

LONGUEUR

DESCRIPTION : Course d'élan suivi d'une impulsion un pied sur une planche avec réception finale dans le sable. « le saut en longueur, discipline d'une apparente simplicité, s'appuie sur des fondamentaux athlétiques dont la maîtrise conditionne les progrès du sauteur.

SECURITE :

- Aire de réception sécurisée : fosse sable ratissée.
- S'assurer que l'aire de réception est libre avant de sauter
- Ne pas traverser un couloir de course d'élan

POUR SAUTER LOIN :

- ✓ Préparer l'impulsion course d'élan : vitesse optimale, course haute et relâchée, rythmée et précise.
- ✓ Savoir impulser : passer promptement du sprint à l'appel (appui de la plante du pied sur les 2 derniers appuis) sans que le corps ne se déforme.
- ✓ Equilibrer le temps de vol : gérer la rotation avant par les segments libres préparant les conditions de la réception.
- ✓ Créer une réception efficace en projetant les pieds en avant du centre de gravité et en rattrapant dans le sable leur empreinte avec le bassin.

CARACTERISTIQUES DU DEBUTANT :

- course d'élan immature : buste en avant, pose des appuis en piston, foulée en cycle arrière et synchronisation des segments libres désordonnée.

-Impulsion sous forme de blocage : le pied pique le sol, le saut est rasant ou à l'inverse composante verticale trop importante avec réception en arrière sur les fesses.

-Crainte de la chute dans le sable : yeux rivés sur la réception, épaules en avant, le corps vient piquer dans le sable.

REGLEMENT :

- Ne pas revenir sur ses pas, sortir sur le côté du saut.
- Mesure perpendiculaire à la planche. Lecture de la marque la plus proche du bord.
- Impulsion deux pieds interdite ainsi que toute sorte de culbute.
- Essais si on dépasse la planche ou si l'impulsion est faite à coté de la planche.

FONDAMENTAUX :

- Son pied de départ
- Le nombre de foulées de course
- Son pied d'impulsion
- Ses marques
- Sa meilleure performance.

OBSERVABLES EVALUABLES :

- ❖ Course d'élan en accélération constante
- ❖ Ne regarde pas la planche
- ❖ Fréquence qui augmente en fin de course
- ❖ Bon pied d'appel
- ❖ Savoir chuter
- ❖ Rester solide sur la planche
- ❖ Utilisation des bras.

LONGUEUR

OBJECTIF : Liaison course/impulsion

THEME : Impulsion et appuis

MATERIEL : Chrono/ plots / lattes / bac à sable

DESCRIPTIF : Installer 1 parcours de 4 rivières (de 5 à 9 pieds) espacées de 6m, finissant dans le sable. Réaliser 4 appuis entre les rivières et donner une impulsion « HOP » devant chacune d'entre elles pour se réceptionner sur la jambe libre. Franchir les rivières le plus vite possible. Il est possible d'installer jusqu'à 4 parcours en jouant sur la taille des rivières, voire même d'installer un parcours avec 6 rivières de dimension croissante.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Avoir l'intention de laisser longtemps le pied au sol devant chaque rivière.

VARIANTES :

- 1) Idem sans rivière. Réaliser 3 « HOP 4 » avec un dernier saut dans le sable. Proposer 3 zones de départ : 25, 28 et 30m. Chronométrer le parcours pour introduire la notion de vitesse.
- 2) Partir à 20m du sable et réaliser le moins possible de "hop 2" (impulsion tous les 2 appuis) pour arriver dans le sable.

LONGUEUR

OBJECTIF : La vitesse comme facteur d'efficacité

THEME : Impulsion et appuis

MATERIEL : Chrono/ plots / lattes / bac à sable / plinth 5cm

DESCRIPTIF : Après 15m d'élan, réaliser une impulsion dans une zone de 1m, retomber le plus loin possible sur la jambe libre et finir en courant jusqu'à la ligne d'arrivée située 5m après la dernière zone. Un observateur note la zone de réception (O = - 0" , Z1 = - 1" , ...).

On démarre le chronomètre à l'impulsion et on l'arrête quand la ligne d'arrivée est franchie.

Ensuite, on retranche à ce temps le nombre de secondes correspondant à la zone de réception.

Exemple : j'ai mis 6 secondes pour réaliser le parcours, je suis arrivé dans la zone n°2, mon score est : $6 - 2 = 4$ secondes.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Prendre de la vitesse avant l'impulsion et la conserver lors de la suspension. Garder le pied longtemps au sol et fixer le genou en pointe vers l'avant.

VARIANTES :

- 1) Idem situation de base en prenant l'impulsion sur un plinth de 5 cm de haut. Chronométrage inchangé (bonus attribué selon la zone atteinte). Le résultat doit être meilleur que dans la situation de base.

LONGUEUR

OBJECTIF : Orienter l'impulsion

THEME : Impulsion et Alignement

MATERIEL : plots / lattes / foulards/carton 50cm/ bac à sable

DESCRIPTIF : Après 10m d'élan, donner un appel dans une zone d'impulsion de 1 mètre de long pour aller toucher une cible (un foulard par exemple) avec la main opposée au pied d'impulsion. La cible est tenue par l'enseignant ou par un élève perché sur un banc. Il peut faire varier la hauteur de la cible ainsi que son éloignement de la planche d'appel. L'intérêt est de varier l'orientation de l'impulsion afin de créer une adaptation chez l'élève.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Regarder l'objectif à toucher.

VARIANTES :

- 1) Après 6 appuis d'élan, donner un appel dans une zone d'impulsion de 1 mètre de long. Après une impulsion complète, franchir un carton de 50 cm de haut. Arriver sur la jambe libre et courir dans le sable. Le carton est placé à 1m de la zone d'appel.

LONGUEUR

OBJECTIF : La course d'élan comme préparation à l'impulsion

THEME : Impulsion et Coordination

MATERIEL : plots / plinth 5cm/ bac à sable

DESCRIPTIF : Disposer 10 plots de 20cm de haut, espacés de 5 pieds. Courir en posant 1 appui dans chaque intervalle et prendre l'impulsion sur un élément surélevé de 5cm, se réceptionner sur jambe libre et continuer à courir dans le sable. Le dernier plot est placé 3m avant l'impulsion. Installer des zones de réception tous les mètres. Le but est d'arriver dans la zone la plus éloignée (points à la clé).

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Conserver les genoux hauts jusqu'à l'impulsion. Aller de l'amplitude vers la fréquence. Rythmer les 3 derniers appuis.

VARIANTES :

- 1) En saut en longueur, forme officielle, concours avec de plus en plus de distance d'élan : 5m, 10m, 15m, 20m, 25m, 30m. Répondre à la question : quelle distance me permet de réaliser la meilleure performance ?

LONGUEUR

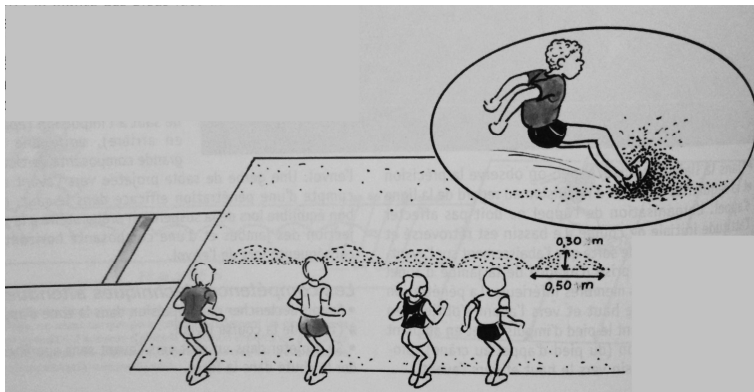
OBJECTIF : La réception

THEME : Segments libres et coordination

MATERIEL : Sable + Râteau

DESCRIPTIF : Lever un monticule de sable 30cm sur toute la longueur de la fosse à 1,50m du bord latéral. Prendre une impulsion et présenter la plante des pieds face au tas de sable sans jamais transpercer de la pointe des pieds. Ajuster le tas de sable en fonction des élèves. Les fesses viennent prendre la place des pieds par flexion des jambes, incliner légèrement le buste en arrière en contractant les abdo.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Détruire le monticule en poussant le sable de la plante des pieds et terminer assis sur ce qu'il en reste. La réception doit être amortie.

VARIANTES :

- 1) Idem mais départ pieds décalés, pied d'appel devant, fixer le genou libre puis groupé pour ramener devant et détruire le monticule.

LONGUEUR

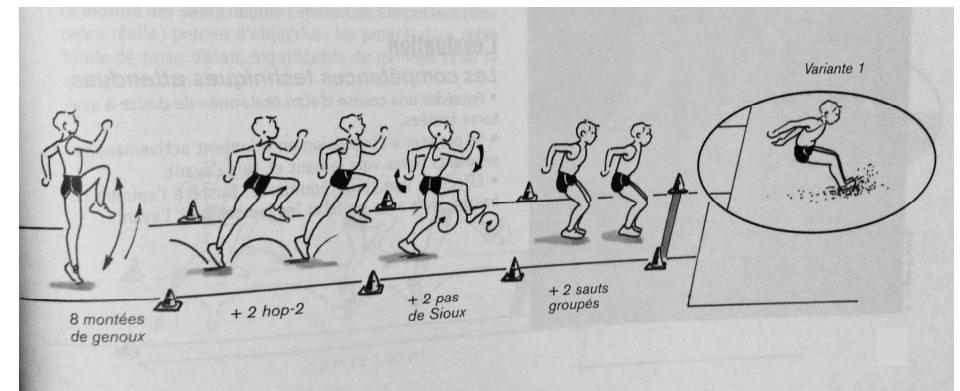
OBJECTIF : Les fondamentaux athlétiques du saut en longueur

THEME : Segments libres et coordination

MATERIEL : Sable + Râteau

DESCRIPTIF : Enchaîner quatre séquences motrices caractéristiques du saut en longueur en balisant 4 zones (deux de 8m et 2 de 4m). Enchaîner 8 montées de genoux, 2 hop2, 2 pas de sioux et 2 sauts pieds joints en saut de grenouille.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Maintenir le tronc vertical durant la traversée des 4 zones. Lisser l'enchaînement des exercices pour créer une continuité.

VARIANTES :

- 1) Effectuer l'enchaînement sur le sautoir. La dernière zone de 4m (sauts de grenouille) est dans la fosse de façon à contextualiser la réception finale du saut.

LONGUEUR

OBJECTIF : La réception

THEME : Utiliser les bras pour renforcer l'impulsion.

MATERIEL : banc, ballon basket, carton 50cm, plots, lattes, sable

DESCRIPTIF : Après 10m d'élan, impulser pour franchir un obstacle bas (50cm maximum) et attraper un ballon tenu par un partenaire en hauteur. Réception sur jambe libre. Le partenaire est placé sur une chaise juste après l'obstacle ballon à hauteur des yeux. 5m après placer une zone d'impulsion, un obstacle bas. Impulsion dans la zone pour franchir l'obstacle et envoyer le ballon à l'enseignant situé en face et arriver pieds joints dans un bac à sable.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : A l'impulsion, engager les bras vers le haut et fixer les coudes à la hauteur des yeux. Engager la jambe libre vers le haut et l'avant.

VARIANTES :

- 1) Idem face à un panier de basket et tenter de marquer le panier. Attention à bien continuer sa course après le saut, pour éviter une réception sur sol dur.

LONGUEUR

OBJECTIF : Construire ses marques

THEME : Appuis et coordination.

MATERIEL : lattes et plots + chrono

DESCRIPTIF : Sur un minimum de 4 parcours, disposer sur une distance de 15 m des lattes espacées régulièrement de 5 à 7,5 pieds selon le niveau des élèves. Ex.: 5 - 5,5 - 6 - 6,5...ou 6 - 6,5 - 7 - 7,5 pieds. L'élève test les parcours, puis est chronométré sur 2 parcours. Sur le parcours le plus rapide il mesure en pieds l'intervalle. Ce sera la foulée moyenne de la course d'élan.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Bien se lancer pour arriver vite dans le 1^{er} intervalle.

Se redresser avant le départ du parcours latté.

Essayer de poser le 1^{er} appui au milieu de l'intervalle.

VARIANTES :

- 1) Reprise de la situation de base avec des petits plots à la place des lattes. Cela permet d'obtenir une fermeture plus importante de la jambe sur la cuisse.