

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Deux entraîneurs suisses chez les perchistes français  
**Autor:** Egger, Jean-Pierre  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997310>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Deux entraîneurs suisses chez les perchistes français

Jean-Pierre Egger

Du 20 au 22 mars 1981, deux entraîneurs suisses: Robert Schaffer, responsable des jeunes talents à la Fédération suisse d'athlétisme, et Jean-Pierre Egger, maître de sport à l'EFGS, responsable des lancers à la FSA et recordman national du lancement du poids avec 20,25 m, ont visité les deux célèbres écoles françaises de saut à la perche (celles de MM. Houvion et Perrin), deux écoles qui comptent parmi les meilleures du monde.

A l'INSEP (Institut national de sport et d'éducation physique) de Paris, ils ont eu la chance de pouvoir prendre part à un colloque d'entraîneurs sur les sauts et l'on y parla ferme de saut à la perche, sous la direction de Maurice Houvion en personne. Ils furent impressionnés par la qualité technique du cours, mais aussi par l'enthousiasme suscité par cette discipline en France. A Colombes, ils ont été les hôtes du Centre d'entraînement du Racing-Club où, malgré l'absence de son grand animateur, M. Perrin, ils ont pu voir à l'œuvre le groupe des jeunes athlètes, âgés de 8 à 18 ans, sous la direction de quelques moniteurs. Il convient de préciser que ce club dispose d'installations fonctionnelles mais tout à fait dépourvues de luxe. Par sa disposition, la salle permet une grande autonomie des jeunes sauteurs et donne ainsi la possibilité à l'entraîneur de mieux se concentrer sur l'exécution technique.

### Témoignage

*Je tiens à remercier très sincèrement Maurice Houvion du chaleureux accueil qu'il nous a réservé lors de notre visite à Paris. Il a su, à travers ses réponses à nos questions, nous transmettre le «feu sacré» pour cette discipline attractive qu'est le saut à la perche. Son article – une «première» pour notre revue – restera un merveilleux témoignage de cette rencontre.*  
Jean-Pierre Egger

Jean-Pierre Egger et Robert Schaffer ont noté, entre autres choses, quelques points techniques qui méritent d'être soulignés:

1. Importance des locaux: sol synthétique, regroupement des différentes installations (aires de saut, agrès) dans un espace restreint et, surtout, contrôlable
2. Importance des agrès (corde, barre fixe, trampoline, anneaux etc.) en particulier dans la phase d'initiation, aussi bien pour la maîtrise du corps que pour le développement de la force
3. Utilisation systématique de moyens audiovisuels (enregistrement vidéo des séances techniques)
4. Grand choix de perches (investissement financier!)
5. Spécialisation précoce mais sous une forme globale (travail avec la perche, parallèlement à une formation physique multiforme orientée)
6. Sauvegarde de l'aspect ludique du saut à la perche.

Selon l'avis des deux observateurs suisses, une telle infrastructure ne peut simplement être copiée, en raison, surtout, de l'absence de locaux adéquats. Il est cependant urgent, pour le développement de l'athlétisme helvétique et pour l'intérêt des jeunes pratiquants, de créer autour de ce qui existe, des centres d'entraînement de saut à la perche, chose d'ailleurs souhaitable aussi dans d'autres disciplines.

Au cours de leur voyage d'étude, les deux entraîneurs suisses ont également pu poser une série de questions à Maurice Houvion. Voici cette interview qui précède un article technique du cru de l'ancien champion et actuel entraîneur national tricolore!

### Maurice Houvion, entraîneur national français de saut à la perche, répond à Jeunesse et Sport

Question: *Pourquoi comptez-vous tant d'athlètes de niveau mondial à Paris?*

M. Houvion: Pour plusieurs raisons: premièrement, de par l'existence de structures adaptées au saut à la perche – matériel, installations de saut, locaux; deuxièmement, de par la présence d'animateurs compétents dans la région parisienne.

Question: *Combien d'année a-t-il fallu pour mener à bien ce travail?*

M. Houvion: Lors de mon arrivée, en 1966, il n'y avait que deux sauteurs: Dencause et moi-

même. J'ai tout fait pour que nous améliorions nos performances, ce qui a déclenché le phénomène perche. C'est à partir de la performance qu'il y a eu crédibilité dans le travail effectué.

Question: *Dans quel sens le saut à la perche a-t-il essentiellement évolué depuis votre époque?*

M. Houvion: Dans le sens de l'amélioration du matériel d'abord, évidemment. Amélioration non seulement des perches, bien sûr, mais aussi et surtout des installations: multiplication des salles, plus grande sécurité de l'aire de réception grâce à l'«avancée» du tapis des deux côtés du butoir.

Mais la principale évolution, depuis quelque 30 ans, est due à l'augmentation de la prise de levier. Le rapport (différence entre la prise de main – levier – et la hauteur franchie) n'a que peu ou très légèrement changé, par contre le levier est de 5 m pour un rapport de 1 m pour les meilleurs. Je pense que c'est de la prise de levier, surtout, que viendra également l'amélioration à venir!

Question: *Le saut à la perche est-il un art ou une science?*

M. Houvion: C'est une science, parce qu'il faut la penser, l'élaborer. Par contre, dans l'exécution de haut niveau, c'est un art car, à travers cette spécialité, le sauteur peut s'exprimer totalement et extérioriser des sensations si fines qu'il devient un artiste. Ce fait n'est d'ailleurs pas propre au saut à la perche: tout sportif de haut niveau qui atteint un stade de perfection élevé devient un artiste, puisqu'il en a, à ce moment, la sensibilité.

Question: *Quelle est la morphologie idéale du sauteur à la perche?*

M. Houvion: En raison de l'augmentation du levier, plus le sauteur est grand, plus il pourra prendre un levier élevé; on cherchera donc des athlètes relativement grands. La taille moyenne des meilleurs sauteurs actuels se situe aux environs de 185 à 190 cm. Vigneron mesure toutefois 181 cm seulement. C'est un athlète relativement léger, plus léger que la moyenne, qui présente un poids de 78 à 82 kg. Sa masse musculaire est répartie au niveau de la ceinture scapulaire, comme celle d'un gymnaste, mais il a des jambes de coureur. Le perchiste est un «coureur-sauteur-gymnaste».

Question: *A quel âge devrait-on débiter l'apprentissage de la technique du saut à la perche?*

M. Houvion: Très tôt déjà! Mais il faut être patient, car on ne peut exiger d'un très jeune les mêmes gestes que d'un athlète confirmé. Il y a

deux voies possibles pour le jeune: soit il suit un enseignement polysportif de base, puis il s'oriente, souvent par hasard, vers la perche, soit il est remarqué par des observateurs comme nous et nous tentons alors de lui communiquer l'amour de la perche et de le faire sauter. Il va progresser, découvrir une motivation, puis il sera facile de lui faire comprendre que, pour s'améliorer encore, il doit s'astreindre à un entraînement complémentaire de musculation, de course, de condition physique générale.

Question: *Quelles sont les qualités qui doivent prédominer chez un jeune candidat au saut à la perche?*

M. Houvion: L'audace, le courage, un peu d'inconscience même, mieux dit: le goût du risque. On le voit, ce sont surtout des qualités morales. Le physique de l'athlète se construit par le travail.

Question: *Quels sont les objectifs intermédiaires à fixer dans l'évolution du jeune sauteur?*

M. Houvion: La première année, l'apprentissage technique accompagné d'une musculation préventive – renforcement des abdominaux, des dorsaux, et des épaules – et, parallèlement, l'apprentissage de la course, car il est important que l'athlète apprenne tout de suite à bien courir. La deuxième année, l'augmentation de la prise de levier et des qualités physiques. Les années suivantes sont élaborées à partir des observations faites antérieurement.

Question: *Quel est, dans la préparation, la part du travail aux agrès par rapport au travail technique avec la perche?*

M. Houvion: Cela est très personnel et dépend de la morphologie du sauteur. Un athlète au large buste aura moins besoin de s'entraîner qu'un autre, plus faible des épaules.

Question: *Quelle qualité de perche recherche-t-on pour les débutants?*

M. Houvion: Pour les débutants, il faut des perches relativement souples et incassables. C'est dans cette optique qu'ont été fabriquées les perches dites «perches allumettes», qui ont le défaut d'être un peu lourdes, mais qui sont absolument incassables, ce qui permet de travailler sans risques.

Question: *Quel plan hebdomadaire d'entraînement pourrait-on donner en modèle à un jeune sauteur?*

M. Houvion: Il faudrait qu'il s'entraîne de 2 à 3 fois par semaine, en faisant chaque fois, en principe, des séances complètes, c'est-à-dire

une partie réservée à la condition physique générale (abdominaux, course), une partie à la technique et une partie à la musculation ou à la course.

Question: *En ce qui concerne la qualité de la fabrication, peut-on comparer la perche au ski?*

M. Houvion: Non, surtout à cause des débouchés commerciaux. Le ski bénéficie d'un large marché. La concurrence y est vive, donc la recherche de la qualité importante, d'où une

rapide amélioration de celle-ci. Par contre, les fabricants de perches sont peu nombreux, donc l'évolution est plus lente.

Question: *Quel est l'obstacle principal que le jeune sauteur rencontre au cours de sa progression?*

M. Houvion: L'appréhension du saut! Il n'y a pas d'entraîneur miracle, le seul secret, c'est le travail. Nous passons beaucoup de temps sur le terrain!

