

## LE SAUT EN LONGUEUR

Le 10 Novembre 1998

{Licence STAPS 98-99. C1-M5. Cours de J-LUC MARTIN}

<b>1. LES CARACTERISTIQUES DU SAUT EN LONGUEUR.....</b>	<b>2</b>
<u>1.1. Le principal problème.....</u>	<u>2</u>
<u>1.2. Principaux problèmes chez le jeune.....</u>	<u>2</u>
1.2.1. La fréquence d'appuis.....	3
<b>2. TRAITEMENT DIDACTIQUE DU SAUT EN LONGUEUR.....</b>	<b>3</b>
<u>2.1. Caractéristiques comportementales fréquentes chez les élèves.....</u>	<u>3</u>
<u>2.2. Compétences spécifiques à acquérir.....</u>	<u>4</u>
<u>2.3. Traduction pour l'élève.....</u>	<u>4</u>
<u>2.4. Situation de résolution de problèmes.....</u>	<u>4</u>
<u>2.5. Variables.....</u>	<u>5</u>
<u>2.6. Textes officiels.....</u>	<u>6</u>

## 1. LES CARACTERISTIQUES DU SAUT EN LONGUEUR

Dans la mesure où le saut en longueur est une activité naturelle, sa simplicité relative la rend parfois difficile à enseigner car les élèves pensent déjà la maîtriser. Il y a ce sentiment de savoir faire.

La course d'appel est capitale (valable pour tous les sauts) mais encore plus particulièrement pour le saut en longueur.

La course d'élan est relative à deux points :

- savoir s'adapter, ce qui implique un traitement de l'information proprioceptif et extéroceptif,
- savoir reproduire, ce qui implique que le geste soit parfaitement maîtrisé.

Bien que le milieu soit stable, il peut être affecté :

- par des modifications environnementales telles que le vent arrière, de face, latérale.
- situation du concours ; augmentation de la motivation ou diminution affectant les gestes.

Donc la garantie reproductible n'est pas le garant d'une assurance sans risque. Il faut donc avoir un complément d'assurance qui réside dans l'adaptabilité, à savoir : être capable de réagir à toute modification de l'environnement.

La capacité à s'adapter (non prisonnier d'un apprentissage) doit être améliorée très tôt, dès le début de l'apprentissage.

Cela passe par une pédagogie de résolutions de problèmes où l'on s'efforce d'aménager le milieu pour aller du plus facile vers plus compliqué.

### 1.1. Le principal problème

Le principal problème réside dans la relation course d'élan / appel. La course d'élan est principalement assujettie à une bonne répartition de la foulée. dont les caractéristiques veulent qu'elles soient plutôt longue que trop rapide.

La rapidité est un élément important mais qui a plutôt lieu lors de la première phase de course. Il faut aussi considérer que plus l'on va vite, plus il sera difficile de corriger son saut en cas de perturbation. il faut donc apprendre à adapter sa course en fonction de l'appel.

### 1.2. Principaux problèmes chez le jeune.

- Déséquilibre vers l'avant en raison du regard sur la planche d'appel.
- A l'inverse, il y a déséquilibre vers l'arrière pour ceux qui anticipent trop.

Pour résoudre ces problèmes, il faut :

- définir le pied d'appel,

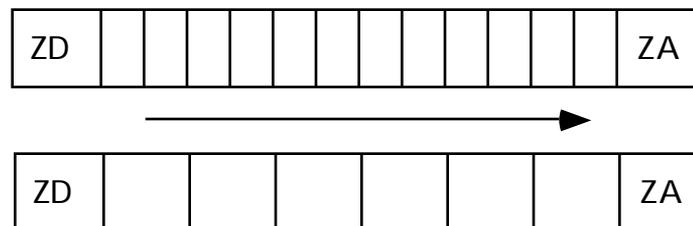
□ organiser des CE très réduite avec appel complet.

La prise d'informations n'est pas centrale mais périphérique. La perception est due à des informations proprioceptives (tension musculaire) et extéroceptives (pression sur le sol et visuelle). Pour améliorer son geste, il faut apprendre à se passer des informations visuelles pour chercher à contrôler, à gérer au mieux d'autres informations pour d'autres secteurs.

On peut par exemple mettre un piquet au bout bac à sable et demander au sujet de garder son regard au maximum sur ce point.

### 1.2.1. La fréquence d'appuis

On procède par étalonnage dégressif. Soit des espaces rapprochés au départ puis des espaces plus éloignés.



## 2. TRAITEMENT DIDACTIQUE DU SAUT EN LONGUEUR

Proposition de hiérarchisation des compétences à acquérir en saut en longueur d'après J-L MARTIN.

### 2.1. Caractéristiques comportementales fréquentes chez les élèves

Course souvent exagérément longue et en cycle postérieur, avec forte décélération et, si prise en compte de la planche, piétinement, allongement, etc.

Pied d'appel rarement déterminé à l'avance.

Appel très incomplet (saut bief et rasant :

- bassin non fixé qui "fuit" vers l'avant (déséquilibre avant si regard pointé sur la planche).
- segment libre souvent piloté par le pied --> un grand pas avant jambe tendue, plutôt qu'un saut.

Anticipation du ramené (tête en arrière, retour prématuré du pied d'appel = pas de poussée).

Course aléatoire, souvent décélérée et déséquilibrée.

Quand une bonne liaison une course-appel avec des segments libres est acquise, il est fréquent de constater l'apparition d'un déséquilibre vers l'avant en suspension --> absence de ramené.

## 2.2. Compétences spécifiques à acquérir

Savoir organiser une d'élan très réduite (adaptabilité) et la lier avec un appel complet déclenché d'un pied déterminé à l'avance, et correctement orienté à environ 20-25° / à l'horizontale.

Savoir dissocier le temps long de l'appel du temps bref du ramené.

Savoir créer les conditions d'une bonne transmission des forces d'appel (alignement P.B.E, fixation du bassin, mobilisation et fixation des segments libres).

Savoir courir pour sauter (reproductibilité+ placement et disponibilité)

Savoir s'équilibrer en suspension par un ciseau ou une extension.

## 2.3. Traduction pour l'élève

En ayant choisi à l'avance mon pied d'appel, je suis capable de (je sais) sauter vers l'avant (en soulevant le genou de ma jambe libre) sans interrompre ou profondément modifier ma course d'élan.

Je suis capable de m'engager longtemps vers l'avant en soulevant et fixant mon genou de jambe libre et le bras posé et de retarder ainsi le ramené rapide de mes deux jambes vers l'avant pour me recevoir.

Je suis capable de reproduire la même course d'élan et progressivement accélérer pour sauter vers l'avant.

Je suis capable de m'engager longtemps vers l'avant puis de me grandir en suspension avant de ramener mes deux jambes vers l'avant pour me recevoir.

## 2.4. Situation de résolution de problèmes

Course d'élan de 3 à 7 appuis.

Franchissements de rivières et petits obstacles

---

-Au sautoir avec zone de départ et zone d'appel, CE réduite (5-7 appuis) et reprise de course la jambe libre.

Course d'élan à 9 appuis.

Saut global. Repère visuel au fond du sautoir à ne pas lâcher du regard pendant la course et l'engagement dans le saut.

Course d'élan à 9-13 appuis.

Saut avec reprise de course par la jambe libre. Repère visuel à fixer (placé à hauteur du regard au fond du sautoir) Travail en binôme.

.S .t dl m pi .i

Course d'élan à 9-11 appuis + tremplin à l'appel.

Elastique (entre 40 et 70 cm de haut), placé environ au milieu de la suspension, à caresser d'avant vers l'arrière avec la semelle de la jambe libre.

## 2.5. Variables

dimensions des intervalles entre les rivières.

dimensions (profondeur hauteur) des rivières.

-----

Espace ZD/ZA.

Réception en contre haut (exemple sur matelas de hauteur ferme, ou autres aménagements du milieu orientant l'appel et incitant à mobiliser la jambe libre par le genou). La reprise de course par la jambe libre limite les effets d'anticipation du ramené et favorise la vers l'avant.

Longueur de la CE.

Saut global avec réception en contre-haut (matelas de hauteur).

Aménagements de la course-appel au moyen petits plinthes (3 derniers appuis)

Effet + = rythme.

Effet - = regard vers le sol.

Saut complet.

Etalonnage dégressif ---> zone de départ + zone d'appel ---> marques individualisées + planche d'appel.

Educatif de course ---> acquisition d'une course en cycle antérieur et d'un pied actif au sol.

Plusieurs ateliers sont impératifs afin de tenir compte des tailles et des possibilités physiques et techniques différentes se on les élèves.

Boite en carton ou bloc mousse.

## 2.6. Textes officiels

Programme de 6ème :

Organiser sa course par rapport à la zone d'impulsion.

Différencier diverses orientations d'impulsion et leurs conditions d'exécution.

Programme 5ème - 4ème :

Lier efficacement élan et impulsion en respectant l'alignement du corps rapport à l'impulsion, en avec les différentes formes réception.

Programme 5ème - 4ème :

Prendre un élan étalonné et adapté aux différents types de saut.