



**Institut Supérieur  
Du Sport et de l'Éducation Physique  
Ksar Saïd**

**Département des A.P.S individuelles**

--- xxx ---

**COURS DE LA DEUXIEME ANNEE LFEP**



ELABORATION DE :

**La Cellule d'Athlétisme**

07 } ..^Á } á^! • áää^  
06FHÄZGFI



# LE TRIPLE SAUT

## I. LE REGLEMENT

- **La compétition**

- Le triple saut consiste en un saut à cloche-pied, une enjambée et un saut, effectués dans cet ordre.
- Le saut s'effectuera de telle sorte que l'athlète retombe d'abord sur le pied avec lequel il a pris son appel, puis au deuxième saut, sur l'autre pied, à partir duquel le saut est terminé.
- ➡ **Toutes les règles qui suivent s'appliquent aussi bien triple saut qu'au saut en longueur.**
- L'ordre dans lequel les concurrents feront leurs essais sera tiré au sort.
- Lorsqu'il y a plus de huit concurrents ayant obtenu les meilleurs résultats valables auront droit à trois essais supplémentaires. En cas d'ex-aequo pour la huitième place, les concurrents classés ex-aequo ne seront pas départagés et auront droit également aux trois essais supplémentaires. Lorsqu'il y a huit concurrents ou moins, chacun aura droit à six essais.

*Note: Etre ex-aequo signifie, à cet égard, avoir franchi la même distance.*

- Lorsqu'une compétition a commencé, les concurrents ne sont pas autorisés à utiliser la piste d'élan du concours pour s'entraîner.
- Un concurrent fait une faute s'il :
  - a. touche le sol au-delà de la ligne d'appel avec une partie quelconque de son corps, soit en poursuivant sa course d'élan sans sauter; ou
  - b. prend son appel en dehors des extrémités latérales de la planche d'appel, que ce soit en avant ou en arrière de la ligne d'appel prolongée; ou
  - c. en retombant touche le sol en dehors de la zone de réception; ou
  - d. après avoir sauté, marche arrière dans la zone de réception; ou
  - e. effectue un saut en culbute quelle qu'en soit la nature, pendant la course d'élan ou le saut lui-même.
- A l'exception du cas **(b)** ci-dessus, si un concurrent s'élève avant d'atteindre la planche d'appel, ce seul fait ne sera pas considéré comme un essai manqué.
- Tous les sauts seront mesurés à partir de la marque la plus proche faite dans la zone de réception par une partie quelconque du corps ou des membres jusqu'à la ligne d'appel ou son prolongement. Les mesurages devront être faits perpendiculairement à la ligne d'appel ou son prolongement.
- Le meilleur de tous les sauts effectués par chaque concurrent sera inscrit à son crédit, y compris les sauts effectués pour départager l'ex-aequo pour la première place.

- **La piste d'élan**

- La longueur minimale de la piste d'élan devra être de 40m. Elle devra avoir une largeur comprise entre 1,22m et 1,25m et devra être délimitée par des lignes blanches de 5 cm de large. La longueur maximale de la piste d'élan sera de 45m, mesurée de la ligne de d'appel.
- La tolérance maximale pour l'inclinaison latérale des pistes ne devra pas dépasser 1/100 et l'inclinaison descendante globale dans le sens de la course ne devra pas dépasser 1/1000.

- **Marques**

- Le sauteur peut utiliser une ou deux marques (fournies par le Comité d'Organisation ou approuvées par lui) le long de la piste. Si de telles marques ne sont pas fournies, un sauteur peut utiliser des morceaux de ruban adhésif, mais ni chaux ni substance similaire ni rien d'autre qui puisse laisser des marques indélébiles.

- **Planche d'Appel**

- L'appel se fera à partir d'une planche de niveau avec la piste et avec la zone de réception dont le bord le plus rapproché de la zone de réception s'appellera la ligne d'appel. Immédiatement au-delà de la ligne d'appel, on placera une planche couverte de plasticine destinée à marquer l'empreinte du pied de l'athlète afin d'aider les juges.
- S'il n'est pas possible d'installer le dispositif ci-dessus, on adoptera la méthode suivante : immédiatement après la ligne d'appel, sur toute la longueur et sur une largeur de 10cm, le sol sera couvert d'une couche de terre meuble ou de sable, de telle manière qu'il s'élève à un angle de 30 degrés du niveau horizontal de la planche d'appel
- La distance entre la planche d'appel et l'extrémité la plus éloignée de la zone de réception sera d'au moins 21m.
- Pour les compétitions internationales, il est recommandé que la planche d'appel ne soit pas à moins de 13m pour les hommes et 11m pour les femmes du bord le plus proche de la zone de réception. Pour toutes les autres compétitions, cette distance sera appropriée au niveau de la compétition.
- La planche d'appel sera faite de bois ou de tout autre matériau rigide approprié et mesurera 1,22m ( $\pm 0,01m$ ) de long, 20 cm ( $\pm 2mm$ ) de large et 10cm d'épaisseur. Elle sera blanche.

- **Planche de plasticine**

- Elle consistera en une planche rigide d'une largeur de 10cm ( $\pm 2mm$ ) et d'une longueur de 1,22m ( $\pm 0,01m$ ) , faite de bois ou d'un autre matériaux approprié.
- La planche sera placée dans une niche ou un renforcement incorporé à la piste d'élan du côté de la planche d'appel le plus proche de la zone de réception. La surface de la planche s'élèvera à une hauteur de 7mm ( $\pm 1mm$ ) depuis le niveau de la planche d'appel.

- Les bords de la planche seront soit inclinés à un angle de 45 degrés, le côté le plus proche de la piste d'élan étant couvert d'une couche de plasticine de 1 mm d'épaisseur le long de sa longueur, soit découpés de façon à ce qu'une fois rempli de plasticine, le renforcement soit incliné à un angle de 45°. Lorsque ce dispositif est installé, il doit être suffisamment rigide pour supporter la pleine puissance du pied de l'athlète.

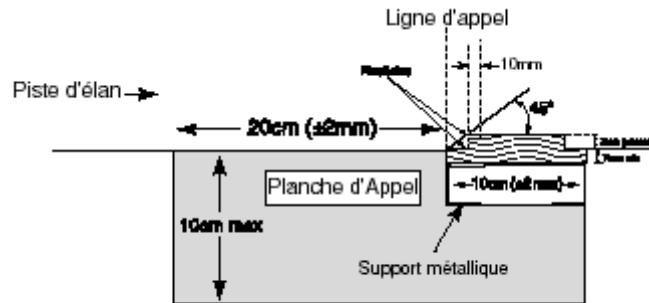


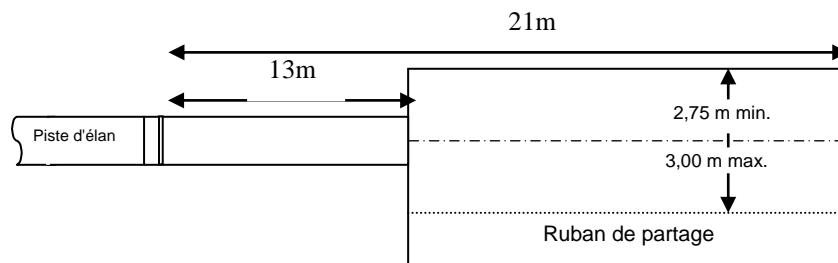
Planche d'Appel et Planche de Plasticine

Note : On aura avantage à disposer de planches de réserve afin de ne pas faire attendre les concurrents pendant qu'on effacera les empreintes.

### • Zone de Réception

- La largeur de la zone de réception sera d'un minimum de 2,75m et d'un maximum de 3m. La piste d'élan devra, si possible, être placée de manière telle que son axe prolonge celui de la zone de réception.

Note: Lorsque l'axe de la piste d'élan n'est pas prolongé par celui de la zone de réception, cette dernière sera aménagée par la pose d'une bande, ou si nécessaire de deux, en plastique déterminant une zone de réception ayant la même largeur de chaque côté de l'axe de la piste d'élan prolongé.



## II. LA TECHNIQUE

Bien que la technique du triple saut soit différente, les principes relatifs aux sauts en hauteur et en longueur restent valables.

Le triple saut se compose de cinq phases principales :

- L'élan
- Un cloche pied
- Une foulée bondissante
- Un saut en longueur
- Une réception

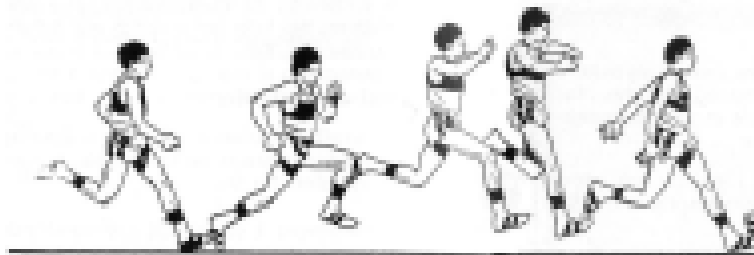
➤ **L'élan**

L'élan s'effectue selon une ligne droite. C'est une course étalonnée (bien mesurée) et progressivement accélérée durant laquelle le sauteur cherche à acquérir la plus grande vitesse "contrôlée" qui lui permettra de prendre appel dans les meilleures conditions possibles. La course d'élan est quasiment identique à celle d'un saut en longueur. Elle est caractérisée par le rythme, l'amplitude et le relâchement (voir le cours du saut en longueur)



➤ **Le premier saut (cloche pied)**

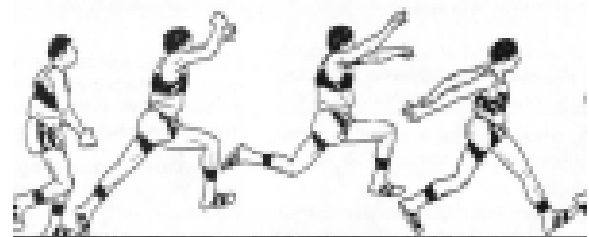
C'est la première phase qui succède à l'élan. C'est un saut long et rasant à cloche pied. En effet c'est une sorte d'enjambé au cours de laquelle le sauteur réalise une foulée dans l'espace, "en profondeur". Au cours de la suspension, rester souple et relâché pour donner suffisamment d'amplitude au mouvement des jambes.



➤ **Le deuxième saut (Foulée bondissante)**

C'est une grande foulée bondissante durant laquelle le sauteur saute d'une jambe à l'autre tout en gardant le maximum de relâchement et de maîtrise de ses membres libres.

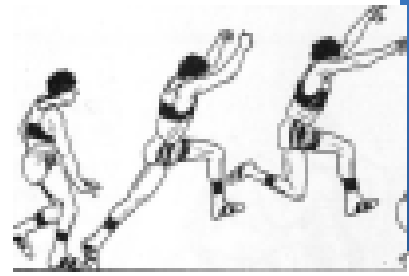
Durant le deuxième saut il y a changement de la jambe d'impulsion, d'où la position du corps en grande fente écart. Pendant la suspension le sauteur se laisse emporter par son élan, dans une première phase, ensuite il doit allonger la jambe libre afin de rechercher une reprise de contact avec le sol le plus loin possible. Le pied de la jambe d'appel sera, alors, posé à plat dans la projection de la ligne du corps.



Au cours de ce deuxième saut, le triple sauteur résiste à l'écrasement et cherche le plus vigoureusement possible à s'étendre vers le haut et vers l'avant.

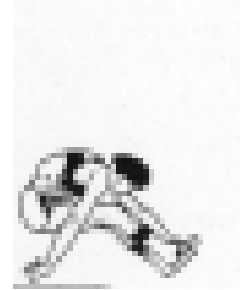
➤ **Le troisième saut (saut en longueur)**

C'est véritable saut en longueur mais qui doit se réaliser dans des conditions inhabituelles. En effet, il n'est efficace et correct que si l'équilibre du 2<sup>ème</sup> saut est bon. Ce dernier saut permet au triple sauteur de conclure son saut en cherchant à aller le plus loin possible. Une fois le contact est repris avec le sol il ne reste que fléchir les jambes afin d'amortir le choc. Les bras seront, alors, ramenés vers l'avant pour empêcher une éventuelle bascule du corps vers l'arrière.

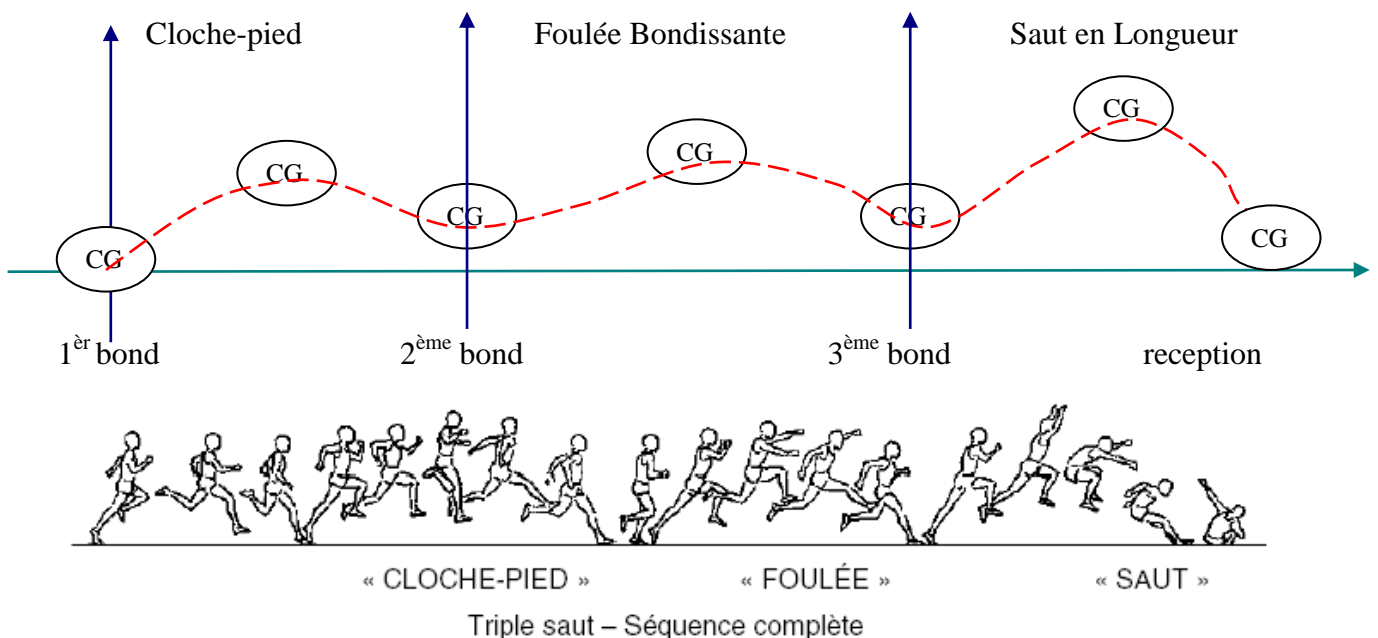


### ➤ La réception

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 est réalisé il ne reste que fléchir les jambes afin d'amortir le choc. Les bras seront, alors, ramenés vers l'avant pour empêcher une éventuelle bascule du corps vers l'arrière.



*Selon les lois de la physique* l'angle d'envol représente la résultante de deux vitesses : la vitesse horizontale (**VH**) engendrée par l'élan et la vitesse verticale (**VV**) produite par les différentes impulsions. Si la **VH** est supérieure à la **VV**, l'angle d'envol diminue. Le saut est alors rasant. Si la **VV** est supérieur à la **VH**, l'angle d'envol s'accroît et le sauteur s'élèvera plus vers le haut, sans pouvoir aller forcément vers l'avant (faute remarquable souvent chez les débutants).



### III. CONSIGNES PEDAGOGIQUES

Cette partie vise à éclaircir les démarches selon lesquelles nous pourrions élaborer une progression pédagogique.

❖ **Faire un triple Saut** : C'est être capable de parcourir la plus grande distance horizontale en enchaînant trois bonds successifs : un cloche pied, une foulée bondissante et un saut en longueur, suite à un élan étalonné de 15 foulées et de finir par une réception sur les deux jambes.

OBJECTIFS	CONSIGNES	OBSERVABLES	VARIABLES
<b>Niveau -I</b> - Solliciter les deux jambes dans diverses situations.	- Sauter et retomber du même pied - Sauter et retomber sur l'autre pied. - Exécuter des séries de multi-sauts	- Choisir des exercices et des jeux qui permettent à l'enfant de solliciter sa jambe forte	- Varier les distances sur lesquelles on exécute les exercices. - Varier la hauteur des obstacles (connes, haies, tapis...)
<b>Niveau -II</b> - Améliorer la maîtrise des impulsions	- Limiter la zone de l'impulsion à 1 m, 50 cm, 40 cm etc. jusqu'à arriver à une zone réglementaire. - Répéter des séries de combinaisons cloches-foulées sur des distances de 30 m à 50 m.	- Opter pour des exercices qui sollicitent un nombre important de répétitions. - Utiliser des jeux avec obstacles. - Insister sur la liaison de la foulée bondissante et du saut final. - Insister sur la course et l'enchaînement des sauts.	- Délimiter la zone de l'impulsion avec de la chaux. - Utiliser des repères visuels : lattes des haies basses des connes ou bien tracer des lignes qui débouchent sur un appel dans la zone désignée.
<b>Niveau -III</b> - Adopter une forme d'envol adéquate.	- Aider l'enfant à mieux sentir le moment d'envol. - Inciter l'enfant à réceptionner sur les deux jambes et sans perte d'équilibre vers l'arrière.	- Utiliser des jeux à base de sauts en suspension. - Choisir des exercices de saut d'obstacles qui sollicitent un nombre important de répétitions.	- Travailler dans la fosse de sable. - Utiliser des grands tapis de saut en hauteur. Utiliser une ou plusieurs plinthes + deux poteaux et un élastique.
<b>Niveau -IV</b> - Recherche de la synchronisation des différentes phases du saut.	- créer les liaisons logiques entre les différentes phases à travers la recherche de la performance et du geste correcte.	- Compétitions inter-clubs pédagogiques. - Passages individuels + détection et correction des éventuelles fautes qu'on peut déceler.	- Planche réglementaire ou adaptée (40 cm max). - Travailler dans la fosse avec deux ou trois couloirs en même temps.

## **LE DEMI FOND**

Les épreuves de demi-fond sont les plus exigeantes sur piste et sur le terrain car elles consistent en de longs sprints. En général, sont considérées comme du demi-fond l'épreuve du 800 m et du 1 500 m. L'entraînement est destiné à développer ces attributs. Il convient d'élaborer un programme d'entraînement adapté aux besoins individuels de chaque athlète.

### **I. LE REGLEMENT**

- **La compétition**

Dans les compétitions organisées selon les règles de *L'Association internationale des fédérations d'athlétisme* (IAAF), le 800m devra être couru en couloirs jusqu'au plan vertical de l'extrémité la plus proche de la ligne de rabattement où les coureurs peuvent quitter leurs couloirs respectifs.

La ligne de rabattement sera une ligne incurvée marquée après le premier virage, de 5cm de largeur, tracée en travers de tous les couloirs, excepté le couloir N° 1. Pour aider les athlètes à identifier la ligne de rabattement, des petits cônes ou des prismes, de 5cm par 5cm, d'une hauteur maximum de 15cm et de préférence d'une autre couleur que celle la ligne de rabattement et des lignes des couloirs, seront placés sur la ligne des couloirs immédiatement avant l'intersection de chaque ligne de couloir et de la ligne de rabattement.

Le départ du 1500m est donné à partir d'une ligne incurvée à la sortie du premier virage d'une piste de 400m. les athlètes (s'ils sont inférieurs à 12 ) seront alignés derrière la ligne de départ.

- **Le départ**

Dans les épreuves de fond et de demi-fond le départ se fait debout. Deux commandements seront donnés. « à vos marques ! » et « Partez ! ».

*Note : Dans les rencontres internationales, les pays peuvent se mettre d'accord pour ne pas utiliser les couloirs.*

- **Obstruction**

Tout coureur ou marcheur qui bousculera un autre athlète, lui coupera la route ou fera obstruction de telle manière qu'il gêne sa progression, sera passible d'une disqualification de cette épreuve. Le Juge-Arbitre aura le pouvoir d'ordonner que l'épreuve soit recourue à l'exclusion de tout athlète disqualifié ou, s'il s'agit d'un éliminatoire, il pourra permettre à un



(des) athlètes sérieusement lésé(s) par une bousculade ou une obstruction (autre que l'athlète disqualifié) de participer à un tour ultérieur de l'épreuve.

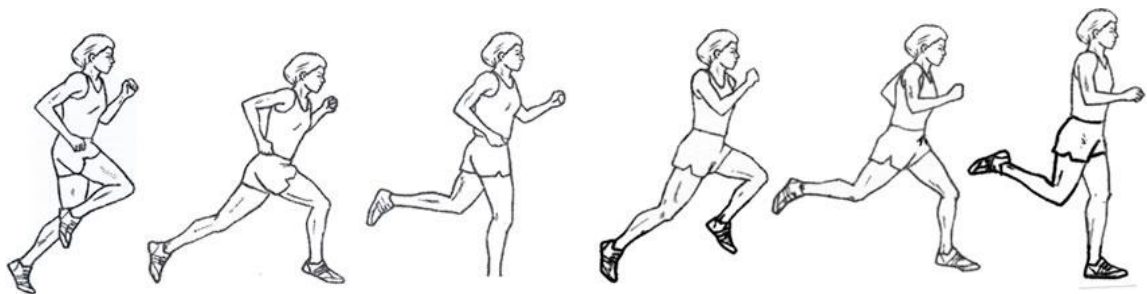
Normalement un tel athlète aurait dû terminer l'épreuve en accomplissant un effort de bonne foi. Sans tenir compte s'il y a eu ou non une disqualification, le Juge-Arbitre, dans des circonstances exceptionnelles, aura également le pouvoir d'ordonner qu'une course soit recourue s'il le considère comme juste et raisonnable.

## **II. LA TECHNIQUE**

Lorsqu'il entraîne des coureurs de demi-fond, l'entraîneur doit trouver la bonne combinaison de vitesse et d'endurance pour chaque athlète.

### ● **Ce qu'il faut retenir pour un débutant en demi-fond**

1. Il est important d'avoir une foulée et un rythme confortables et de ne pas faire de trop grandes foulées.
2. Le pied touche le sol moins sur la pointe et davantage sur le talon. Rouler ensuite sur la pointe du pied et pousser.
3. Le genou est fléchi.
4. Le genou doit être levé moins haut que pour un sprinteur.
5. Le talon ne va pas aussi haut.
6. Le mouvement des jambes est fluide.
7. Balancer les bras depuis les épaules, en pliant les coudes à un angle d'environ 90°, et éventuellement un peu moins lors de la descente du bras. Les bras et les épaules doivent être relâchés.
8. Tête droite, se concentrer dix à quinze mètres devant soi.



### ● **Spécificités de l'entraînement en demi-fond**

Les courses de 800m-1500m se trouvent au carrefour de deux processus physiologiques : le processus aérobie et processus anaérobie lactique. Le coureur de demi-fond doit donc développer ces deux processus de façon harmonieuse afin de progresser.

Le point sur lequel se concentrer est l'allure, avec un équilibre entre volume et intensité. Les athlètes doivent disposer d'une bonne base aérobie pour être capables de gérer leur allure. Toutefois, ils ont besoin également de vitesse et d'endurance afin de maintenir la vitesse pendant la course.

L'entraînement doit avoir pour objectifs de développer :

En priorité

- ✓ La puissance anaérobie lactique
- ✓ La capacité anaérobie lactique
- ✓ La puissance aérobie
- ✓ La capacité aérobie

A travailler aussi

- ✓ La capacité anaérobie alactique
- ✓ Un travail de renforcement musculaire (PPG)

● **Exemple de travail :**

Il convient que les coureurs de demi-fond s'efforcent de maintenir l'allure préétablie par leur entraîneur. Un exemple serait de courir 400 m en 45 secondes à chaque tour durant une course d'entraînement de 1 600 m. Il convient également que l'entraîneur fixe des temps appropriés pour que l'athlète coure les distances selon certains intervalles de temps ; par exemple, l'athlète court 200 m toutes les trois minutes. Afin de progresser, l'athlète peut augmenter la vitesse ou diminuer le temps en raccourcissant les intervalles.

Pour travailler sur la vitesse, l'athlète peut faire des « accélérations ». Par exemple, disposer des plots tout autour de la piste. L'athlète court à allure normale jusqu'au premier plot, puis « fonce », ou accélère, jusqu'au prochain plot et continue de passer de l'allure normale à accélérer entre les plots.

● **Les Filières énergétiques en résumé :**

	Anaérobie alactique		Anaérobie lactique		Aérobie	
	Puissance	Capacité	Puissance	Capacité	Puissance	Capacité
Rendement maximum	Pendant 7"	jusqu'à 15"	Pendant 45" à 1'	Jusqu'à 2'	Au bout de 2' à 3'	illimitée en théorie
Objectif entraînement	Viser la <b>Qualité</b>	<b>Puiser</b> dans les réserves	Viser la <b>Qualité</b>	<b>Résister</b> à l'acide lactique	Courir à <b>VMA</b>	<b>Durer</b>

#### IV. CONSIGNES PEDAGOGIQUES

Cette partie vise à éclaircir les démarches selon lesquelles nous pourrions élaborer une progression pédagogique.

❖ **Réussir un 800m /1500m** : C'est être capable de parcourir la distance de 800m/1500m avec une grande vitesse le plus longtemps en résistant à tous les signes de fatigue et en respectant le règlement imposé par les organisateur de la course.

OBJECTIFS	CONSIGNES	OBSERVABLES	VARIABLES
<b>Niveau -I</b> - courir longtemps sans s'arrêter.	- donner des distances à parcourir - donner des durées. - travailler en groupes	- Choisir des exercices et des jeux qui permettent à l'enfant de solliciter ses qualités d'endurance et de résistance.	- Varier les distances sur lesquelles on exécute les exercices. - varier les parcours et les durées. -Utiliser des marqueurs de distances.
<b>Niveau -II</b> - découvrir son potentiel aérobie.	- faire une évaluation de la VMA. -initier l'élève à alterner entre des intervalles de travail et de récupération	- choisir le test de VMA le plus convenable à l'âge et au niveau -gérer l'effort en fonction du pourcentage de VMA. -travail par groupes de niveau.	-distance. -Allure. -fréquence cardiaque (celle de travail et celle de récupération)
<b>Niveau -III</b> - travail intervalles.	-initier l'élève à retourner au travail malgré la fatigue. -lui apprendre à finir tout son travail.	- Débuter un travail individualisé. - Augmenter le volume (distance/ durée) et augmenter l'intensité (durée/ récup)	-distance. -Allure. -fréquence cardiaque (celle de travail et celle de récupération)
<b>Niveau -IV</b> -Participer aux compétitions.	-l'entraînement peut débuter hors-piste par des compétitions de Cross-country afin d'arriver à des compétitions intergroupes d'athlètes ou même des compétitions officielles	Soigner l'allure de l'athlète en course. L'habituer à la course en peloton. L'habituer à faire de la compétition.	Programmer des évaluations fréquentes pour déterminer le niveau et préparer à travers la compétition.