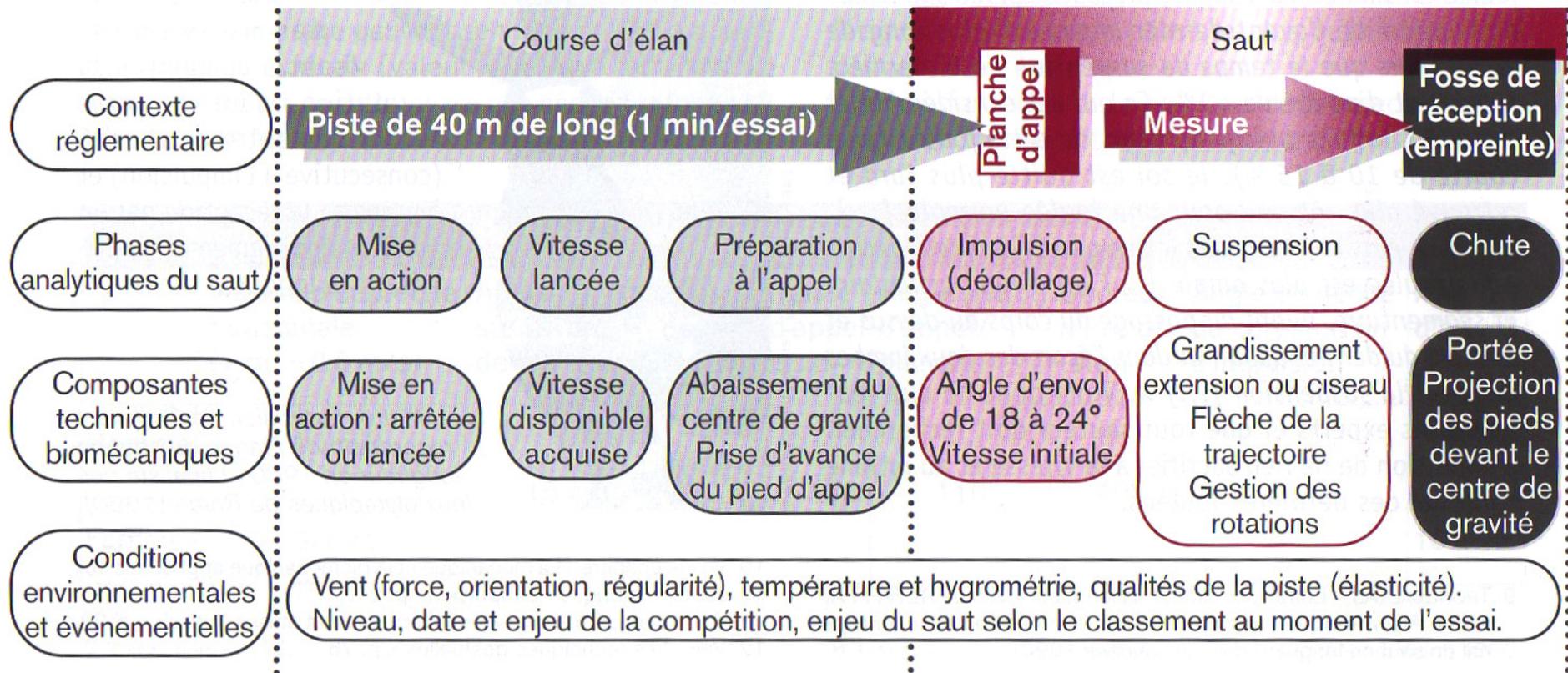


### Techniques gestuelles et enjeux de formation

	Points forts	Points faibles
<b>Saut en chaise</b>	<p>Simplicité.</p> <p>Pas d'action segmentaire en suspension.</p> <p>Le projet de saut ne perturbe pas l'alignement du corps à l'impulsion.</p> <p>Le saut en chaise est le moyen d'assimiler la forme de corps nécessaire pour s'arracher à la gravité.</p>	<p>Pas de contrôle de la rotation avant en l'absence d'action segmentaire.</p> <p>La distance du saut ne peut être supérieure à la portée de la trajectoire initiale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le regroupement des masses segmentaires déporte le centre de gravité en avant des hanches ;</li> <li>- l'organisation de la chute est inexistante puisque le sauteur en adopte la position dès la suspension.</li> </ul>
<b>Saut en fente</b>	<p>Simplicité.</p> <p>Passage naturel de la course au saut et maintien prolongé de la position d'envol.</p> <p>L'action des segments libres s'ajoute aux forces d'impulsion. Leur fixation à l'issue de l'élan segmentaire de grande amplitude participe de l'arrachement à la gravité.</p> <p>Favorise l'équilibre et la géométrie du corps à la réception.</p> <p>Préparation à l'apprentissage du saut en ciseau.</p>	<p>Faible contrôle de la rotation avant.</p> <p>La réception dans la fosse se limite au rattrapage de la jambe d'impulsion sur la jambe libre.</p> <p>Peu de valeur ajoutée à la portée du saut.</p>
<b>Saut en extension</b>	<p>Les bras absorbent la rotation avant par leur circumduction partielle.</p> <p>L'extension du corps ralentit la rotation en éloignant les masses segmentaires du bassin du sauteur.</p> <p>Cette technique favorise la fermeture hanches/tronc, ce qui aide à projeter les deux jambes vers l'avant.</p> <p>La distance de saut est optimisée : l'empreinte est au-delà de la portée de la trajectoire du centre de gravité.</p>	<p>Risque d'anticiper l'extension en tronquant les actions d'impulsion :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- recul des épaules à l'appel ;</li> <li>- amplitude réduite des segments libres dans la pénétration du saut.</li> </ul> <p>La projection simultanée des jambes en avant provoque une flexion importante du tronc vers le bas. Elle limite par contrecoup l'élévation des jambes pour une empreinte optimale. L'extension peut inciter à cambrer le dos de façon traumatisante.</p>
<b>Saut en ciseau</b>	<p>Liaison course/appel harmonieuse.</p> <p>Le sauteur poursuit ses intentions de course lors de la suspension.</p> <p>L'équilibrage par les segments libres favorise la gestion de la rotation avant.</p> <p>La chute est bien préparée car le tronc recule pour laisser passer les jambes devant le bassin, qui avance considérablement.</p> <p>L'empreinte des pieds dans la fosse peut se faire au-delà de la portée initiale de la trajectoire du centre de gravité.</p>	<p>Apprentissage plus long.</p> <p>Maturité physique, kinesthésique et proprioceptive nécessaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- savoir situer ses segments en suspension ;</li> <li>- se situer en l'absence de contact au sol.</li> </ul> <p>Technique de ramené de jambes plus délicate. Technique du saut plus sensible à la méforme de l'athlète.</p> <p>Celui-ci peut sauter à contretemps et ne plus savoir organiser sa réception dans le sable.</p>

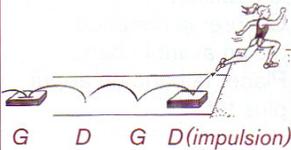
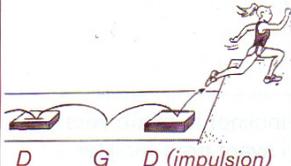
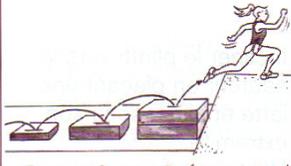
## Les phases techniques du saut en longueur



## Distances d'élan

	Départ	Saut en longueur
<b>Débutants</b>	Arrêté	10 à 12 foulées (14 à 18 m)
<b>Débrouillés</b>	Arrêté	12 à 14 foulées (17 à 22 m)
<b>Confirmés</b>	Arrêté	14 à 18 foulées (20 à 35 m)
<b>Experts</b>	Arrêté ou lancé	18 à 22 foulées (33 à 45 m)

## Combinaisons de plinths dans la préparation à l'appel

Plinths		Consignes	Objectifs	Variantes
Placement	Hauteur			
<p>Au 4<sup>e</sup> appui et à l'impulsion</p>  <p style="text-align: center;">G D G D (impulsion)</p>	<p>20 cm pour le premier et 30 cm pour le second</p>	<p>Descendre du premier banc<sup>18</sup> par un appui étouffé (sans bruit). Avancer vers le banc d'impulsion en accélérant, les pieds posés à plat. Conserver le buste droit sur toute la zone de préparation.</p>	<p>Favoriser la prise d'avance du pied d'appel sur le bassin. Apprendre à descendre sur les pieds à plat pour préparer l'appel.</p>	<p>Incliner le plinth d'impulsion vers le sauteur en plaçant une latte épaisse sous son extrémité. Utiliser un banc incliné de 20 à 30° pour l'impulsion.</p> 
<p>À l'avant-dernier appui et à l'impulsion</p>  <p style="text-align: center;">D G D (impulsion)</p>	<p>10 à 15 cm pour le premier et 20 à 30 cm pour le second</p>	<p>Mêmes consignes que ci-dessus, et faire des actions de bras amples, garder les segments disponibles. Accélérer le rythme des trois derniers appuis.</p>	<p>Favoriser la prise d'avance par la descente du bassin entre les deux plinths. Apprendre à gérer l'assiette du bassin lors de la préparation à l'appel<sup>19</sup>.</p>	<p>Commencer par un élan de huit foulées. Augmenter progressivement l'élan jusqu'à douze foulées et diminuer simultanément la hauteur des plinths.</p>
<p>Aux trois derniers appuis</p>  <p style="text-align: center;">D G D (impulsion)</p>	<p>10 cm pour le premier 20 cm pour le deuxième, 30 cm pour le troisième</p>	<p>Imposer sa cadence d'appuis à la montée de bancs et non la subir. Les impacts sur les plinths doivent être sonores. Viser un point sur l'horizon pour éviter un envol vertical.</p>	<p>Apprendre à rythmer les trois derniers appuis. Sensibiliser le sauteur à la pénétration dans le saut en lui offrant la dimension verticale<sup>20</sup>.</p>	<p>Mettre un plinth haut (1 m) à 2,50 m (plus ou moins 0,50 m) dans la fosse comme cible de pénétration du saut. Le sauteur y prend une impulsion relais du type foulée bondissante pour grouper plus loin encore dans la fosse.</p>

## SAUT EN LONGUEUR

Course d'élan des sauts horizontaux <sup>37</sup>	Saut en longueur
<p style="text-align: center;"><b>Aspects cinétiques et rythmiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course d'élan progressivement accélérée <i>et non</i> uniforme ou en décélération.</li> <li>- Rythme terminal, augmentation de fréquence des 6 ou 4 dernières foulées sans réduction de l'amplitude initiale <i>et non</i> piétinement (foulées étriquées) ou allongement générant une chute de fréquence.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Prise d'appel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tronc vertical <i>et non</i> penché en avant ou en arrière ; géométrie du corps alignée <i>et non</i> cassée.</li> <li>- Pied d'impulsion à plat, en avant du bassin, réactif (déroulement dynamique) <i>et non</i> sur la pointe (blocage), sous le bassin, ou écrasé (déroulement lent et lourd).</li> <li>- Tête droite <i>et non</i> en extension (vers l'arrière) ou en flexion (vers l'avant, regard en bas).</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Technique gestuelle et forme de corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponibilité en course (épaules mobiles, tête dégagée) <i>et non</i> crispation des membres supérieurs (tête dans les épaules).</li> <li>- Action de bras dynamique, équilibrante, propulsive <i>et non</i> désordonnée (mauvaise synchronisation controlatérale), étriquée ou inactive.</li> <li>- Tronc à la verticale, tête droite et regard sur l'horizon <i>et non</i> buste en avant.</li> <li>- Cycle de jambes antérieur (griffé), genou libre pointé vers l'avant <i>et non</i> cycle postérieur (piston).</li> <li>- Liaison course/appel : pose des 2 derniers appuis à plat.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Pénétration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Envol vers l'avant <i>et vers le haut et non</i> trop vers le haut ou trop rasant.</li> <li>- Segments libres (bras) actifs et amples (bonne montée des épaules) <i>et non</i> peu mobilisés et étriqués ou montée des bras à l'amble.</li> <li>- Jambe libre pointée et étirée vers le haut et vers l'avant.</li> <li>- Alignement du grand axe du corps (pied/bassin/épaule) vers le haut et vers l'avant <i>et non</i> axe cassé au niveau des hanches ou en retrait au niveau des épaules.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Précision</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marque de lancement : suite au pré-élan pour départ lancé, au 6<sup>e</sup> appuis pour départ arrêté.</li> <li>- Repère au 6<sup>e</sup> appui avant la planche (si une foulée unitaire fait 2 m, repère à 12 m de la ligne d'appel).</li> <li>- Placement du pied sur la planche à 0, 5, 10, 15, 20 cm (etc.) de la ligne d'appel.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Suspension</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grandissement au point mort haut avec passage des bras par-dessus les épaules <i>et non</i> grandissement ébauché et épaules guindées ou extension forcée dès l'impulsion.</li> <li>- En ciseau : amplitude de la foulée suspendue <i>et non</i> ciseau de faible amplitude, étriqué par manque de relâchement.</li> <li>- En extension : avancée du bassin <i>et non</i> ligne de bassin ne passant pas celle des épaules.</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Réception</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projection des jambes en avant tardive et concomitante de la chute <i>et non</i> ramené prématuré dans la suspension, réception en position accroupie, jambes sous le bassin.</li> <li>- Position équilibrée, buste droit, à l'atterrissage et à la sortie de fosse <i>et non</i> buste en avant et sortie en bascule avant des épaules ou buste en arrière et retombée sur les fesses en arrière.</li> </ul>

37. NB : les caractéristiques de la course d'élan du saut en longueur et du triple saut étant identiques, le contenu de cette colonne vaut également pour le triple saut.