

Saut en longueur

Le bon sauteur en longueur est capable de décoller de manière explosive en peu de temps avec une vitesse d'élan élevée. La règle générale dit que la performance de saut résulte à 2/3 de la vitesse d'élan et 1/3 de l'appel. Il en ressort que la performance est en principe déterminée à la fin de l'appel parce que la trajectoire de vol du centre de gravité du corps (CGC) est fixée! Si un sauteur arrive à atterrir en gagnant le maximum de terrain, alors la technique de saut en longueur utilisée en vol est secondaire.



Description de la technique

Élan:

L'élan est une **course d'accélération avec un bon lever de genou** sur 20 – 40 mètres, de manière à atteindre la vitesse maximale sur les derniers pas avant l'appel. Pendant l'élan la position du corps est plus redressée qu'en sprint.

Les trois derniers pas sont **rythmés (court-long-court)**, l'avant-dernier pas étant rallongé jusqu'à 20 cm, ce qui abaisse un peu le CGC.

Appel:

L'appel est la phase la plus importante et la plus difficile du saut en longueur. L'appel doit permettre d'assurer une **vitesse d'envol maximale** avec un **angle d'envol optimal** de 17 - 24°. On donne en plus au corps un **moment de torsion** précis, qui sera aussi déterminant plus tard pour une bonne réception. L'appel se fait en 0,10 à 0,13 secondes. Il est divisé en trois phases (voir ill. 1)

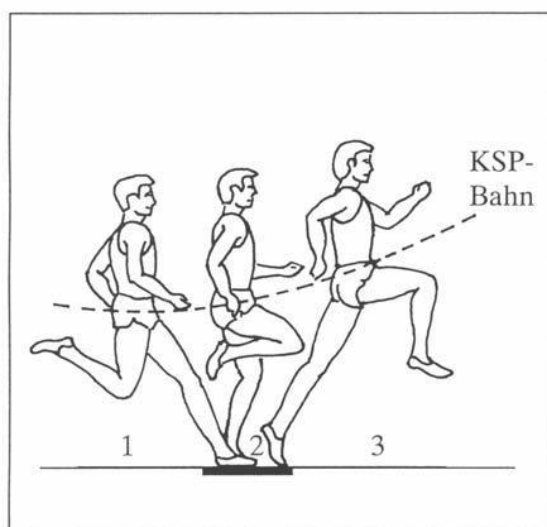


Abb. 1: Absprungphasen

Pose de la jambe d'appel (1):

La jambe d'appel presque tendue est posée activement vers l'arrière avec un mouvement de préhension (musculature prétendue!). Le pied est posé en entier. Il faut impérativement éviter un mouvement de blocage!

Phase d'amortissement (2):

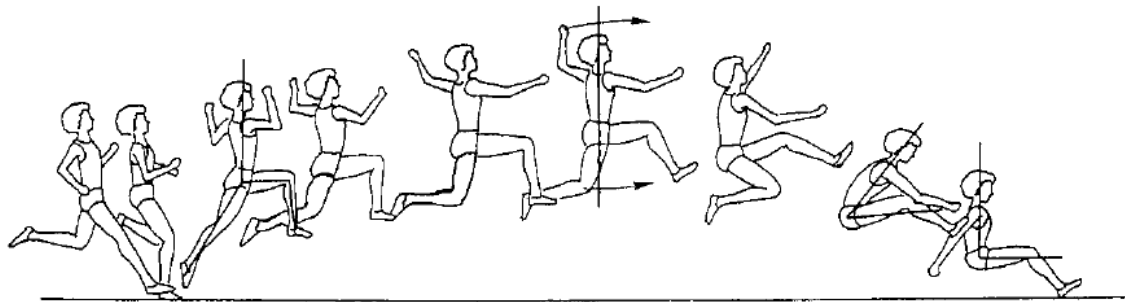
Pendant que la jambe libre dépasse la jambe d'appel, cette dernière devrait être le moins fléchie possible (jusqu'à 145°). La poussée de freinage qui apparaît devrait être aussi courte que possible. Dans cette phase il est important que le haut du corps reste redressé et la tête dirigée vers l'avant!

Extension à l'appel (3):

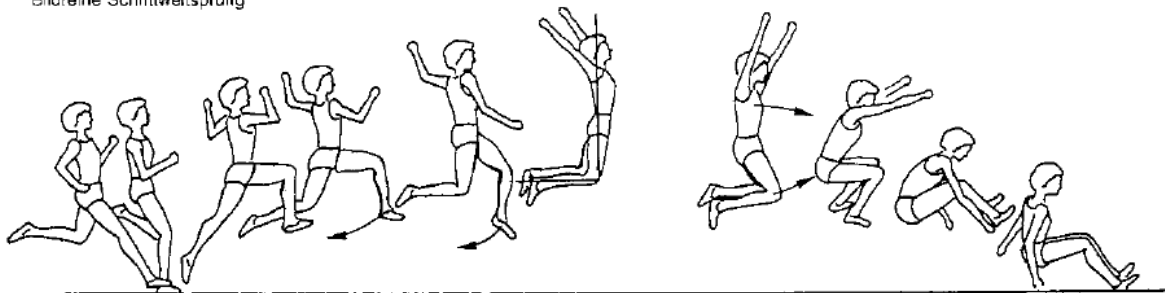
Il s'en suit une extension explosive complète du corps avec un engagement simultané rapide de la jambe libre (cuisse jusqu'à l'horizontale, partie inférieure de la jambe reste à la verticale sous le genou!) et des bras. Le torse reste droit. Les éléments d'élan sont freinés énergiquement par le "Take-off" et fixés un instant. L'impulsion qui est ainsi transmise des bras et jambes au corps contribue à gagner encore en hauteur de vol.

Vol:

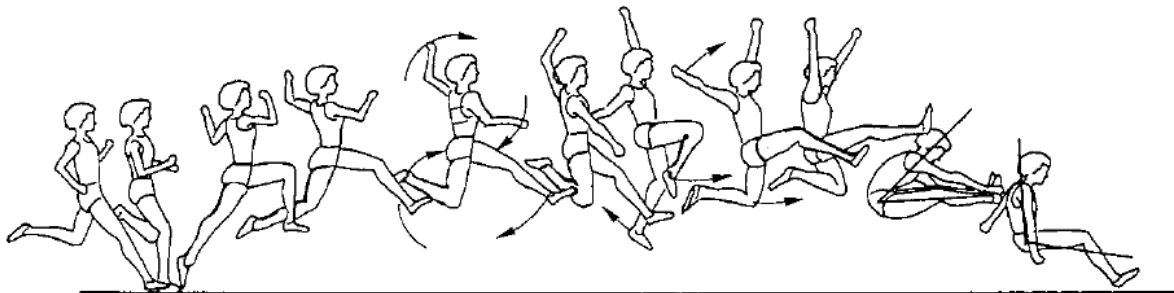
Après l'appel, le sauteur n'a plus la possibilité d'influencer la courbe de vol du CGC. Les mouvements en l'air servent à **maintenir l'équilibre** et à **préparer la réception**.



Bildreihe Schrittweitsprung



Bildreihe Hangsprung



Bildreihe Laufsprung (2 $\frac{1}{2}$ Schritte)

Bibliographie

- o Haberkorn / Plass: Leichtathletik 2 (Sprung-Wurf-Stoss), Diesterweg 1992
- o Jonath u.a.: Leichtathletik 2 (Springen), rororo 1995
- o Kunz H.R.: Bulletin entraîneur FSA, No 13 (Technique), FSA 1989
- o Kunz H.R.: Athlétisme – Correction des fautes