

Trame physiologique

Trame didactique

**Phase 4**

**Phase 3**

**Phase 2**

**Phase 1**

Mise en train

Étirements actifs

Exercices dynamiques de course

Exercices spécifiques

**Échauffement**

Présenter le matériel et l'aménagement des situations

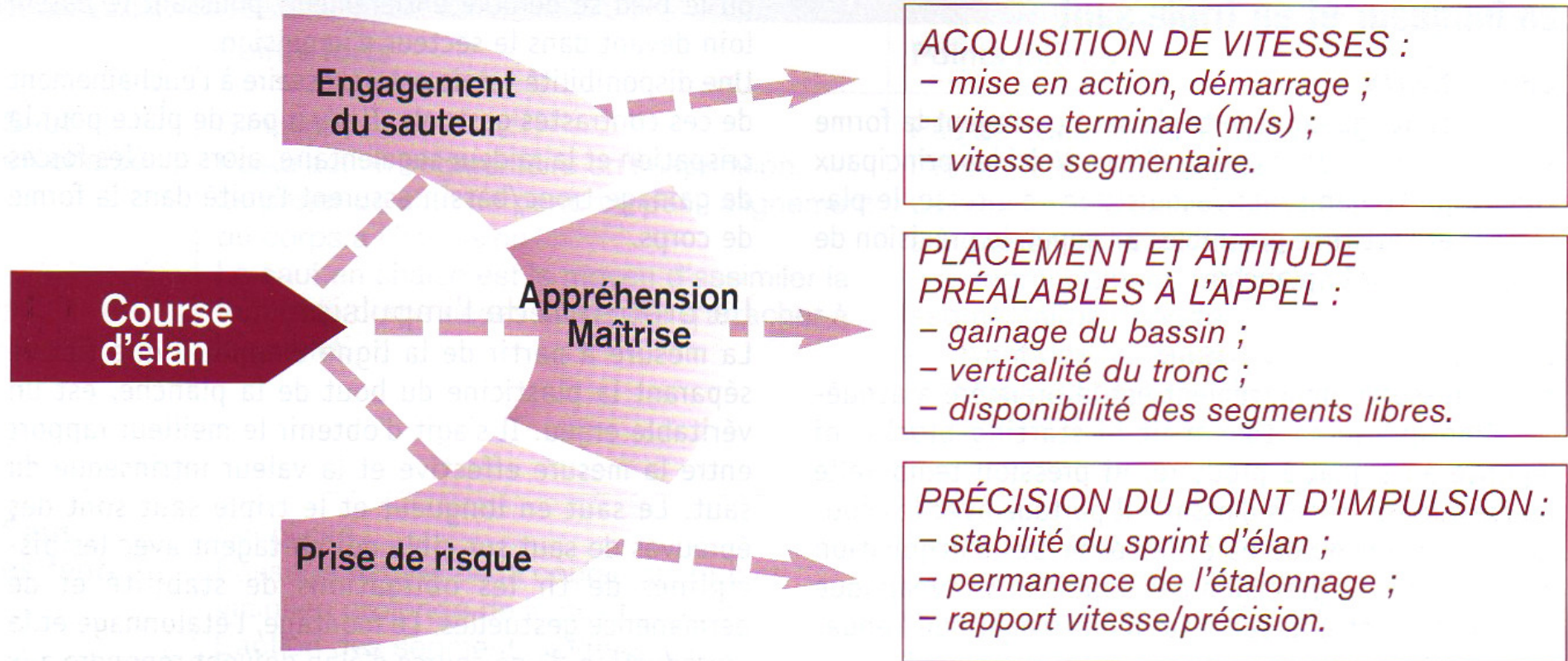
Introduire le vocabulaire spécifique à l'APS

Préparer aux formes de corps fondamentales

Apprécier la disponibilité des pratiquants

Contexte et niveau de la pratique

## Les enjeux de la course d'élan





### Phases techniques et fondamentaux athlétiques

Phase	Définition	Objectifs	Fondamentaux
<b>Mise en action et approche du saut</b>	Le sauteur entame sa course d'élan. Elle se termine à l'antépénultième appui qui débute la liaison course/appel.	Se mettre en mouvement pour acquérir de la vitesse avec précision et régularité dans le rapport amplitude/fréquence des foulées. Adopter un placement et une gestuelle de course qui favorise le déclenchement de la liaison course/appel.	Automatismes de course. Principe du départ et de la mise en action. Sprint en virage. Fréquence et pression des appuis.
<b>Liaison course/appel</b>	Le sauteur organise sa prise d'avance du pied d'appel sur le bassin au cours des trois derniers appuis de la course d'élan.	Préparer la transformation de la trajectoire du centre de gravité : – atteindre une vitesse optimale par l'augmentation du rythme terminal des foulées ; – à partir de l'avant-dernier appui, placer le centre de gravité sur une trajectoire ascendante et adaptée au type d'impulsion (horizontale ou verticale).	Course de haies : sprint inter obstacles, organiser un appel en recherche de vitesse. Lancers : produire des impulsions.
<b>Appel, impulsion</b>	Le pied entre en contact avec le sol en avant du bassin. L'appel se termine quand le pied quitte le sol.	Se placer pour transformer la vitesse horizontale de l'élan en vitesse initiale maximale sur l'angle d'envol. Placer le centre de gravité le plus haut possible au décollage et renforcer la propulsion par l'action orientée des segments libres.	Tonicité gymnique dans les rebonds acrobatiques, et les impulsions au tremplin. Saut à la corde.
<b>Envol, suspension, esquivé ou franchissement</b>	Le pied d'appel quitte le sol. La suspension se termine à l'entrée en contact avec le sable ou le matelas de réception. Phase de motricité aérienne.	Rechercher un temps de suspension long (hauteur) et maîtriser les rotations engendrées à l'appel. Développer un agencement segmentaire nécessaire à l'équilibre en suspension et préparatoire à la réception. Optimiser la trajectoire du saut.	Gymnastique : équilibre balistique, maîtrise des rotations suspendues, perte des repères visuels et des informations kinesthésiques au niveau plantaire. Perche : fondamentaux gymniques aux barres fixes et parallèles.
<b>Chute, réception</b>	Le sauteur entre en contact avec la fosse de réception.	Optimiser le rendement du saut par projection des jambes au-delà du bassin. Assurer l'intégrité physique du sauteur lors de la chute.	Longueur et triple saut : force excentrique des membres inférieurs propice à l'amortissement des chutes dans le sable.

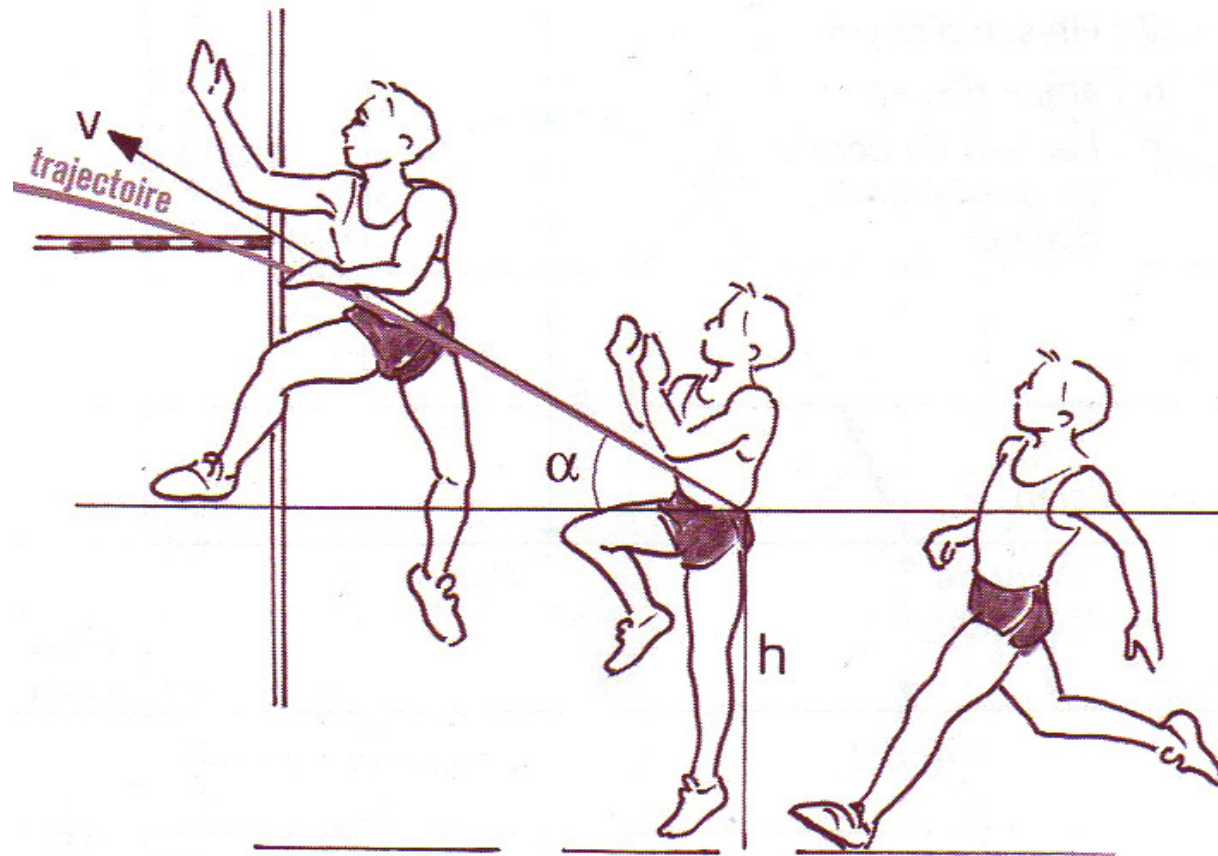
## Paramètres et configuration des organisations de l'appel<sup>8</sup>

Discipline		Vitesse d'approche plus ou moins 0,50 mètre/seconde	Abaissement sur l'avant- dernier appui	Prise d'avance du pied d'appel sur le bassin	Angle d'envol
<b>Sprint</b>	Homme	11 m/s	5 cm à quasi nul sur l'appui	Quasi nulle	Inférieur à 6°
	Femme	10 m/s			
<b>Haies hautes</b>	Homme	9,5 m/s	10 cm	Très faible 0,5 pied <sup>9</sup>	Environ 10° et moins
	Femme	8,5 m/s	5 à 7 cm		
<b>Longueur</b>	Homme	10 m/s	15 cm	Moyenne 1,5 à 2 pieds	De 18° à 24°
	Femme	9 m/s	15 cm		
<b>Triple saut Cloche-pied</b>	Homme	10 m/s	10 cm	Faible Environ 1,5 pied	Environ 12° (plus ou moins 2°)
	Femme	9 m/s	10 cm		
<b>Fosbury-flop</b>	Homme	8 m/s	Environ 20 cm dont 10 cm dus à l'inclinaison	Grande 2 à 2,5 pieds	De 50° à 55° De 45° à 50°
	Femme	8 m/s			
<b>Perche</b>	Homme	9,5 m/s	10 cm	Moyenne Environ 1 à 1,5 pied	De 14° à 19°
	Femme	8,5 m/s	10 cm		



## Quatre facteurs mécaniques

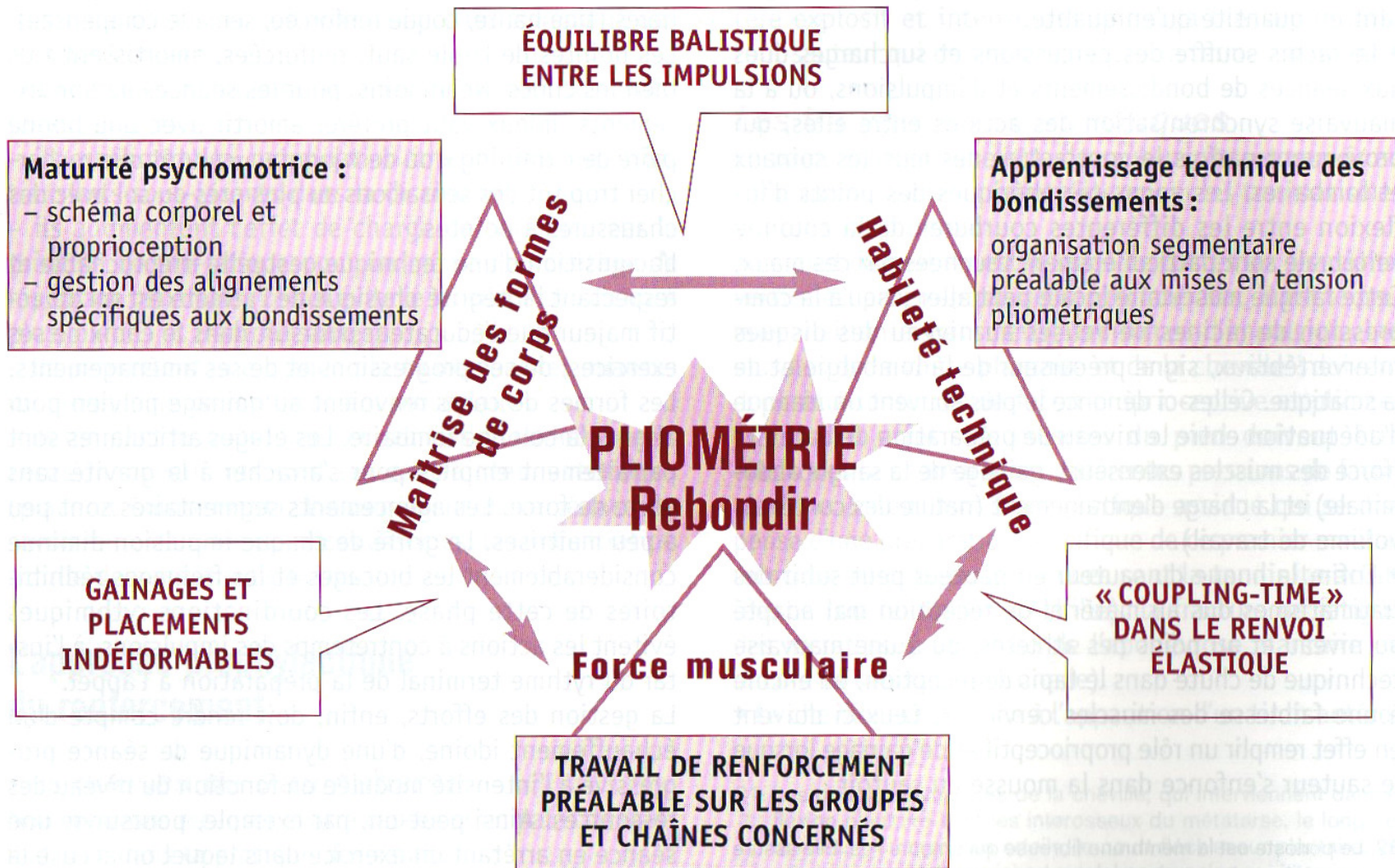
Quatre facteurs mécaniques déterminent la performance d'un sauteur : l'angle de décollage ( $\alpha$ ), la vitesse ( $v$ ) et la hauteur ( $h$ ) du centre de gravité au décollage et la quantité des rotations engendrées à l'appel.



## L'angle d'envol

Saut	Angle de décollage ( $\alpha$ )
Longueur	$16^\circ < \alpha < 26^\circ$
Triple saut	$14^\circ < \alpha < 16^\circ$ pour le saut à cloche-pied et la foulée bondissante $16^\circ < \alpha < 22^\circ$ pour le saut en longueur final
Hauteur	$45^\circ < \alpha < 55^\circ$
Perche	$14^\circ < \alpha < 19^\circ$

## La pliométrie : imbrication de facteurs d'exécution multiples





### **Conseils de sécurité pour les bondissements**

- Les bondissements sollicitent essentiellement le système neuromusculaire, dont la fatigue survient brutalement, rendant impossible toute réalisation correcte du saut. Un dosage qualitatif et quantitatif s'impose donc, spécifique à chaque athlète.
- Les bondissements doivent faire l'objet d'une éducation progressive. En période de croissance importante, on exécute deux à trois fois moins de bondissements. Un travail de gainage abdominal et de proprioception des genoux et chevilles doit précéder chaque séance. Les récupérations complètes sont préférables aux récupérations incomplètes pour préserver la qualité d'exécution.
- Les bondissements doivent occuper de 10 à 20 minutes maximum par séance. Ils sont distribués par séquences de 5 ou 10 minutes, en fin d'échauffement ou dans le corps de la séance, selon une alternance de sauts bas et hauts. On évite de bondir en fin d'une séance éprouvante car la fatigue diminue la vigilance et augmente le risque de chute ou de mauvaise réception.
- On considère que l'obstacle est bas pour les débutants s'il ne dépasse pas la hauteur des chaussettes (25 centimètres), il est haut à hauteur du genou.