

EPF / L3 / S2 /

**ANALYSE ET TRAITEMENT DIDACTIQUE
DU SAUT EN LONGUEUR**

**BEN JOMAA Hejer
M-A ISSEP K-S**

Plan:

- 1. Définition**
- 2. Choix didactique**
- 3. Problèmes fondamentaux**
- 4. Progression pédagogique**
- 5. Capacités à acquérir**
 - **Au Lycée**
 - **Au Collège**
 - **A l'Ecole Primaire**

1. DEFINITION

Le saut en longueur est une activité athlétique de performance dont le but est de franchir la plus grande distance horizontale possible.

2. Choix didactique:

Cette APS est une entrée idéale dans les activités athlétiques parce que :

- ❑ Elle mobilise et optimise les actions du train inférieur**
- ❑ Elle est facilement mise en place (ne requiert pas de grosses infrastructures)**
- ❑ Elle a un caractère naturel qui prolonge l'activité de l'élève.**

3. Problème fondamental:

Le problème fondamental sera donc de réaliser un enchaînement d'actions afin de se placer sur une trajectoire permettant d'atterrir loin.

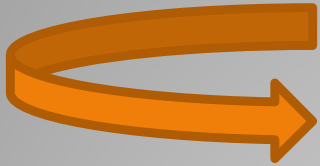
- **Dans cette optique, la réception (l'atterrissage) peut être perçue comme organisatrice des phases antérieures (EPS N°257 janv-fév 1996, p.62).**
- **C'est pourquoi la maîtrise de la suspension et de la réception doit être abordée dès le début de l'apprentissage : « s'organiser pour atterrir ».**

Bien que le milieu soit stable, il peut être affecté :

- **par des modifications environnementales telles que le vent arrière, de face, latérale.**
- **situation du concours ; augmentation de la motivation ou diminution affectant les gestes.**

La course d'élan est relative à deux points :

- **savoir s'adapter, ce qui implique un traitement de l'information proprioceptif et extéroceptif,**
- **savoir reproduire, ce qui implique que le geste soit parfaitement maîtrisé.**



Le principal problème réside dans la relation course d'élan / appel. La course d'élan est principalement assujettie à une bonne répartition de la foulée, dont les caractéristiques veulent qu'elles soient plutôt longue que trop rapide.

- **Il faut donc apprendre à adapter sa course en fonction de l'appel.**
- **Principaux problèmes chez le jeune.**
 - **Déséquilibre vers l'avant en raison du regard sur la planche d'appel.**
 - **A l'inverse, il y a déséquilibre vers l'arrière pour ceux qui anticipent trop.**

Pour résoudre ces problèmes, il faut :

- **définir le pied d'appel**
- **organiser des CE très réduite avec appel complet**
- **il faut apprendre à se passer des informations visuelles pour chercher à contrôler, à gérer au mieux**
- **d'autres informations pour d'autres secteurs.**

- **La fréquence d'appuis:**
On procède par étalonnage dégressif.
Soit des espaces rapprochés au
départ puis des espaces plus
Éloignés.

4. Compétences à acquérir:

Au lycée : le SL sportif scolaire

- **Savoir organiser une course d'élan très réduite (adaptabilité) et la lier avec un appel complet déclenché d'un pied déterminé à l'avance, et correctement orienté**

- **Savoir dissocier le temps long de l'appel du temps bref du ramené.**
- **Savoir créer les conditions d'une bonne transmission des forces d'appel (alignement P.B.E, fixation du bassin, mobilisation et fixation des segments libres).**

- **Savoir courir pour sauter (reproductibilité+ placement et disponibilité)**
- **Savoir s'équilibrer en suspension par un ciseau ou une extension.**
- **Etre capable de choisir son pied d'appel, et de sauter vers l'avant (en soulevant le genou de sa jambe libre) sans interrompre ou profondément modifier sa course d'élan.**

- **Etre capable de s'engager longtemps vers l'avant en soulevant et fixant le genou de jambe libre et le bras posé et de retarder ainsi le ramené rapide de deux jambes vers l'avant pour la réception.**
- **Etre capable de reproduire la même course d'élan et progressivement accélérée pour sauter vers l'avant.**

- **Etre capable de s'engager longtemps vers l'avant puis de se grandir en suspension avant de ramener les deux jambes vers l'avant pour se recevoir.**

Au collège:

Le saut en longueur ludo-sportif:

- **Variation des sauts, des exercices, des jeux à caractère naturel**
- **Initiation aux phases techniques du saut en longueur**
- **Apprentissage du geste global (maîtrise gestuelle: coordination, détente, vitesse et équilibre)**

A l'École Primaire:

**Activité de Saut en longueur
éducative, ludique et naturelle:**

- ❖ **Découvrir le geste naturel par le moyen des jeux dirigés et libres**
- ❖ **Varier les types, natures et formes de saut, le matériel, les espaces didactiques et les formes de travail (jeu, circuit etc.)**
- ❖ **Coordination générale (course-impulsion, course-impulsion-saut etc.)**

- **sauter le plus loin et le plus haut possible, librement dans le cadre du jeu, avec ou sans élan**
- **Sauter dans des espaces et avec des matériels variés (dans différentes zones) et de différentes façons.**
-

5. Progression pédagogique:

Situation de résolution de problème:

- **Course d'élan de 3 à 7 appuis.**
- **Franchissements de rivières et petits obstacles**
- **Au sautoir avec zone de départ et zone d'appel, CE réduite (5-7 appuis) et reprise de course la jambe libre.**
- **Course d'élan à 9 appuis.**

- **Saut global. Repère visuel au fond du sautoir à ne pas lâcher du regard pendant la course et l'engagement dans le saut.**
- **Course d'élan à 9-13 appuis.**
- **Saut avec reprise de course par la jambe libre. Repère visuel à fixer (placé à hauteur du regard au fond du sautoir) Travail en binôme.**

- **Course d'élan à 9-11 appuis + tremplin à l'appel.**
- **Elastique (entre 40 et 70 cm de haut), placé environ au milieu de la suspension, à caresser d'avant vers l'arrière avec la semelle de la jambe libre.**