

Mike Powell



SAUT EN LONGUEUR

SAUT EN LONGUEUR

Cours présenté par
Samiha Amara Mkaouer

Spécialité Athlétisme

8,95 m

DÉFINITION

Selon une définition « sportive » le saut en longueur est une discipline consistant, à la suite d'une course d'élan, à franchir la plus grande distance horizontale possible à l'aide d'un appel sur un seul pied, sans dépasser la planche d'appel.

Le saut en longueur est une épreuve de vitesse. La performance dépend directement de la vitesse d'élan.

LA TECHNIQUE

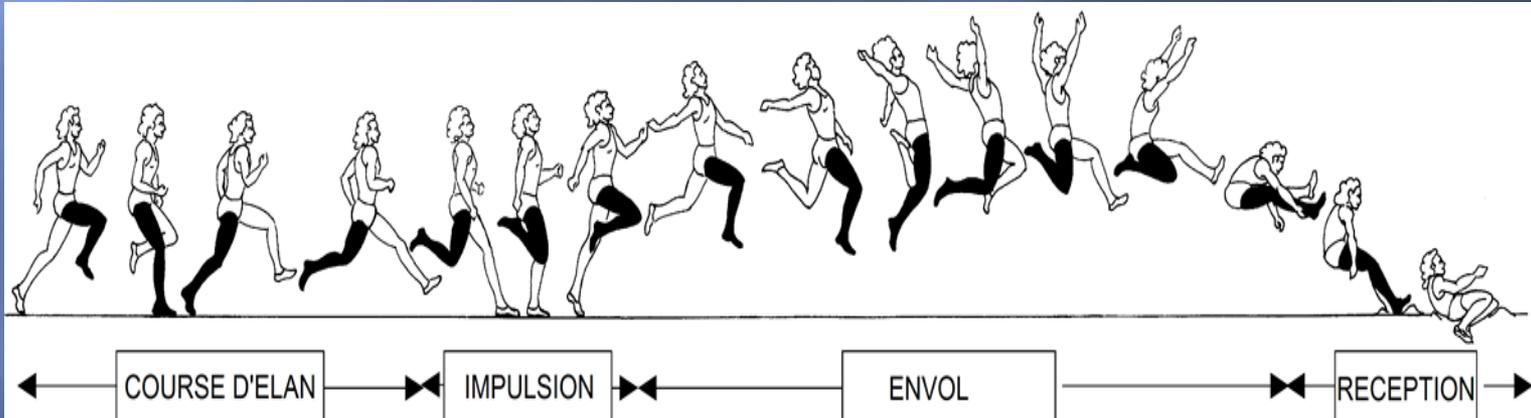
Les phases du saut en longueur:

Le saut en longueur se décompose en quatre principales phases qui sont étroitement liées

- La course d'élan
- L'appel (impulsion)
- L'envol
- La réception.

La défaillance de l'une d'elles peut se répercuter sur l'autre.

SEQUENCE COMPLETE

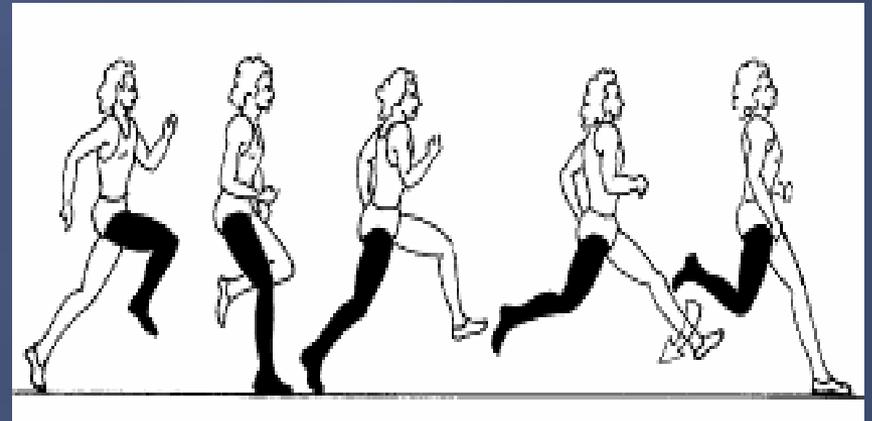




LA TECHNIQUE

LA COURSE D'ÉLAN

L'athlète cherche à atteindre sa vitesse optimale. Le sauteur s'élance vers le point d'impulsion par une course rapide, souple, progressivement accélérée et précise.



LA TECHNIQUE

LA COURSE D'ÉLAN

- La longueur de la course d'élan varie de 10 foulées (pour les débutants) à plus de 20 foulées (pour les meilleurs sauteurs)
- La technique de course est similaire à celle du sprint
- La vitesse augmente progressivement jusqu'à la préparation de l'impulsion.

LA TECHNIQUE

LA COURSE D'ÉLAN

La vitesse de la course peut atteindre, ou même dépasser, chez les sauteurs de haut niveau les 10 m/sec équivalent à 36km/h. Le plus important c'est le fait d'exécuter la course d'une manière **stable**, **rapide**, **rythmée** et **relâchée**.

LA TECHNIQUE

LA COURSE D'ELAN

Le rythme : Au cours de la prise d'élan le sauteur cherche à acquérir une cadence de foulées régulières, amples, relâchées et bien accélérées.

L'amplitude : Les meilleurs sauteurs présentent des foulées en cycle-avant

Le relâchement : Le sauteur doit être bien relâché

LA TECHNIQUE

L'APPEL (l'impulsion)

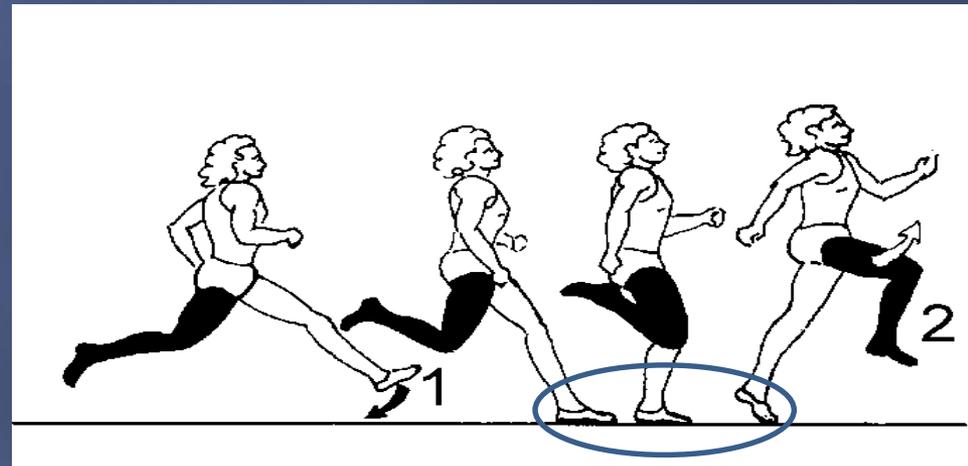
Le sauteur exerce une forte poussée afin de projeter son corps vers le haut et vers l'avant en exploitant au maximum la vitesse horizontale acquise et à fournir une vitesse verticale aussi élevée que possible, compatible avec la forme du saut.

LA TECHNIQUE

L'APPEL

L'appel se compose de trois phases inséparables :

- La prise de contact
- L'amortissement
- La poussée ou griffée

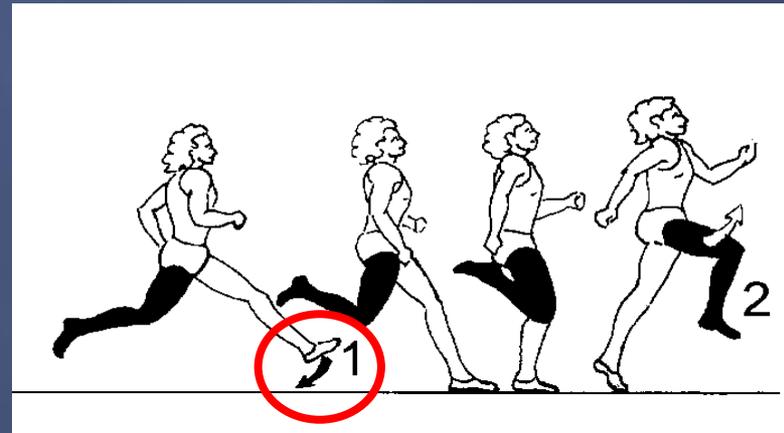


LA TECHNIQUE

L'APPEL

- LA PRISE DE CONTACTE

La plante de pied est active et rapide avec un mouvement de “griffé” vers le “bas et l’arrière” et le temps de l’impulsion est minimisé avec une flexion minimale de la jambe d’impulsion

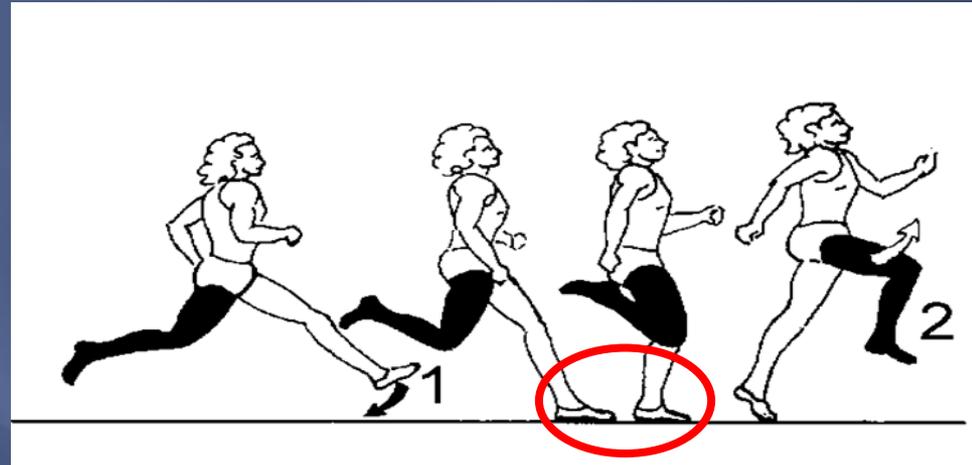


LA TECHNIQUE

L'APPEL

- L'AMORTISSEMENT

C'est le moment durant lequel le pied du sauteur est en plein contact avec la planche. C'est une phase passagère et brève (de l'ordre de quelques centièmes de secondes).



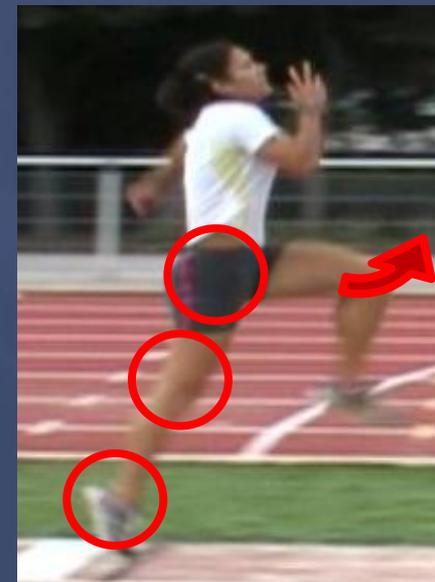
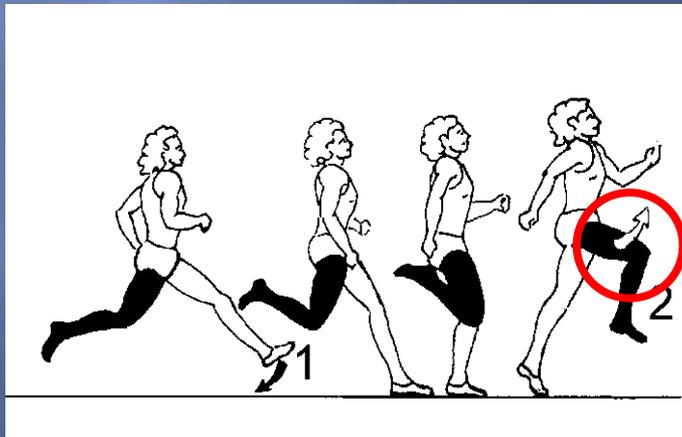
LA TECHNIQUE

L'APPEL

- LA POUSSÉE OU GRIFFÉE

La cuisse de la jambe libre est tirée en position horizontale

Les articulations de la hanche, du genou et de la cheville de la jambe d'impulsion sont parfaitement alignées "triple extension".



LA TECHNIQUE

L'APPEL

L'impulsion aide l'athlète à transformer sa vitesse de course en force propulsive qui l'entraînera haut et loin.

On parle de principe de blocage d'un mouvement rectiligne c'est à dire il y a un transfert de la vitesse horizontale en vitesse verticale

LA TECHNIQUE

L'APPEL

Pour cela, il va marquer une légère flexion sur ses derniers appuis qui va lui permettre d'aborder l'appel avec un angle jambe-cuisse plus fermé que durant la course d'élan. Cette suspension idéale se réalise pour un angle de 45° induit par une égalité des vitesses horizontale (V_x) et verticale (V_y)

L'APPEL

Donc, l'athlète va privilégier au maximum la valeur de la vitesse qu'il obtiendra en diminuant la phase d'amortissement par une action de griffé et en prolongeant au maximum la phase de poussée dans le but d'allonger le chemin d'impulsion. Afin de placer le centre de gravité le plus haut possible.

PHASE D'ENVOL

Pendant la suspension les bras jouent un rôle d'équilibration. Le mouvement des segments dépend du type du saut. Il y a quatre techniques d'envol. Chacune dépend des disponibilités du sauteur, de son expérience et aussi de son niveau de performance.

PHASE D'ENVOL – TECHNIQUE SIMPLE

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- La jambe libre est maintenue dans la position de l'impulsion
- Le tronc reste droit et vertical
- La jambe d'impulsion traîne derrière pendant la plus grande partie de la phase d'envol
- La jambe d'impulsion est fléchie puis tirée vers l'avant et le haut vers la fin de l'envol
- Les deux jambes sont tendues vers l'avant à la réception.



L'ENVOL

1- LE SAUT GROUPÉ OU EN CHAISE

C'est la technique la plus simple et la plus facile pour un débutant. Elle consiste à regrouper ses jambes juste après l'appel et à adopter une position de "chaise" jusqu'à la reprise du contact avec le sol.



L'ENVOL

2- LE SAUT EN FENTE

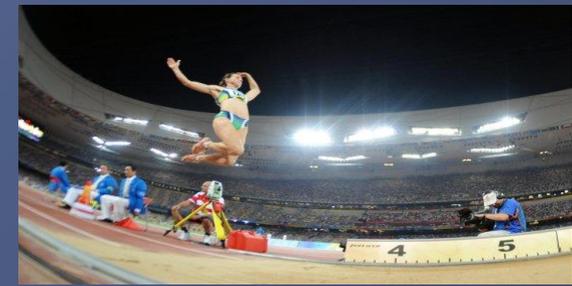
Il diffère du précédent par le fait que l'athlète marque une fente en l'air en laissant traîner la jambe d'appel et en la ramenant d'une manière tardive vers l'avant.



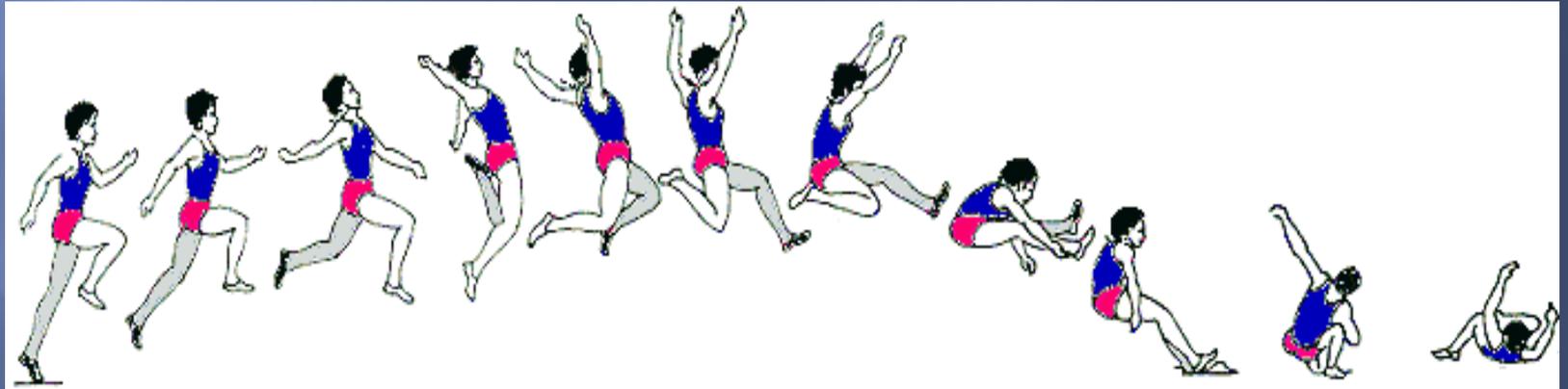
L'ENVOL

3- LE SAUT EN EXTENSION

C'est une technique en même temps simple et efficace.



Elle consiste à tendre les deux jambes jusqu'à arriver à une extension au niveau de la ceinture pelvienne et de la ceinture scapulaire. Une fois le corps est bien étiré le sauteur agit d'un mouvement dynamique pour contracter ses muscles et regrouper son corps afin de se préparer à la réception

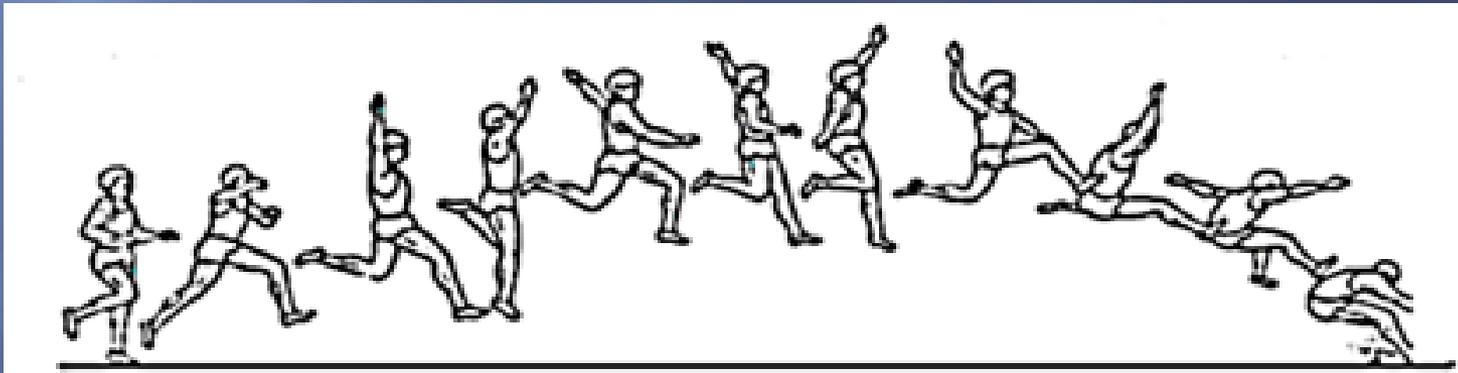


L'ENVOL



4- LE SAUT EN CISEAU OU EN PÉDALAGE

Le sauteur continue sa course en l'air en tenant compte du synchronisme bras-jambe. On distingue le ciseau simple: Deux foulées et demi aériennes et le double ciseau: Trois foulées et demi aériennes.



L'ENVOL

Suite à l'appel, le corps du sauteur se trouvera projeté en l'air selon un angle qui varie entre 18° et 24° .

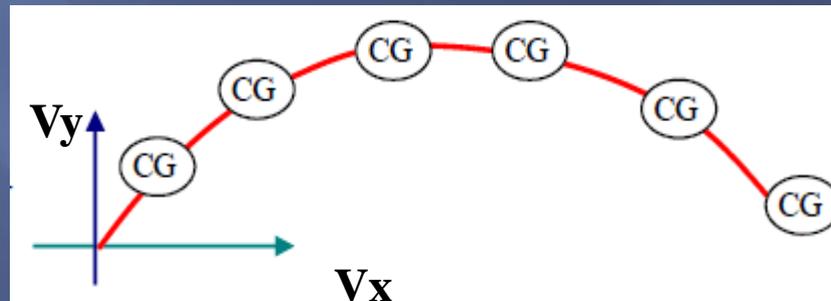
Une fois en suspension, le sauteur ne pourra plus changer la trajectoire parabolique de son centre de gravité (CG). Il ne lui reste alors que la mobilisation de ses segments libres (bras et jambes), qui se présentent ici comme des équilibreur

LES LOIS DE LA PHYSIQUE

Le corps du sauteur se trouvera projeté en l'air selon un angle qui varie entre 18° et 24° .

L'angle d'envol représente la résultante de deux vitesses : La vitesse horizontale (V_x) engendrée par la course d'élan et la vitesse verticale (V_y) produite par l'appel.

- Si la V_x est supérieure à la V_y , l'angle d'envol diminue. Le saut est alors rasant.
- Si la V_y est supérieur à la V_x , l'angle d'envol s'accroît et le sauteur s'élèvera plus vers le haut.



PHASE DE RÉCEPTION

C'est l'élément qui conclut le saut. En effet, à la fin de l'envol le sauteur soulève les cuisses vers le haut et vers l'avant et tend ses jambes en cherchant à reprendre le contact avec le sol par les talons. Une fois le contact réalisé il ne reste que fléchir les jambes afin d'amortir le choc.

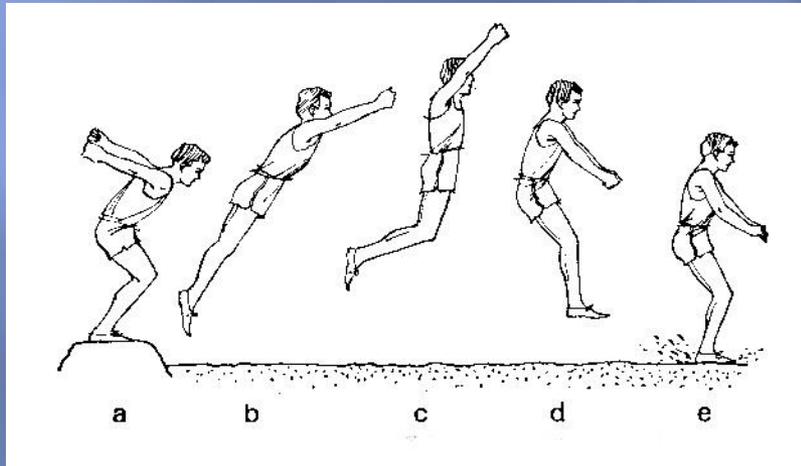


SAUT EN LONGUEUR - RÉSUMÉ

- ❖ La longueur est une épreuve de vitesse. La performance est directement liée à la vitesse d'élan.
- ❖ Le sauteur doit produire le maximum de vitesse contrôlable à l'impulsion (optimale).
- ❖ Le sauteur doit choisir le style qui lui permettra de contrôler les rotations produite à l'impulsion.
- ❖ La course d'élan doit être régulière – le sauteur doit “attaquer la planche”.

Saut en Longueur

Progression d'apprentissage

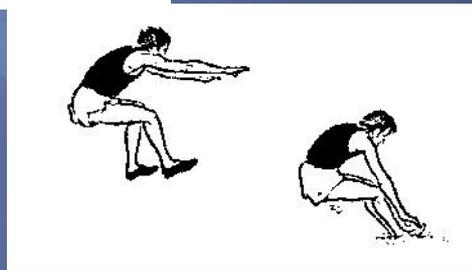
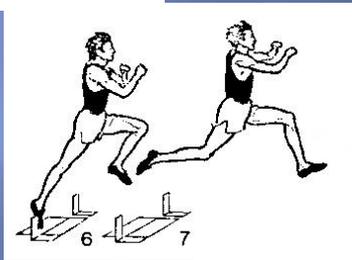
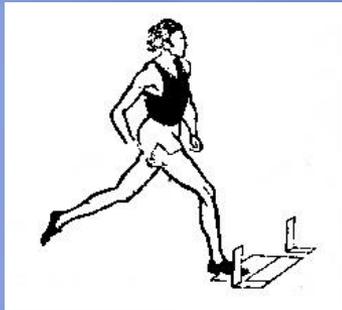


Saut en Longueur sans élan

- ▣ Elan pieds joints
- ▣ Debout au bord du sautoir
- ▣ Genoux fléchis, bras en arrière
- ▣ Partir des deux jambes
- ▣ Réception dans le sable, pieds joints

Saut en Longueur

Progression d'apprentissage



Départ un pied

- Départ jambe d'appel en avant, jambe libre derrière
- Mouvement initial par légère descente de la jambe d'appel
- Lancer le genou libre simultanément à l'impulsion
- Ramener la jambe d'appel de l'arrière pour une réception pieds ensemble.

Saut en Longueur

Progression d'apprentissage



SAUT EN UNE FOULÉE

- ▣ Départ avec pied d'appel sur la planche et reculer de deux pas
- ▣ Avancer rapidement pour un appel pied à plat (pied actif)
- ▣ Simultanément lancer et bloquer le genou libre
- ▣ Engager franchement en avant dans le sautoir
- ▣ Ramener la jambe d'appel pour la réception pieds ensemble

Saut en Longueur

Progression d'apprentissage



SAUT SUR 3 FOULÉES

- ▣ Reculer pour délimiter 3 foulées d'élan
- ▣ Prendre 3 foulées rapides jusqu'à l'impulsion
- ▣ Chercher une attitude haute, plante de pied active avec une amplitude minimale à chaque foulée
- ▣ Sauter comme avant avec une pose de pied active et rapide en plante

Saut en Longueur

Progression d'apprentissage

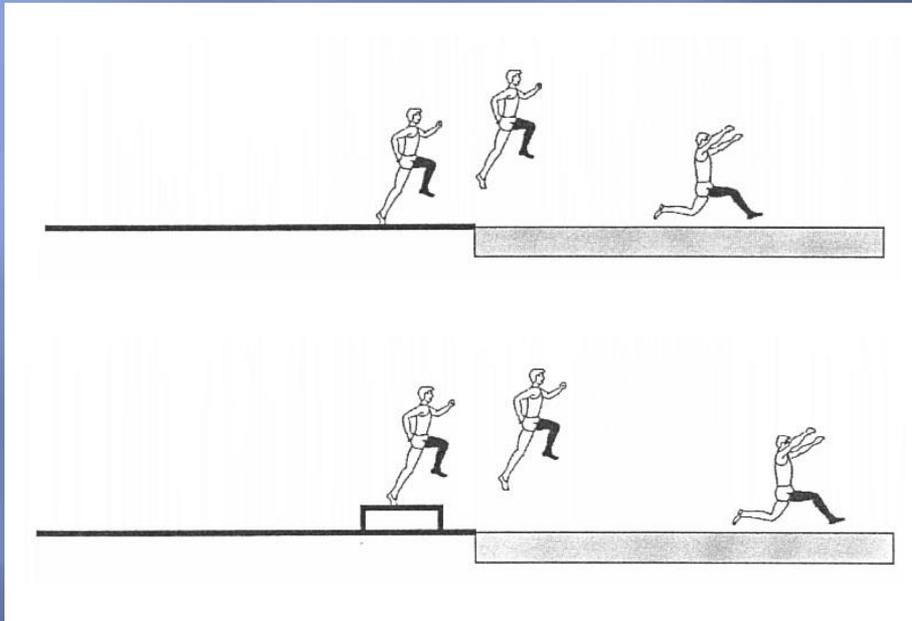


Le saut en extension

- ▣ Répéter avec 5 foulées d'élan puis 7 foulées
- ▣ Insister sur le rythme dans la course d'élan, appuis actifs à chaque foulées et une plante de pied rapide à l'impulsion (temps de contact du pied minimal)
- ▣ Un plinth peut être mis pour donner une élévation à l'impulsion

Saut en Longueur

Progression d'apprentissage



Modèle technique évolué

Enseignement du ciseau

Premier exercice

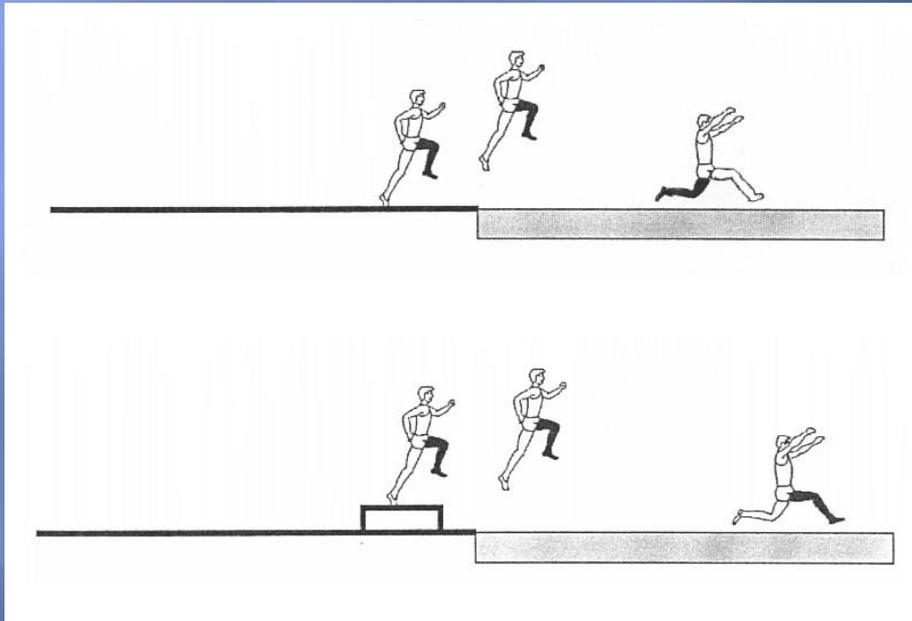
- ▣ CE de 5-7 foulées
- ▣ Impulsion active
- ▣ Maintien de la position d'impulsion.
- ▣ Réception dans le sable.
- ▣ Réception en position de "foulée"

Un plinth peut être utilisé pour l'impulsion



Saut en Longueur

Progression d'apprentissage



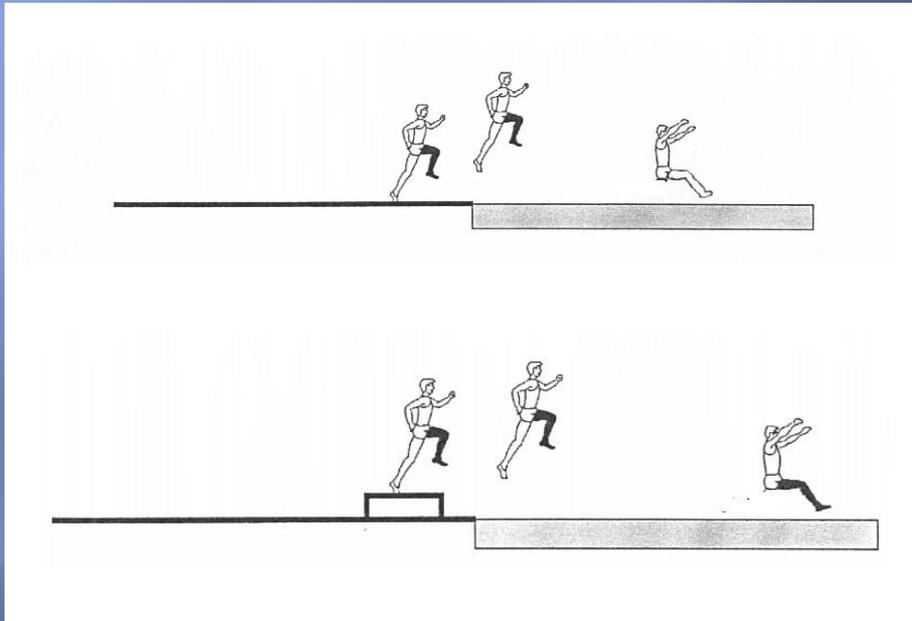
Modèle technique évolué Enseignement du ciseau

Deuxième exercice

- ▣ Répéter le premier exercice mais changer de jambe avant la réception
- ▣ Une suspension plus importante peut être créée en utilisant un plinth pour l'impulsion

Saut en Longueur

Progression d'apprentissage



Modèle technique évolué

Enseignement du ciseau

Troisième exercice

- ▣ Impulsion
- ▣ Changement de jambes en plein "vol"
- ▣ Ramener la jambe arrière en avant juste avant la réception sur les deux pieds

Critères de réussite

- Rythme et tempo de la course d'élan avec la plus grande vitesse possible (optimale)
- Prise d'avance des appuis pour déterminer une bonne trajectoire
- Sauter vite par dessus son point d'impulsion
- Enchaîner ses actions

Les points clés

Précision de la course d'élan, les marques

- ▣ Ne pas "mordre"
- ▣ Sauter «vite», bon angle de décollage
- ▣ Qualité du ramenée (selon la technique)
- ▣ Ne pas "gâcher" un saut, aller jusqu'au bout quoi qu'il arrive

Merci

