

C113

Weitsprung Saut en longueur





Philosophie d'entraînement saut en longueur

- Créer des bases de saut variées!
- Respecter les aspects biomécaniques de la discipline!
- Se concentrer sur les mouvements clés!
- Sauter toujours avec une vitesse optimal

Une vitesse qu'on peut contrôler pour modifier la trajectoire du bassin

- Produire, Utiliser et Restituer la vitesse au profit de l'impulsion
- Orienter les exercices aux éléments-clés!

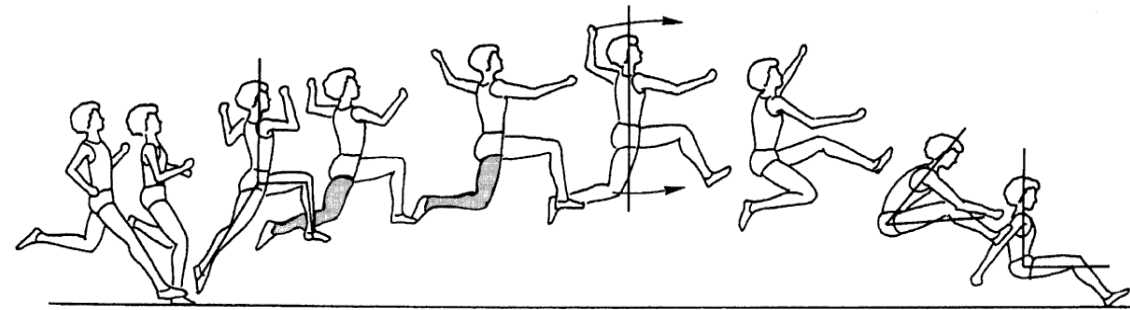
Springen

- Absprungrhythmus
- aktiver Fussaufsatz
- Schwungelemente
- Ganzkörperstreckung

Points forts du développement saut en longueur

- 08-13 ans: sprinter, sauter, bondir, se coordonner → vitesse!; gainage!
- 13-15 ans: formes de sauts variées (pas sautillés, sauts en rythme, sauts de course) → Eduquer le pied sur ses différentes poses
Développer la force des pieds et la stabilité du tronc.
- 15-17 ans: Apprendre la technique de base du saut en longueur, développer une forme de saut variée
- 17-19 ans: Stabiliser la technique du saut en longueur, développer les qualités physique spécifiques !

Phases Saut en longueur



Élan	Appel	Phase de vol	Réception
------	-------	--------------	-----------

Description des phases

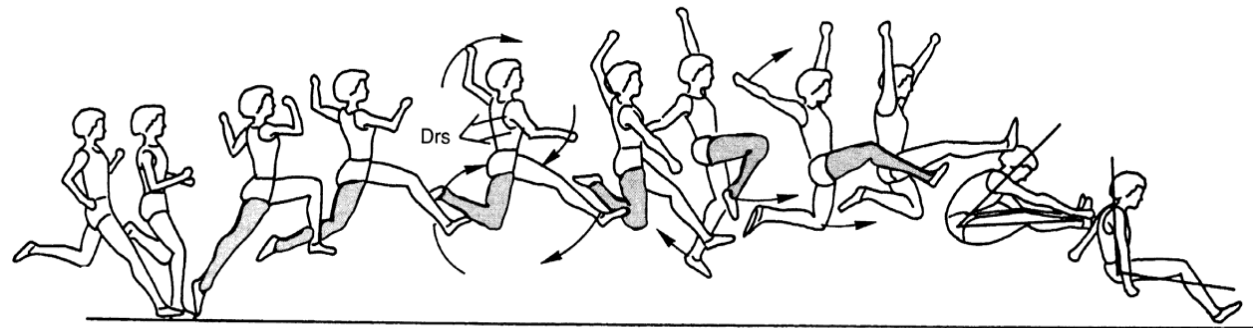
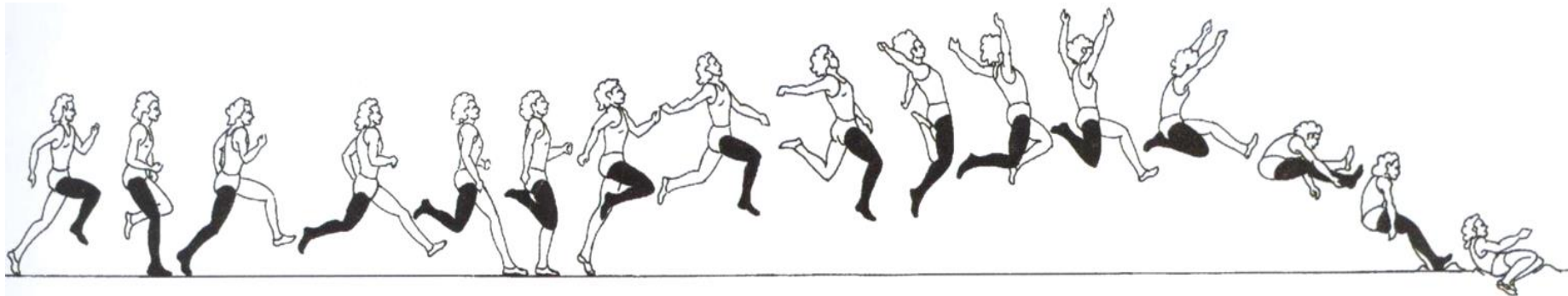
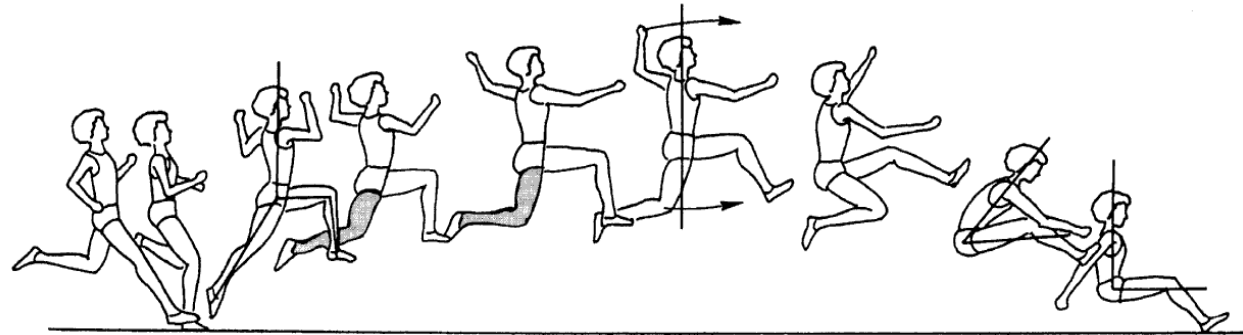
Le saut en longueur est composé des phases ÉLAN, APPEL, PHASE DE VOL, et RÉCEPTION.

- ÉLAN: accélérer jusqu'à la vitesse optimale encore contrôlable.
- APPEL: minimiser la perte de vitesse horizontale, générer accélération verticale
- PHASE DE VOL: préparer La réception. Trois techniques: saut en foulée, en extension, en ciseau.
- RÉCEPTION: en sécurité et minimiser la perte de distance

Saut en longueur – Techniques de base

Technique de base

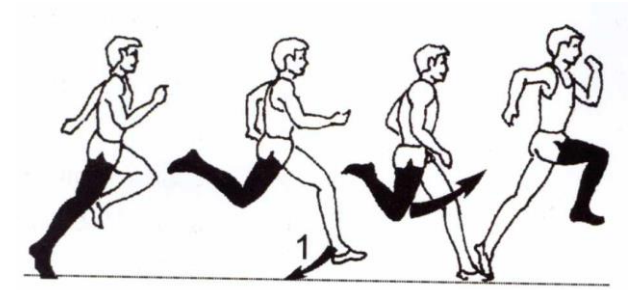
- Saut en foulée
- Saut en suspension
- Saut en ciseau





Analyse de la technique

Élan



But

Atteindre une vitesse optimale et amener le corps en position d'appel optimale.

Précisions techniques

- Adapter la longueur de l'élan à la maturité technique (8-10 foulées pour les débutants)
- Aligner le corps lors de la course d'élan
- Mettre de la fréquence à l'approche de la planche Sans compromettre l'alignement !!!
- Maintenir l'engagement des épaules à l'approche de la planche
- Pose du pied active et rapide (griffé et à plat)

Précisions pour le coach

- Observe l'élan en entier
- Fais attention au rythme de course
- Utilise des marques pour soutenir le rythme (à l'entraînement)
- Concentre-toi sur une tâche technique
- Fais attention à l'élévation des genoux et l'extension des hanches

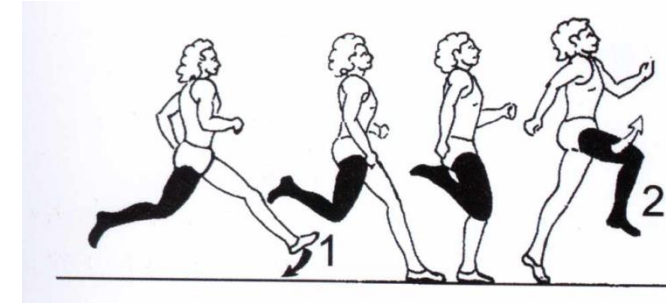
Fais progresser l'athlète

- Élan sous forme d'accélération.
- Avant l'appel vitesse optimale et contrôlée
- Cours en rythme et décontraction



Analyse de la technique

Appel



But

Optimisation de la vitesse verticale.

Minimisation de la perte de vitesse horizontale

Précisions techniques

- Pose du pied active (griffer rapidement par-dessous)
- Réduire l'angle de flexion du genou de la jambe d'appel
- Genou de la jambe libre engagé vers l'avant et vers le haut
- Maximiser l'alignement du corps : Articulation du pied, genoux et hanches sont en extension complète

Précisions pour le coach

- Observe depuis devant et le côté
- Fais attention à un mouvement en avant (pas de blocage! => écouter)
- Fais attention à l'accélération de la jambe d'appel, à l'engagement des hanches et à l'angle du genou
- Fais attention à une jambe d'appel active

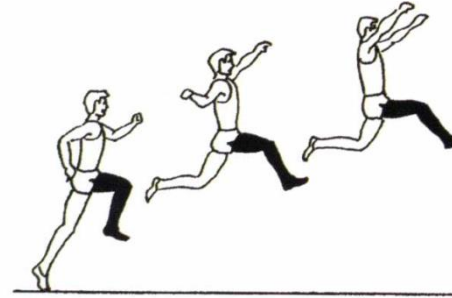
Fais progresser l'athlète

- Activer rapidement la jambe d'appel et pousser jusqu'à l'orteil
- À l'appel abaissement minime du Centre de gravité



Analyse de la technique

Phase de vol



But

Rester dans le décollage

Précisions techniques

- Le genou libre (en noir sur le dessin) reste bloqué à l'horizontale
- Le buste reste droit (vertical)
- La jambe libre maintient sa position le plus longtemps possible
- La jambe d'appel poursuit ses intentions de pousser

Précisions pour le coach

- Fais attention à une technique adaptée (orientée sur le développement de l'athlète)
- Observe la position du haut du corps, de la jambe d'appel et de la jambe libre.

Fais progresser l'athlète

- Activer rapidement la jambe d'élan et la bloquer devant le CGC
- Maintenir le haut du corps longtemps droit (rotation minimale)



Analyse de la technique

Réception

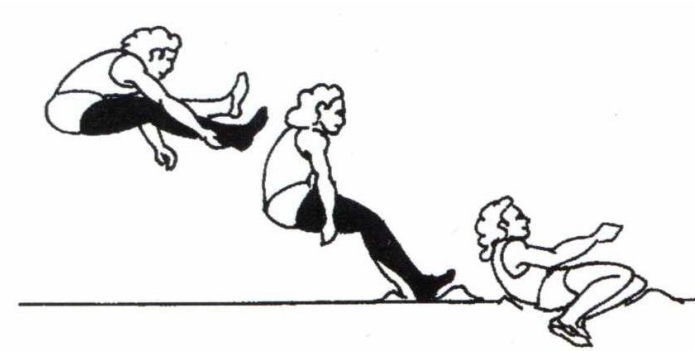


But

Préparer une réception efficace (minimiser la perte de terrain)

Précisions techniques

- Les deux jambes restent tendues à l'horizontale
- Haut du corps toujours droit
- Les fesses viennent se poser au plus proche des pieds puis tendre les jambes à nouveau.



Précision pour le coach

- Fais attention à ce que la fosse de réception soit préparée (sable aéré et tendre)
- Fais attention à une perte minimale de terrain

Fais progresser l'athlète

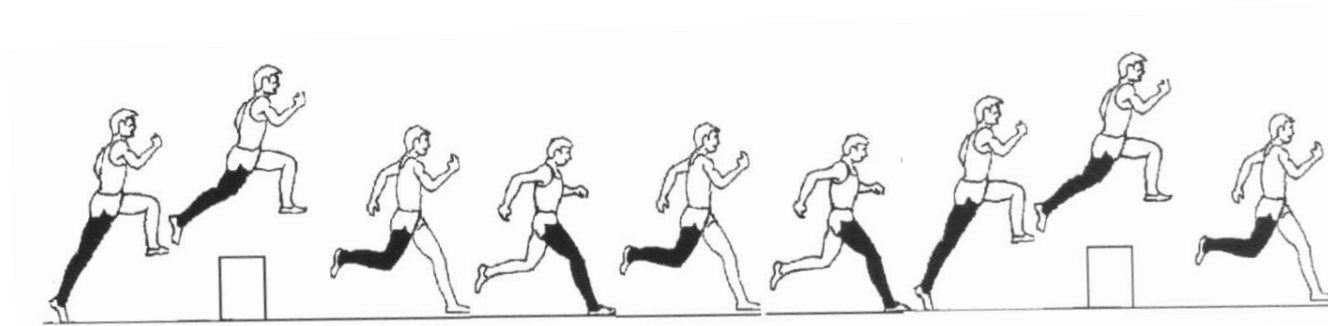
- Tenir les jambes longtemps à l'horizontale (avant réception)
- Minimiser la perte à la réception avec des fesses proches des pieds
- Quitter correctement la fosse de réception



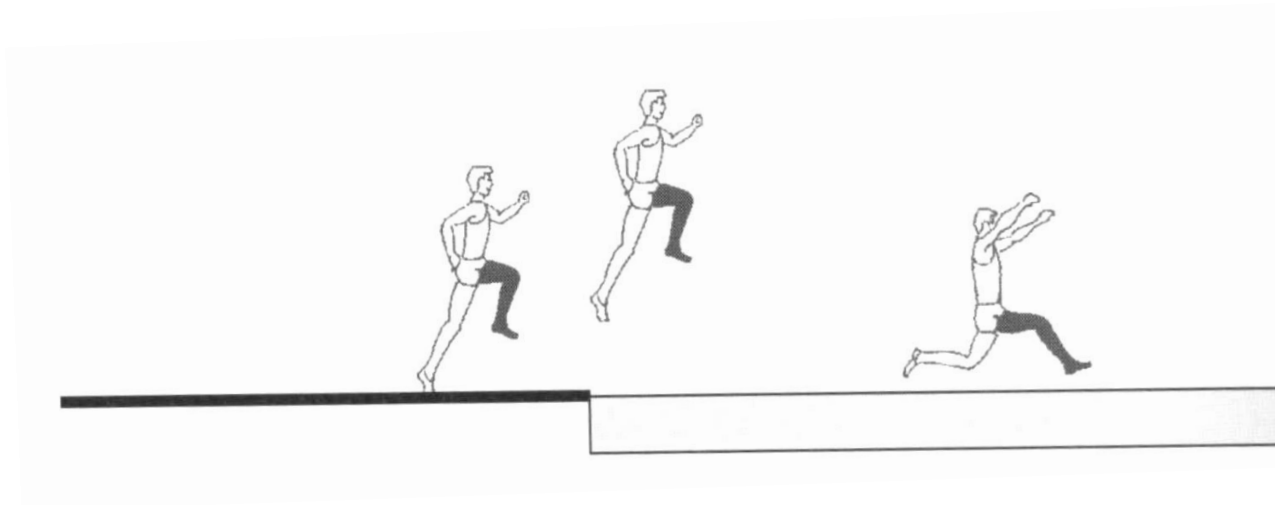
Construction méthodique liaison course-impulsion

Étape 1: Position Takeoff statique et dynamique (avec jambe d'appel dynamique)

Étape 2: Sauts suivis par-dessus de petits obstacles (Hop-2 ou Hop-4 ou Hop-6)



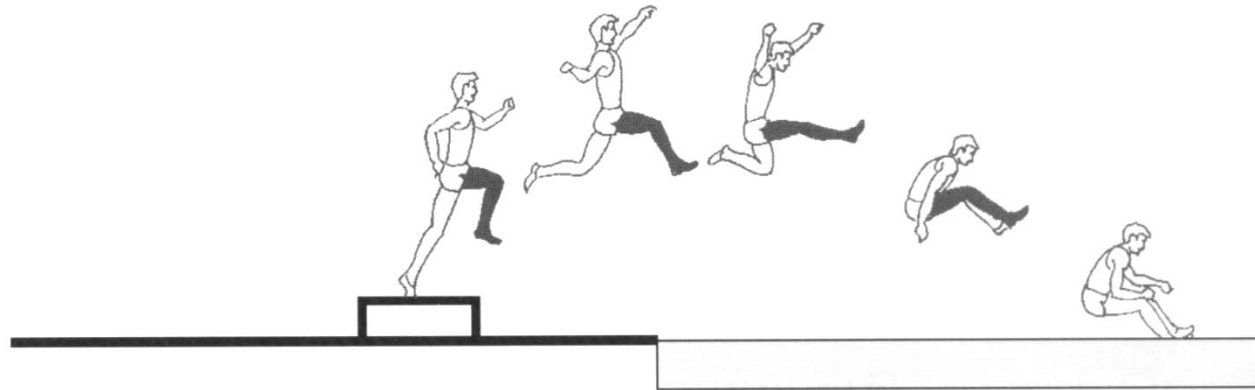
Étape 3: Takeoff avec réception fente (télémark)



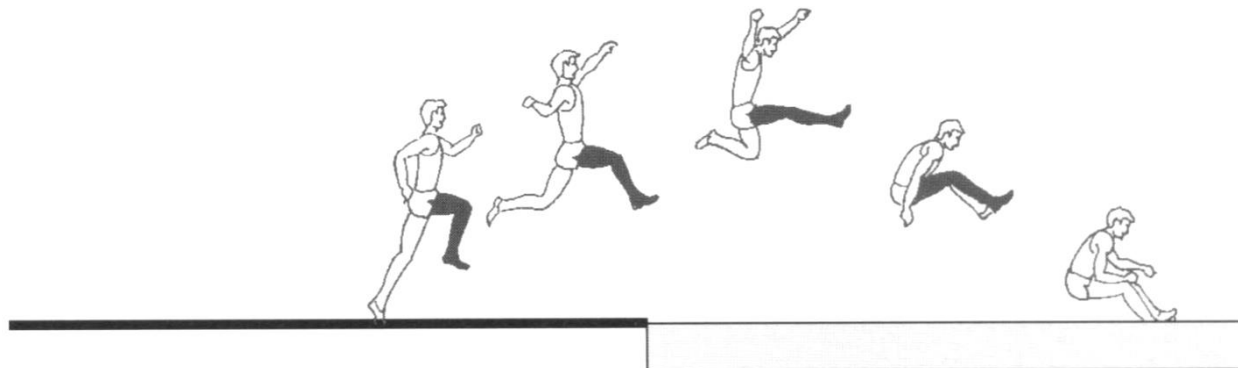


Construction méthodique liaison course-impulsion

Étape 4: Saut en foulée depuis un plynth



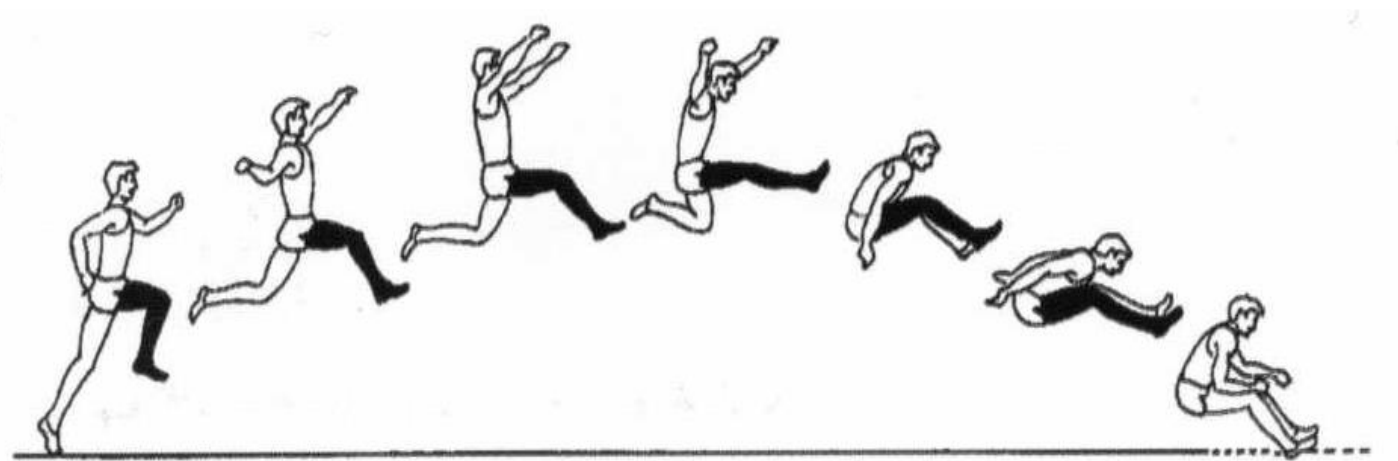
Étape 5: Saut en foulée avec élan réduit





Construction méthodique liaison course-impulsion

Étape 6: Saut en foulée avec élan plus long



Fais progresser l'athlète

- Élan sous forme d'accélération.
- Avant l'appel la vitesse est optimale, et contrôlée
- Courses en rythme et décontraction
- Faire réaliser à l'athlète l'effet de la vitesse sur la maîtrise du saut.



Questions sur le saut en longueur : Que faire si l'athlète ...

- a une course d'élan irrégulière?
 - Contrôle/rythme de l'élan
 - Courir avec marques imposées
 - Utiliser une coaching mark (6 ou 4 foulées)
- prend toujours son appel sur la mauvaise jambe?
 - Voir ci-dessus
- a un dernier pas trop long / bloque (et mord)?
 - Utiliser une coaching mark (6 ou 4 foulées)
 - Accélération (pas de Ta-Tam)
 - Take-Off suivi avec marques imposées
- se penche trop en avant à l'appel?
 - Faire de monter les genoux sur les 4 dernières foulées
- ne saute par de manière active / saute trop plat?
 - Poser un obstacle dans le sable
 - Sauter sur un caisson
- «n'amène pas ses jambes en avant à la réception»?
 - Faire un travail de reception à l'arrêt
 - Toucher la pointe des pieds avec la pointe des doigts
- regarde la planche avant l'appel?
 - Proposer un point de mir en course (la cime d'un arbre, un toit, un poteau)