



Marque, course d'élan, pose du pied d'appui, propulsion et franchissement de la barre grâce à ce mouvement arqué du dos caractéristique du fosbury: chaque détail est important pour réussir son saut. PHOTOS JEAN-BAPTISTE MOREL

# Fosbury, la révolution permanente

/// Cet été, *La Gruyère* se penche sur les mouvements caractéristiques de plusieurs sports.

/// Septième épisode de cette série sur le fosbury, technique de saut dorsal qui fait loi depuis 1968.

/// Décryptage avec l'athlète devenu entraîneur des cadres fribourgeois Quentin Pirlet.

QUENTIN DOUSSE

**ATHLÉTISME.** Ce ne devait être qu'une expérience sans lendemain, tentée par un étudiant en génie civil trop intelligent et surtout incapable de sauter comme les autres. Le 20 octobre 1968, Richard Douglas Fosbury devient champion olympique en survolant une barre à 2,24 m grâce à un saut inédit: le rouleau dorsal, aussitôt appelé *fosbury flop*. L'Américain

rires, puis les acclamations du Stade olympique universitaire de Mexico.

De sensation à révélation, le *fosbury flop* a provoqué une révolution dans la caste des sauteurs. Aujourd'hui, cette technique est la seule utilisée en compétition. Son avantage? Elle permet, grâce au mouvement arqué du dos, de hisser son corps au-dessus de la barre tout en ayant son centre de gravité en dessous. Un gain indéniable par rapport à toutes les techniques usitées jusqu'alors, que ce soit le saut de face (sans élan d'abord), le ciseau (enjambement), le rouleau costal (de profil) ou encore le rouleau ventral.

Pour mieux comprendre cette technique devenue la norme, *La Gruyère* a donné rendez-vous à Quentin Pirlet sur

le sautoir du stade Saint-Léonard, à Fribourg. L'ex-athlète d'Avry-sur-Matran, reconverti entraîneur des cadres fribourgeois, est un disciple du fos-

enormément de temps pour être maîtrisé. C'est aussi pour cela qu'on perd des pratiquants en route», observe Quentin Pirlet.

sion. «A ce moment-là, le pied d'appel doit supporter six à sept fois le poids du corps. Le but est alors d'être extrêmement réactif pour rebondir le plus vite possible. Cela afin de prendre un maximum de verticalité. Une fois le pied décollé, il faut sentir lorsque son centre de gravité est au plus haut, presque au point mort. C'est là que le fosbury commence. Il s'agit d'enrouler la barre avec son corps. Dans le jargon, on appelle cela "faire un pont sur la barre".»

nique, sont avant tout des athlètes. «C'est un sport 100% explosif, où le rapport force-vitesse est primordial. En réalité, on soulève pas mal de poids en musculation. Il faut être prêt à encaisser une grosse charge d'entraînement.» Le tout pour un salaire et une reconnaissance minimes. «Le saut en hauteur est une discipline ingrate, car l'on termine toujours son concours sur un échec. Sauf si l'on franchit une barre à 2,46 m...» ■

## EN QUÊTE DU GESTE À SUCCÈS (7/8)

de 21 ans, corps dégingandé et chaussures dépareillées, fut le premier à sauter face à la barre. Une incongruité suscitant les



«Le saut en hauteur est une discipline ingrate, car l'on termine toujours son concours sur un échec. Sauf si l'on franchit une barre à 2,46 m...»

QUENTIN PIRLET, ANCIEN SAUTEUR ET ENTRAÎNEUR CANTONAL

bury. La technique l'a porté jusqu'à 2,16 m, à 15 cm du record de Suisse, à 29 du record du monde du Cubain Javier Sotomayor réalisé en 1993. «Le fosbury n'est pas un mouvement naturel et il demande

Le *fosbury flop* compte néanmoins parmi les mouvements les plus élégants de l'athlétisme. A condition d'être parfaitement exécuté, diront les esthètes des stades. Pour y parvenir, chaque détail compte. Cela commence par la marque, point de départ de la course d'élan (de 12 à 16 pas selon le profil du sauteur). «C'est la phase la plus importante», souligne l'Aprien de 26 ans.

### Un maximum de verticalité

Vient alors la pose du pied d'appel, à une distance variable du tapis. «Ceux qui sautent en force prendront leur dernier appui à 60 cm du tapis. Alors que l'Allemand Przybylko, par exemple, se placera à 1 m.» Quatrième phase, la propul-

### Trouver le timing

Toute la difficulté – et la réussite du saut en fine – réside dans ce timing, à savoir saisir l'instant parfait pour «passer les bras au-dessus de la barre et laisser tomber la tête en arrière». Si la répétition des sauts à l'entraînement permet de trouver ce timing idéal, une part de talent est également requise. «C'est un aspect très difficile à travailler avec les jeunes. Avec eux, on essaie de leur faire sentir ce petit truc sans utiliser la vidéo. Contrairement aux athlètes pros, qui corrigent chaque détail et mouvement parasite avec les images», explique Quentin Pirlet.

Ne pas se fier à leur apparence longiligne, les sauteurs, hormis leurs qualités de tech-



## L'œil du doc

Thomas Meszaros, médecin au sein de l'équipe médicale de l'HFR sport:

«Le fosbury, avec cette cambrure maximale du dos, impose des contraintes énormes sur la seule jambe d'appui. On retrouve typiquement le *jumper's knee* (genou du sauteur), qui est une tendinite rotulienne. En cas de surcharge, des blessures au tibia (périostite) et au pied (fracture de fatigue) peuvent également survenir. D'où l'importance d'un entraînement très ciblé. Le travail de renforcement en excentrique permet justement d'augmenter la résistance des tendons, autant au niveau du genou que du tendon d'Achille.» QD

## Après le rêve, l'heure du legs

A 26 ans, Quentin Pirlet se trouve dans l'âge d'or du sauteur. L'Aprien a pourtant quitté les sautoirs de compétition, la faute à ses douleurs prégnantes au ménisque après deux opérations. «Cela m'a toujours embêté techniquement pour enchaîner les sauts. Après quatre ans de frustration, j'ai décidé de pratiquer moins à fond.» Un choix assumé – et non regretté – qui n'efface pas ses performances passées: plusieurs médailles suisses, une participation aux championnats d'Europe U23 et un record personnel à 2,16 m.

Sa carrière (in)achevée, Quentin Pirlet est passé de l'autre côté de la barre. Entraîneur au Centre national de performance Lausanne/Aigle, il est également en charge des cadres fribourgeois de saut. «Cette discipline technique reste assez "pauvre" dans le canton. Cela me tenait donc à cœur de transmettre mon savoir et mon expérience au groupe (réunissant les meilleurs Fribourgeois), car j'ai moi-même dû m'exiler pour bénéficier de ce type de structure. Et c'est bien de connaître les deux rôles.» QD