

LE SAUT EN LANGUEUR

I. HISTORIQUE DE L'ACTIVITE :

Le saut en longueur a été considéré un sport Olympique en 1968. La première personne à avoir battu le premier record est Chionis. C'était un compétiteur de saut en longueur durant les Jeux de l'Antiquité à Olympie en 656 avant J.-C.

Mais maintenant Bob Beamon a pulvérisé le record du monde de saut en longueur en 1968, son exploit, considéré surhumain à durée un quart de siècle.

Un soir nuageux quand Bob Beamon a fait son saut, la foudre à éclater par-dessus lui. Vu que les souliers des athlètes sont en fer, après qu'il est fait son record (8,90), il leva les bras et la foudre éclata.

Tout le monde pensait qu'il était un Dieu.

➤ Les champions du saut en longueur féminine sont :

Galina Chistyakova avec saut de 7.52 m (URSS) le 11 juin 88.

➤ La championne d'Europe est :

Galina Chistyakova avec saut de 7.52 m

➤ La championne de France est :

Eunice Barber avec saut de 7.01 m (EFS) (REIMS) le 21 juillet 99 .

➤ Chez les hommes, le champion du monde est :

Mike Powel avec saut de 8.95 m aux États-Unis le 30 août.

➤ Le champion d'Europe est :

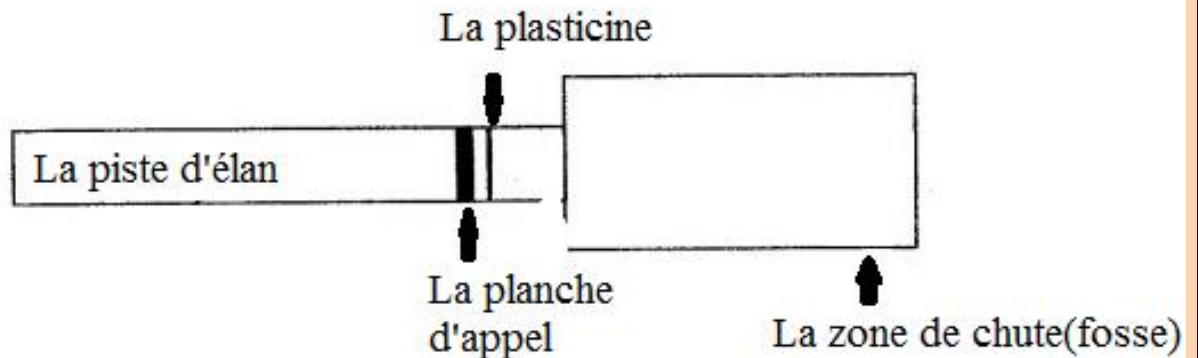
Emmian, un Russe

➤ Le champion de France est :

Kader Klouchi Clermont avec saut de 8.30 m (FERRAND) le 5 juillet.

II. LE REGLEMENT DE L'ACTIVITE :

➤ Installation et matériel :



➤ Mesurage des sauts :

Tous les sauts sont mesurés à partir de la marque la plus proche faite dans la zone de chute par une partie quelconque du corps ou des membres jusqu'à la ligne d'appel et perpendiculairement à cette ligne.

➤ Cas de nullité :

Si le sauteur :

- Prend son appel au-delà de la ligne d'appel et laisse une marque visible dans la plasticine ou le sable.
- Prend son appel à côté de la planche d'appel ;
- Touche le sol à l'extérieur de la zone de chute.
- Après avoir sauté, marche en arrière dans la zone de chute.
- Emploie toute forme de saut en culbute.

III. ANALYSE ET TRAITEMENT DIDACTIQUE

DEFINITION

Le saut en longueur est une activité athlétique de performance dont le but est de franchir la plus grande distance horizontale possible

LOGIQUE INTERNE DE L'ACTIVITE

Le saut en longueur consiste à se projeter dans l'espace pour franchir la plus grande distance possible, en un seul bond après une course d'élan, une prise d'appel sur une marque (planche) et une réception dans une fosse.

PROBLEME FONDAMENTAL

Dans le saut en longueur, le problème fondamental est l'établissement d'une relation entre la course d'élan et l'impulsion. (Transformer la vitesse horizontale en force propulsive).

ENJEUX DE FORMATION

Dans le domaine moteur :

- développer la capacité de la perception du corps dans l'espace et le temps
 - développement des capacités organiques.
 - développement des capacités de maîtrise des déplacements.
- développement de l'équilibre général, la coordination général et la vitesse de la réaction.

Dans le domaine cognitif :

Développement de la connaissance de vocabulaire en rapport avec le corps humain, les termes proposés au saut ainsi que le règlement relatif à l'activité.

Dans le domaine socio-affectif :

- confiance en soi, prise de l'initiative et la maîtrise émotionnelle.

PRINCIPES ET REGLES D'ACTION

1-La course d'élan :

- Doit être progressivement accélérée.
- Le rythme d'appui s'accélère, les appuis brefs en fin de course.
 - La course doit être relâchée.
- La vitesse optimale, obtenue dans les 3 dernières foulées.

L'avant dernier appui :

- C'est un des points clé du saut en longueur. Il faut monter vers l'avant mais loin.
- Un abaissement plus ou moins grand du centre de gravité sur l'avant dernière foulée.

La dernière foulée :

- Elle est plus courte que l'avant dernière foulée.
- Elle a la conséquence :

*D'un aboutissement court de CG sur l'avant dernier appui.

*D'un rythme parfait sur les 3 derniers appuis.

2- L'impulsion :

Si la course d'élan est correcte il évitera l'impulsion en piston.

*Le griffé : Le pied d'appel posé en avant du bassin dans l'axe de la course dans un mouvement de la griffé. Le pied d'appel se rabat sur la planche d'appel dans un mouvement très rapide en rasant.

*La poussée : l'athlète doit avoir l'impression d'être catapulté vers l'avant puis de plonger la poussée en suspension.

3- La suspension : En longueur c'est la phase de grandissement.

4- La réception : Une extension des jambes sur les cuisses.

SAVOIRS A ACQUERIR

S1 = Courir vite et progressivement accélérer.

S2 = Mobiliser et orienter toutes les forces à l'impulsion.

S3 = Organiser le corps pendant la suspension pour réaliser une réception efficace.

NIVEAUX D'ADAPTATION

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
S1	<ul style="list-style-type: none">- Court lentement ou décélère dans les dernières foulées- Piétine avant la planche.	<ul style="list-style-type: none">- Termine rapidement mais sans précision- conserve sa vitesse à l'approche de la planche.	<ul style="list-style-type: none">- étalonne sa course et la termine à grande vitesse- coure rapidement en conservant la vitesse jusqu'à l'approche de la planche.
S2	<ul style="list-style-type: none">- Prolonge sa course sans transformation importante- A des difficultés à prendre son appel dans la zone réservée- le pré appel est trop court.	<ul style="list-style-type: none">- Prend une impulsion incomplète- S'organise pour arriver sur son pied d'appel dans la zone- L'angle d'impulsion est trop haut ou trop bas.	<ul style="list-style-type: none">- coordonne les forces essentielles sur un corps mobilisé- Prend son appel dans la zone codifiée- griffé du pied d'appel
S3	<ul style="list-style-type: none">- conserve un corps passif après l'impulsion et se réceptionne soit debout, soit assis talons en lançant les jambes	<ul style="list-style-type: none">- prolonge la suspension en équilibrant le corps- se réceptionne sur les jambes tendues en avant fléchies en avant	<ul style="list-style-type: none">- mobilise efficacement ses segments dans l'espace (équilibre)- se réceptionne en lançant les jambes tendues en avant