

# Mesurer sa course d'élan en saut en longueur

En saut en longueur, la précision d'une course d'élan est essentielle tant sur le plan réglementaire que pour l'objectif. Mais faire une bonne planche ne suffit pas. Pour que l'athlète s'exprime de façon optimale dans son saut, la maîtrise des critères suivants va être primordiale

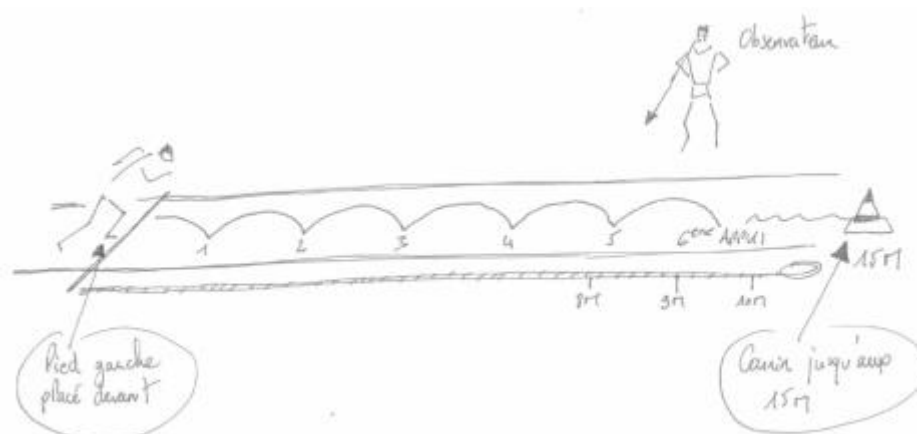
- Le rythme terminal: la cadence des appuis doit s'élever dans les 6 derniers appuis tout en maintenant l'amplitude des foulées, forte vitesse oui MAIS utilisable à l'appel !!!
- placement et relâchement du coureur: verticalité du tronc et alignement à chaque fin d'appui

Les propositions sont adaptables à tout niveau. Le projet décrit ici est celui d'un sauteur à pied d'appel gauche. Départ arrêté (pied d'appel placé devant).

**MISE EN ACTION 6 FOULÉES + 10 FOULÉES (4 PLACÉES RAPIDES et 6 RYTHMÉES) = 16 APPUIS**

## 1-La mise en action (MEA):

- Objectif: créer de la vitesse
- But: l'athlète répète des MEA de qualité et pose toujours son 6ème appui (pied gauche) au même endroit (+/-10cm)

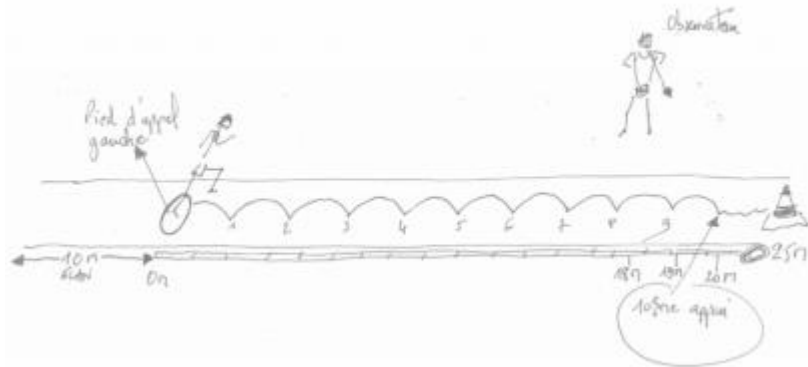


**Consignes :** sur 6 foulées, l'athlète effectue une mise en action, position inclinée vers l'avant, pied d'appel placé devant. Attention, très important, d'un essai à l'autre, les intentions doivent être identiques: poussée complète sur chaque appui et finir sa course jusqu'au 15m.

**Aménagement:** partir d'un repère (ligne des 50m par exemple) et poser un plot à 15m. Dérouler un double décimètre sur le côté. Prévoir au moins 4 passages pour chaque sauteur. L'entraîneur relève avec une craie, à chaque essai, la distance atteinte au 6ème appui et au final en déduit une distance moyenne.

## 2-Évaluer la foulée unitaire (FU):

**Objectif:** déterminer la longueur de 10 foulées lancées



**Aménagement:**

délimiter une zone de 25m à partir du centre d'un petit cercle tracé à la craie et jusqu'à un plot. Après un élan de 10m, le sauteur va devoir poser son pied d'appel au centre du cercle (notons que cet appui correspond au 6ème appui de la mea). 10 appuis sont ensuite comptés et l'observateur relève à chaque passage l'endroit où le sauteur pose son 10ème appui.

Retenir pour chaque athlète, la valeur moyenne issue de 4 ou 5 répétitions. Cette valeur est ensuite divisée par 10, et correspond à la foulée unitaire du sauteur.

**Consignes:** on va demander à l'athlète de courir très vite, le tronc droit et être disponible. Il doit poursuivre son effort jusqu'au plot.

## 3-Le calcul:

## **MEA sur 6 foulées + (10 foulées x FU)**

A cette étape du « montage », le sauteur est en mesure de composer sa course d'élan. Bien entendu, une telle construction



doit faire l'objet d'une vérification au sautoir: l'athlète replace sa course d'élan dans le but de réaliser un saut. Et évidemment, les marques seront affinées au fil des séances, en même temps que le sauteur intégrera la partition rythmique de sa course d'élan, notamment sur les 6 derniers appuis.

Exemple d'une course d'élan pour un sauteur confirmé (5m43 cadette):

- Mise en action sur 6 appuis : 9m12
- Foulée unitaire de 1m88. 10 foulées = 18m80
- Mise en action (9m12) + 10 foulées (18m80) = 27m92.

Connaissant la valeur de sa foulée unitaire, il pourra, à l'entraînement, retirer ou ajouter 2 ou 4 foulées à sa course d'élan en fonction du thème de la séance.