

C113 v2012

Triple saut



Philosophie de l'entraînement Triple saut

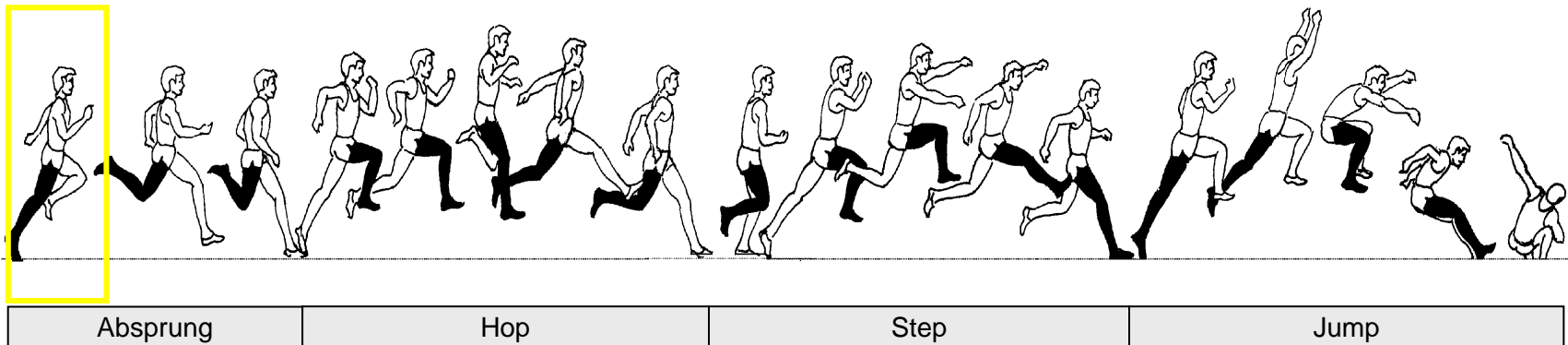
- créer des bases de saut variées!
- tenir compte des principaux éléments biomécaniques!
- tenir compte des éléments principaux!
- adapter la longueur de l'élan à la technique actuelle
- sauts toujours à vitesse maximale
- technique?!
- du saut multiple au saut simple...(sauts horizontaux)

Springen

- Absprungrhythmus
- aktiver Fussaufsatz
- Schwungelemente
- Ganzkörperstreckung

Points forts du développement Triple saut

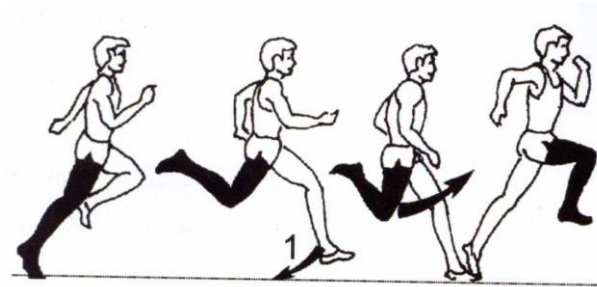
- 08-13 ans: sprinter, sauter, gymnastique → vitesse!; tension corporelle!
- 13-15 ans: formes de saut variées (sautillé, sauts en rythme, de course).
Développer une bonne stabilité des pieds et du tronc.
Diversité technique et tenir compte des deux côtés.
- 15-17 ans: Apprendre la technique grossière du triple saut, développer la force de saut diversifiée
- 17-19 ans: Stabiliser la technique du triple saut, développer force de saut spéciale et force!



Description des phases

Le triple saut est décomposé en phases ÉLAN, HOP, STEP et JUMP. Chacune des trois phases Hop, Step et Jump peut être subdivisée en phases de saut typiques: appel, phase de vol et atterrissage.

- ÉLAN: accélération à vitesse maximale encore contrôlable.
- HOP: saut relativement plat, la jambe d'appel étant à nouveau ramenée devant le corps (cloche-pied). Couvre env. 35% de la longueur finale
- STEP: phase la plus difficile. Appel sur la même jambe que pour le Hop. Couvre env. 30% de la longueur totale. La durée du saut devrait être identique à celle du Hop.
- JUMP: saut final se fait sur l'autre jambe. Couvre env. 35% de la longueur totale.



But

Atteindre une vitesse maximale et mettre le corps en position idéale pour l'appel.

Précisions techniques

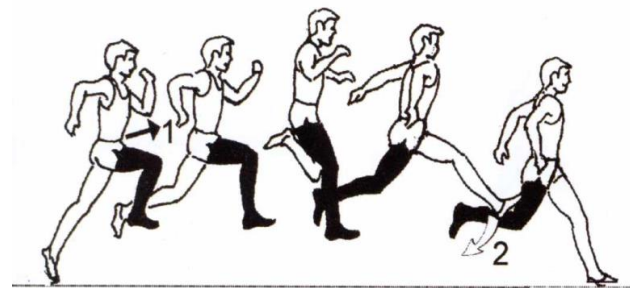
- Adapter la longueur de l'élan à la maturité technique (8-10 foulées pour les débutants)
- Haut du corps plus droit qu'en sprint
- Augmenter la fréquence des pas avant la poutre
- Augmenter la vitesse à l'approche de la poutre
- Pose du pied active et rapide (mouvement préhensible)

Précisions pour coaches

- Observe la totalité de l'élan
- Fais attention au rythme de la course
- Utilise des marques pour soutenir le rythme (à l'entraînement)
- Concentre-toi sur un point technique
- Fais attention à „Limb, joint, and body actions and angles.“

Encourage l'athlète

- Construire l'élan comme une accélération.
- Avant l'appel, la vitesse est maximale, mais encore contrôlée
- Cours en rythme et en souplesse



But

Réaliser un long saut plat avec une perte de vitesse minimale

Précisions techniques

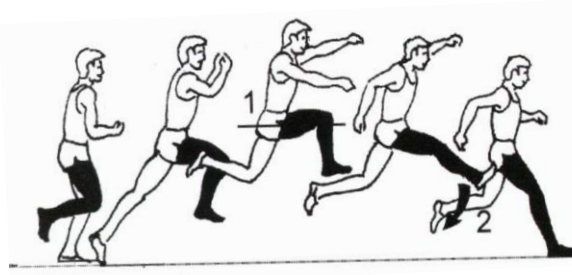
- Engagement distinct du genou libre
- Direction de l'appel horizontale, non verticale
- La jambe libre est à nouveau amenée vers l'arrière
- La jambe d'appel est amenée activement vers l'avant et préparée à un nouvel appel (prétension)
- Le haut du corps reste droit

Précisions pour coaches

- Fais attention à un Hop rapide, plat
- Contrôle que la direction de l'appel aille en avant et non en hauteur.
- Le Hop correspond env. à 1/3 de la longueur du saut
- Observe le mouvement depuis devant et le côté

Encourage l'athlète

- À tendre complètement la jambe d'appel, qui est à nouveau engagée activement.
- À une vitesse élevée à l'appel
- À une position du corps stable
- À une jambe libre rapide



But

Atteindre une durée de saut similaire à celle du Hop (par ex. par hauteur de saut identique)

Précisions techniques

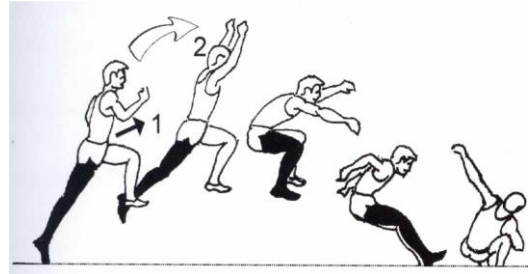
- Pose active et presque tendue de la jambe d'appel (comme une „roue à rayons“).
- Amener le genou libre presque à l'horizontale.
- Haut du corps droit
- Pose active et presque tendue de la jambe libre (mouvement préhensible)

Précisions pour coaches

- Observe le mouvement depuis le côté et devant
- Fais attention à une phase de vol calme et stable
- Assure-toi que l'athlète a une formation de coordination et athlétique.
- Le Step correspond env. à 1/3 de la longueur du saut

Encourage l'athlète

- À atteindre la même hauteur de saut que celle du Hop
- À un engagement double des bras
- À amener le genou libre au minimum à hauteur des hanches



But

Appel énergétique avec un angle d'appel optimal

Précisions techniques

- Pose active et presque tendue de la jambe d'appel (comme une „roue à rayons“).
- La jambe d'appel est presque tendue à l'appel (Take off).
- Haut du corps droit
- Technique de saut en suspension ou en ciseau
- Avant atterrissage, jambes tendues et à l'horizontale

Précisions pour coaches

- Observe le mouvement depuis le côté et devant
- Encourage une pose de pied active
- Assure-toi que les deux jambes soient développées de manière identique
- Encourage l'exécution du Jump en technique du ciseau ou suspension.

Encourage l'athlète

- À utiliser distinctement les éléments d'élan
- À tendre les jambes à l'horizontale pendant la phase d'atterrissage.



Reihenbild

Hop



Step



Jump





Structure méthodique du triple

Étape 1: Formes ludiques / Estafettes

Étape 2: Éléments techniques en marchant

Étape 3: Sauts continus en rythme

Étape 4: Sauts avec consignes optiques de longueur

Étape 5: Triple saut avec élan raccourci

Étape 6: Triple saut avec élan complet



Structure d'entraînement

