



Le Cercle Athlétique Dudelange  
& l'Administration Communale de Garnich

**PRÉSENTENT**



*Les meilleures athlètes  
du Luxembourg  
en compétition avec celles  
de nos pays voisins !*

**Saut à  
la perche  
féminin**

**TOP** 02.07.2016  
Début à 18h00

**PERCHE**

**GARNICH**





DOSSARD

#1

**Victoria  
Von Eynatten**  
1992 - GERMANY

Club TSV Bayer Leverkusen



Record personnel: **4,51m**  
2<sup>ème</sup> Championnats du Monde  
U20 Canada 2010



DOSSARD

#2

**Chloé  
Henry**  
1987 - BELGIQUE



Record personnel: **4,42m**  
Record national de Belgique  
Championne Belgique 2015 + 2014



DOSSARD

#3

**Regine  
Kramer**  
1993 - GERMANY

Club TSV Bayer Leverkusen



Record personnel: **4,40m**



DOSSARD

#4

**Fanny  
Smets**  
1986 - BELGIQUE



Record personnel: **4,40m**  
Qualifiée pour les CE d'Amsterdam  
Championne de Belgique indoor 2016



DOSSARD

#5

**Lilian  
Schnitzerling**  
1993 - GERMANY

Club TSV Bayer Leverkusen



Record personnel: **4,30m**



DOSSARD

#6

**Franziska  
Kappes**  
1994 - GERMANY



Record personnel: **4,20m**



DOSSARD

#7

**Elien  
De Vocht**  
1995 - BELGIQUE



Record personnel: **4,16m**



DOSSARD  
#8

**Ria Möllers**  
1996 - GERMANY  
Club TSV Bayer Leverkusen



Record personnel: **4,15m**



DOSSARD  
#9

**Luisa Schaar**  
1997 - GERMANY  
Club TSV Bayer Leverkusen



Record personnel: **4,10m**



DOSSARD  
#10

**Edna Maria Semedo Monteiro**  
1991 - LUXEMBOURG  
Club CAEG



Record personnel: **3,95m**



DOSSARD  
#11

**Ladina Kierdorf**  
1996 - GERMANY  
Club Fola



Record personnel: **3,80m**  
Championne FLA indoor 2016



DOSSARD  
#12

**Lara Buekens**  
1997 - LUXEMBOURG  
Club CAD



Record personnel: **3,75m**  
Championne Luxembourg 2015  
Championne Indoor Luxembourg 2015



DOSSARD  
#13

**Lara Marx**  
1989 - LUXEMBOURG  
Club CAD



Record personnel: **3,60m**  
Championne indoor Luxembourg 2016



DOSSARD  
#14

**Silvia Amabilino**  
1993 - LUXEMBOURG  
Club CSL



Record personnel: **3,42m**



DOSSARD  
#15

**Kim Hoffmann**  
1996 - LUXEMBOURG  
Club CAEG



Record personnel: **3,40m**

# LES ÉTAPES D'UN SAUT

Chaque athlète a sa technique qui lui est propre en fonction de son gabarit, de sa taille, de sa course et de son mental. Cependant, il existe de nombreux points communs entre ces styles, qui sont les bases du saut à la perche.



## PRISES DE MARQUES ET COURSE D'ÉLAN

Pour que la perche s'enfonce dans le butoir au moment où le perchiste donne son impulsion, il est nécessaire d'avoir une marque précise, prise en mètres puis en pieds (pointure du sauteur). Il faut également une course d'élan où le sauteur a le temps d'accélérer pour pouvoir transmettre le plus d'énergie possible à la perche. En général, une course d'élan de sauteur professionnel varie de 35 à 45 mètres ; les sauteurs parlent en foulées (de 14 à 20 pour l'élite). Renaud Lavillenie, par exemple, avait effectué vingt foulées d'élan lorsqu'il a franchi 6,01 mètres. Une prise de marque incorrecte peut amener au « refus », le sauteur s'élance

mais voyant qu'il est trop loin, il freine et est obligé de recourir immédiatement sinon l'essai est considéré comme raté.

Une perche de haut niveau masculin prise au bout pèse 20 kilos, elle gênerait donc le sauteur dans sa course si elle était tenue à horizontale car elle entraînerait ses épaules vers l'avant, l'empêchant alors de mener une course stable nécessaire à une bonne impulsion. Si le perchiste est mal placé et qu'il ne saute pas, il peut recommencer sa course à la condition de ne pas dépasser la ligne blanche matérialisée sur le tapis et le bout du butoir, perche comprise.

## IMPULSION ET FLEXION DE LA PERCHE

L'impulsion est primordiale dans le saut à la perche : elle influe sur le reste du saut car il faut qu'elle soit dirigée vers une direction précise qui diffère entre chaque athlète. L'impulsion doit être dirigée vers l'avant et vers le haut : plus un sauteur court vite, plus son impulsion doit se faire vers le haut et plus il est fort, plus il doit la diriger vers l'avant. Un perchiste « équilibré » doit donc courir vite mais être fort dans son action de bras.

Le mental est également important : un athlète qui ne veut pas impulser correctement, ou qui n'a pas la motivation suffisante, n'appuiera pas assez et ratera son

saut ; la détermination est donc primordiale. La flexion de la perche résulte de l'accumulation d'énergie liée à la vitesse horizontale du sauteur et de son impulsion ainsi que de l'angle dans lequel le sauteur est placé. Lorsque la perche renvoie cette énergie (lorsque le sauteur ne lui en donne plus), elle se détend rapidement, catapultant le sauteur si celui-ci est dans une bonne position.

La rigidité de la perche est une qualité importante du saut : plus une perche est rigide, plus le saut ira haut.



## RETOURNÉ ET FRANCHISSEMENT DE LA BARRE

Une fois en l'air, le perchiste devient un gymnaste et doit rapidement grouper les jambes puis appuyer sur la perche pour se retourner. Ce retourné s'effectue autour de la main supérieure, le perchiste doit mettre en extension son bras.

La gymnastique intervient car seul un sauteur dont les mouvements ne sont

pas trop excessifs peut être correctement «catapulté» par la perche.

Le retourné est nécessaire au franchissement correct de la barre. Pour «l'enrouler» correctement, le sauteur doit pouvoir apercevoir la barre et doit donc se retourner pour être dans le bon sens.

# PROGRAMME



.....  
**2. Juli 2016**  
.....

**Sport  
a Spaass  
fir d'ganz  
Famill!**

13h00  
-  
17h00

Activités *Garnich beweegt sech*  
.....

17h00  
-  
17h45

Echauffement *Top Perche*  
.....

17h45

Remise des prix *Garnich beweegt sech*  
.....

18h00

Présentation des athlètes *Top Perche*  
.....

18h15

Début de la compétition *Top Perche*

- Dépôt Gaudront
- Entreprise de construction Misteri
- Garage Cruciani

ANDRICH-DUVAL Sylvie  
AUGUSTO Jeannette  
BECK Roland  
BERGER Eugène  
BIVER-SCHIERES Nico  
CECCHETTI Myriam  
DUTKIEWICZ Serge Jacques  
FOHL-OLINGER Georges  
FOHL-FRANCK Camille et Marianne  
GIRA-WEBER Camille

- Hotel-Restaurant Cottage
- Banque et Caisse d'Épargne de l'État

GOERENS-FOHL Henriette et Charles  
JACOB Gisèle  
LETSCH-FRANTZ Léon  
MANGEN-SUNNEN Justin  
POMPIERS FANFARE GARNICH  
SCHAEFFER Alexia an Andy  
SPAUTZ-CLEMENT Marc  
URBANZICK-DONDLINGER Sascha  
WEYDERT Jean-Paul  
WUBBELS-VAN DRENTH

## SESSIONS D'ENTRAÎNEMENT DU CAD - SAISON 2016

CATÉGORIE / AGE	HORAIRES	ENTRAÎNEURS
<b>Ludiques (6 ans)</b> Stade J.F. Kennedy Salle de gym Brill Salle de gym Centrum	Mardi et Jeudi 15h – 16h	Gaby Gasperini Tessy Costantini Marie-France Saeul
<b>Benjamin(e)s (7 - 8 ans)</b> Stade J.F. Kennedy Salle de gym Brill Salle de gym Centrum	Mardi et Jeudi 15h – 16h	Gaby Gasperini Tessy Costantini Marie-France Saeul
<b>Débutant(e)s Scolaires (9 - 12 ans)</b> Stade J.F. Kennedy Salle de gym Brill Salle de gym Centrum	Mardi et Jeudi 17h – 18h30	Roby Krier Danielle Lorang Gaby Gasperini Tessy Costantini
<b>Minimes, Cadet(te)s, Juniors, Seniors (13 ans et plus)</b> Stade J.F. Kennedy Salle de gym Brill Salle de gym Centrum Mont St. Jean	Mardi, Jeudi et Vendredi 19h – 20h30  Dimanche 10h – 11h30	Danielle Lorang Jett Schaeffer Tom Bäcker Jäng Paulus Thomas Auer Fernand Heintz (lancers) Marc Meyer (lancers) Jean Biever (demi-fond et fond) Alain Hoffelt (concours techniques) Alain Biren (intérim section triathlon)



## COMMUNE DE GARNICH

15, rue de l'École  
L-8353 Garnich  
Tél.: (+352) 380019-1

[garnich@pt.lu](mailto:garnich@pt.lu)  
[www.garnich.lu](http://www.garnich.lu)



## CERCLE ATHLÉTIQUE DUDELANGE

Boîte postale 12  
L-3401 Dudelange  
Tél.: (+352) 511651

[comite@cadudelange.lu](mailto:comite@cadudelange.lu)  
[www.cadudelange.lu](http://www.cadudelange.lu)



### Soutenez le TOP PERCHE GARNICH :

BCEELULL - IBAN LU57 0019 7000 0333 9000

*Merci.*

POWERED BY

steffer  
traiteur



mogeba  
EVENT SOLUTIONS