

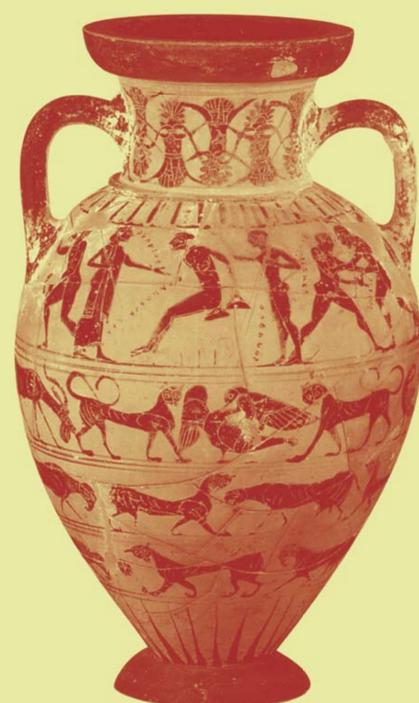
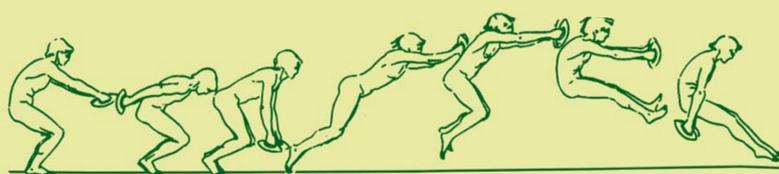
# LE SAUT



## Le saut antique



Le saut en longueur se pratiquait sans élan. Le sauteur tenait un haltère dans chaque main. A partir d'une poutre fixée au sol, le sauteur exécutait une série de sauts à pieds joints. Le saut était mesuré à l'aide d'une toise entre la poutre de départ et l'empreinte laissée par les deux pieds dans le sable lors du dernier saut.



## Les sauts modernes



### Le saut en longueur

Le sauteur en longueur après une course d'élan de 30 à 40 mètres effectue un appel d'un seul pied sur une planche qu'il ne doit pas dépasser. Après une suspension de plusieurs mètres, il retombe dans le sable en laissant une empreinte. Le saut est mesuré entre cette empreinte et la planche d'appel.



### Le triple saut

Le triple sauteur après une course d'élan de 30 à 40 mètres effectue un appel d'un seul pied sur une planche. Il exécute un saut à cloche-pied, puis une foulée bondissante et enfin un saut semblable au saut en longueur.

