activité scolaire dérivée du triple saut. Le pentabond est un enchaînement de cinq sauts dont le premier est un cloche-pied.

Les celtes bondissants

Si les grecs faisaient du triple saut sous la forme de trois sauts en longueur additionnés, c'est dans les Jeux Celtes (Tailteann Games) que l'on trouve trace, dès 1600 avant J-C, de triple saut.

Une pratique fantaisiste et délaissée

L'histoire du triple saut moderne trouve ses racines en Irlande où était pratiqué au XIXe siècle le « *hop-hop and jump* », autrement dit un triple saut, avec ou sans élan, composé de deux cloche-pied et d'un bond (style irlandais). Quelques années plus tard, Américains et Canadiens sautent en style dit moderne (« *hop-step and jump* ») que l'on connaît actuellement, avec un cloche-pied, une foulée et un saut. L'épreuve fait partie des douze épreuves d'athlétisme inscrites au programme des premiers Jeux olympiques d'Athènes en 1896. Il y a même une version sans élan en 1900 et 1904. À partir de 1904, seul le style moderne est reconnu. Cependant, l'activité est peu pratiquée, jugée même comme un refuge pour les sauteurs en longueur de moyenne valeur. La Fédération française supprime même l'activité des compétitions entre 1925 et 1934.

Une pratique émergente

C'est le Japon qui, dans les années 1930, brise la domination anglo-saxonne (trois titres olympiques consécutifs de 1928 à 1936). Il faut toutefois attendre le début des années 1950 pour qu'un champion de légende émerge avec le Brésilien A. da Silva qui devient le premier sauteur à plus de 16 m (1950). Puis, les Polonais et Russes s'installent au sommet de la hiérarchie mondiale jusqu'à la fin des années 1970. L'école polonaise (avec J. Schmidt double champion olympique et premier sauteur à 17 m) est orientée vers un triple-saut basé sur la vitesse avec des sauts rasants, alors que l'école soviétique (avec V. Saneiev triple champion olympique) opte pour une technique plus bondissante avec des sauts montés et un travail simultané des bras vers l'avant et vers l'arrière.

Une pratique spectaculaire et... mixte !

L'apparition des pistes synthétiques à la fin des années 1960 va permettre des renvois plus élastiques. La technique dite universelle, résultant de la fusion entre les deux styles de techniques précédentes, est fondée sur un compromis entre force et vitesse. L'entraînement ciblé sur l'explosivité, la légèreté et la réactivité permet ainsi de pousser encore plus loin les performances. Lors du concours olympique des Jeux de 1968, le record du monde est battu à cinq reprises. Longtemps considéré comme inaccessible, le mur des 18 mètres est franchi en 1995 par l'Anglais J. Edwards. Le triple saut ne s'ouvre aux femmes qu'en 1993 (championnats du monde), mais connaît très vite une explosion des performances.



A. Da Silva (Brésil)



J. Schmidt (Allemagne)



V. Saneiev (URSS)



I. Kravets (Ukraine)



J. Edwards (G-B)

Records, champion.ne.s, compétitions

Triple saut	Record du monde & Record d'Europe	Record de France
Hommes	Jonathan Edwards (G-B) 18,29 m, 1995	Teddy Tamgho 18,04 m, 2013
Femmes	Yulimar Rojas (Vénézuéla) 15,74, 2022	Teresa Nzola Meso 14,69 m, 2007

- En 1928, Japonais Mikio Oda apporte à son pays sa première victoire olympique
- Lors des JO de Mexico, le record du monde est battu à cinq reprises.
- De 1968 à 1976, le Russe Victor Saneiev remporte trois titres olympiques d'affilée.
- En 1993, la russe Biryukova devient la première championne du monde de la discipline.



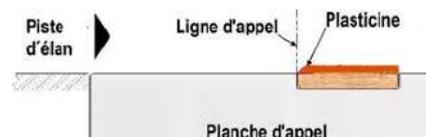
T. Tamgho

- Entre 2011 et 2019, l'Américain Christian Taylor est sacré quatre fois champion du monde.
- En 2020, seuls six hommes ont franchi la barrière des 18 m dont le Français Teddy Tamgho sacré champion du monde en en salle (2010) et en plein air (2013).

Règlement (IAAF 2018-2019)

Conditions générales

- La longueur minimum de la piste d'élan sera de 40 m.
- L'envol se fera à partir d'une planche encastrée à niveau avec la piste. La planche d'appel, blanche en bois ou en matériau rigide, mesure 20 cm de large. La planche de plasticine d'une largeur de 10 cm est d'une couleur différente de la planche d'appel. Elle est placée dans une niche incorporée à la piste.
- La planche est située à 13m (hommes) et 11m (femmes) de la fosse.



Mesure

Un saut se mesure à partir de la marque la plus proche faite dans la zone de réception par une partie quelconque du corps jusqu'à la ligne d'appel ou son prolongement (perpendiculairement à cette ligne). La lecture de la performance se fait au niveau de la ligne d'appel (le zéro du décimètre est donc à la réception).

Fautes (si l'athlète...)

- Touche le sol, en prenant son appel, au-delà de la ligne d'appel
- Ne respecte pas la structure du saut (cloche-pied, foulée...).
- Touche le sol avec sa « jambe morte »
- S'il n'atteint pas la zone de chute

Classement

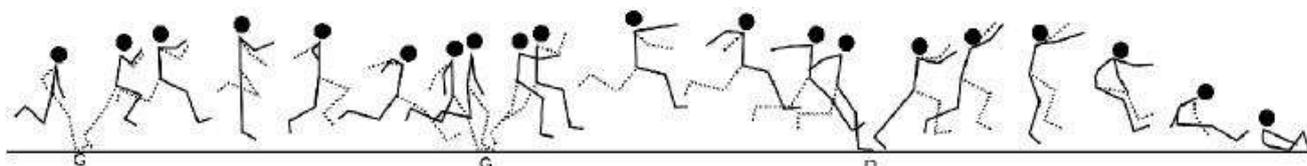
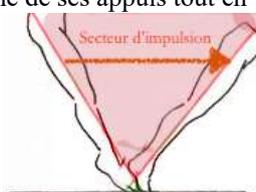
- Les ex-aequo seront départagés en regardant leur deuxième, puis leur troisième performance s'il le faut.



R. Diallo (France)

Vocabulaire spécifique

- **Appel / Impulsion** : l'appel correspond à la poussée complète du dernier appui de manière. Il est à différencier de l'impulsion qui est une quantité de mouvement.
- **Chemin d'impulsion** : trajectoire du centre de gravité pendant l'appel.
- **Cloche pied** (premier saut) : rebond sur le même pied.
- **Course d'élan** : phase de course visant à communiquer au sauteur une vitesse horizontale optimale.
- **Foulée bondissante** (second saut) : foulée très allongée qui commence par une extension complète de la jambe, avec le genou avant qui tire haut.
- **Liaison course impulsion** : phase des trois derniers appuis avant l'enchaînement des sauts. À noter qu'en triple saut, il n'y a pas d'abaissement du centre de gravité sur les derniers appuis (contrairement au saut en longueur) car l'angle d'envol est plus réduit afin d'éviter un écrasement lors de la reprise d'appui après le cloche-pied.
- **Marques** : repère placé au sol par l'athlète qui détermine le début de sa course d'élan afin d'arriver précisément sur la planche.
- **Mordu** : un saut est considéré comme « mordu » lorsque le pied de l'athlète dépasse la largeur de la planche lors de l'appel (trace sur la plasticine). Le saut n'est alors pas mesuré.
- **Multibond** : enchaînement de foulées bondissantes (de 3 à 4 généralement).
- **Pentabond** : enchaînement composé en général d'un cloche-pied, de trois foulées bondissantes et d'un saut.
- **Planche** : zone de 20 cm de large qui sert de repère pour l'athlète et qui détermine la zone de lecture de la performance. L'athlète est autorisé à poser le pied sur la planche, mais ne peut pas la dépasser.
- **Prise d'avance des appuis** : phase qui se déroule avant l'appel où l'athlète augmente le rythme de ses appuis tout en reculant légèrement sa ligne d'épaule par rapport à sa ceinture pelvienne. Ce qui permet à ses appuis de se trouver en avant par rapport au centre de gravité et de décrire ainsi un secteur d'impulsion favorable à l'élévation du centre de gravité.
- **Ramené** : action qui consiste à propulser ses jambes avant l'atterrissage dans le sable.
- **Réception** : phase d'atterrissage dans la fosse de sable.
- **Secteur d'impulsion** : angle formé par l'axe pied-bassin, de la pose au décollage du pied.
- **Segments libres** : bras et jambe qui ne sont pas en appui, mais dont l'action contribue à l'efficacité du saut.
- **Triple saut** : enchaînement d'un cloche-pied, d'une foulée bondissante et d'un saut.



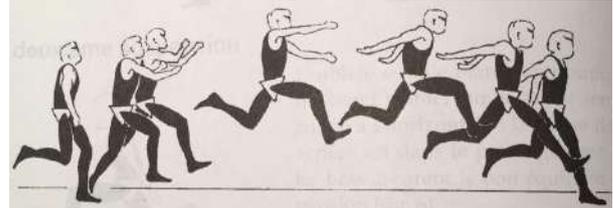
Technique (triple saut)

Concrètement, le triple saut soulève **cinq grands types de problèmes techniques**.

1) Arriver avec une vitesse d'élan optimale, c'est-à-dire à une vitesse qui permet de déclencher une série de bonds équilibrés en limitant au maximum la perte de vitesse, tout en conservant la plus grande amplitude possible. Contrairement au saut en longueur, la liaison course-impulsion en multibond - pentabond nécessite de « traverser » un secteur d'impulsion en s'engageant le plus possible vers l'avant (angle d'envol d'environ 15°). De fait, il n'y a presque pas de descente du bassin sur l'avant dernier appui, contrairement à la longueur où il s'agit d'accrocher un angle d'envol.

2) Rebondir à cloche-pied sans s'écraser (premier bond).

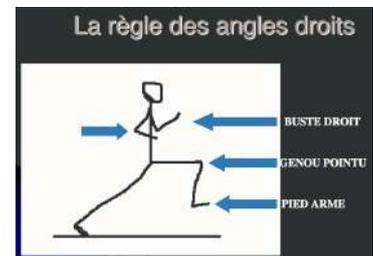
Cette phase constitue un des problèmes majeurs du pentabond - triple saut. En effet, elle conditionne la suite du saut. Ainsi, pour que l'athlète puisse continuer à rebondir, le cloche-pied doit être rasant avec un buste équilibré. Les segments libres doivent jouer un rôle d'allègement et sont davantage dirigés vers l'avant. À la réception, le genou de la jambe libre doit se trouver au même niveau que le genou de la jambe d'appel ;



Réception du cloche-pied et second saut (Hubiche, Pradet, 2000)

l'axe général du corps étant proche de la verticale. La jambe d'impulsion revient alors sous le bassin et termine son oscillation par une ample ouverture vers l'avant, ce qui permet au pied de « griffer » le sol.

3) Ricocher sur trois foulées bondissantes. Outre la sortie du cloche-pied qui est exigeante sur le plan musculaire, l'athlète doit s'efforcer lors de tous les rebonds de conserver le buste vertical et d'avoir le bassin rétroversé pour tirer le genou libre vers l'avant (cuisse à l'horizontale). Le sauteur cherchera à passer sur l'appui en déplaçant efficacement la hanche sur le pied sans se déformer. Ce qui se traduit par une triple action de « poser, passer, pousser » (les « 3 P » selon Daniel Langre). Quant aux bras, ceux-ci peuvent être placés en opposition avec les jambes, ou avoir une action simultanée (lancés en avant lors de l'impulsion, puis replacés en arrière lors de la suspension)



4) Répartir les sauts. Il s'agit aussi de répartir ses sauts en cherchant à limiter au maximum la perte de vitesse (inéluçtable) due aux transformations de trajectoires subies à chaque bond. Cette répartition est fonction des qualités naturelles de l'athlète et surtout de l'entraînement. Pour une bonne répartition des sauts, il faut qu'il y ait un équilibre entre la vitesse, la force et la technique de l'athlète.

- Un sauteur de type force optera plutôt pour un cloche pied très long (38% du saut en général), une foulée bondissante beaucoup plus petite (30%) et un ramené (32%) plus petit que le cloche pied. Les sauteurs de type force optent donc pour 2 gros premiers sauts, pour un ramené d'une longueur inférieure à celui des sauteurs de type vitesse.

- Un sauteur de type vitesse optera pour un cloche pied plus petit et plus rasant (34%) afin de pouvoir correctement répartir et de conserver sa vitesse pour la foulée bondissante (30%) avant d'exécuter un ramené plus grand que le cloche pied (36%). J. Edwards, lors de son record du monde (18,29), a réalisé un cloche pied de 6,10 m (33%), une foulée bondissante de 5,20 m (29%) et un ramené à presque 7 m (38%).

5) S'envoler et « glisser dans ses pieds » lors du dernier saut. Le sauteur va chercher à privilégier l'élévation de centre de gravité sur son dernier appel (angle plus important qu'en saut en longueur). Pour cela, il projettera ses jambes vers l'avant, et si sa vitesse est encore importante, il pourra « glisser dans ses pieds » lors de la réception dans le sable.



