

LE TRIPLE SAUT

Le 17 Novembre 1998

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

INTRODUCTION.....	2
1. AMENAGEMENT DU MILIEU.....	2
2. ABORDER L'ACTIVITE.....	2
<u>2.1. Apprentissage du rebond.....</u>	<u>3</u>
3. TRAITEMENT DIDACTIQUE DU SAUT EN LONGUEUR.....	3
<u>3.1. Caractéristiques comportementales fréquentes chez les élèves.....</u>	<u>3</u>
<u>3.2. Compétences spécifiques à acquérir.....</u>	<u>4</u>
<u>3.3. Traduction pour l'élève.....</u>	<u>4</u>
<u>3.4. Situation de résolution de problèmes.....</u>	<u>5</u>
<u>3.5. Variables.....</u>	<u>5</u>
<u>3.6. Textes officiels.....</u>	<u>5</u>

INTRODUCTION

Le triple saut est une activité très prisée des enfants car il apparaît comme le saut en longueur être une activité naturelle. Cependant, comme le saut à la perche bien que cela soit moins insurmontable, il peut poser des problèmes qui sont liés d'une part :

à la compréhension en ce qui concerne le pratiquant (enfant),

et d'autre part à la sécurité notamment lors du premier bond qui est souvent "hypertrophié" ce qui peut causer des dégâts lors de la réception.

Il semble logique comme pour les autres sauts d'aménager le milieu de telle sorte à protéger l'intégrité physique de l'enfant.

1. AMENAGEMENT DU MILIEU

1. Limiter la course d'élan de telle façon à limiter la quantité de mouvements relatifs à la prise de vitesse ce qui diminuera le choc lié à la réception.

2. Mise en place de matériaux capable d'amortir les chocs. Il faut éviter chez l'enfant l'apparition de microtraumatismes qui ne sont pas directement visibles à cet âge mais qui peuvent poser des problèmes en vieillissant. Il faut considérer le mauvais gainage lombaire de l'enfant. Pour la mise en apprentissage, il faut donc utiliser des zones de courses comme :

- la pelouse des stades (meuble et non gelée),
- des tapis mousse (sarneige),
- le sable des bacs de réception,
- le tartan des pistes d'élan.
- exercices de course sur matelas "dimasport".

2. ABORDER L'ACTIVITE

Les caractéristiques du saut chez l'enfant sont :

un premier bond énorme,

deux autres bonds qui ressemblent à des pas.

Il faut doter l'enfant de la capacité à rebondir, donc faire un détour par l'apprentissage du rebond.

2.1. Apprentissage du rebond

Généralement, l'enfant débutant pilote la jambe libre vers l'avant alors que l'on doit retomber sur sa jambe d'appel. On note dans ce cas un fort déséquilibre vers l'avant ce qui crée des reprises d'appuis à tendance verticale.

Introduire des sauts en cloche pied simple puis double. Servir du sable, qui pardonne les erreurs.

Compliciter la séance motrice en alternant des sauts du type :

- 2 fois pied droit, 1 fois pied gauche,
- 2 fois pied gauche, 1 fois pied droit, etc ...

Faire accepter cette phase de recherche en demandant par exemple de couvrir la longueur du bac à sable en faisant le moins de sauts possible.

Matérialiser le rebond au sol par des lattes en bois ou par des traits à la craie (pas de cerceau car dangereux).

Lorsque la capacité à rebondir est intégrée, il faut organiser toujours sur une CE réduite puis enchaîner une combinaison de bonds qui soient variés en demandant de respecter :

- un buste droit,
- un segment de jambe qui pousse vers l'avant,
- un regard droit, balisage au bout du bac,
- une reprise d'appui pleine plante de pied et non sur l'avant du pied.

Une fois émergé une succession de bond, il faut augmenter progressivement la CE (8 / 11 appuis) pour améliorer la vitesse ce qui va impliquer des problèmes spatiaux temporelles.

L'effet des rotations avant peut être géré par la mise en place de tremplins qui donne à l'enfant plus de temps pour gérer le traitement de l'information.

La matérialisation des zones ne doit rester en place trop longtemps sinon l'élève devient dépendant ce qui conduit à un effet pervers. Il faut donc désaménager le milieu assez rapidement et mettre progressivement l'élève devant la réalité.

3. TRAITEMENT DIDACTIQUE DU SAUT EN LONGUEUR

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

3.1. Caractéristiques comportementales fréquentes chez les élèves

Courent plus vite qu'ils ne rebondissent.

Pilotent le segment libre par le pied.

Fréquent déséquilibre vers l'avant, appel de type piston, peu de participation des segments libres
-.> perte sensible de la vitesse horizontale.

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 :

- 1er bond très ample et élevé --> écrasement à la réception,
 - 2ème bond = 1 pas de rééquilibration.
-

Déséquilibres avant et latéraux lors des phases de suspension

3.2. Compétences spécifiques à acquérir

Savoir enchaîner des rebonds multiples et variés en pilotant le segment libre par le genou.

Savoir rebondir en conservant la vitesse horizontale acquise en course d'élan.

Savoir lier course réduite et triple saut équilibré (adaptabilité)

Savoir courir pour sauter (reproductibilité)

Savoir maîtriser en suspension les rotations créées lors de l'appel

3.3. Traduction pour l'élève

Je suis capable de (je sais) rebondir selon un ordre déterminé à l'avance en soulevant et fixant vers l'avant le genou de ma jambe libre.

Je suis capable de (je sais) en ouvrant mon genou pour ramener mon pied d'appel d'avant vers l'arrière et ainsi griffer le sol.

Je sais utiliser mes bras et mes épaules (soulever / fixer) pour m'engager vers l'avant.

Je suis capable de (je sais) sans ralentir ma course d'élan, d'enchaîner, à partir d'un pied déterminé à l'avance, un triple saut (bond) dont les bonds ont à peu près la même amplitude.

Je suis capable de reproduire la même course d'élan progressivement accélérée. Je suis grand (genoux hauts) et relâché.

Je suis capable de me grandir en suspension et d'utiliser mes bras et ma jambe libre pour rester équilibrer.

3.4. Situation de résolution de problèmes

Dans le sable ou sur tapis "type sarneige", sans élans ---> combinaisons de rebonds.

Elan réduit 3 / 5 appuis, zone de départ et zone d'appel. Enchaîner des multibonds ou des combinaisons de bonds.

Elan réduit 5 / 7 appuis, ZD et ZA (plusieurs couloirs possibles) enchaîner CE triple dans un espace aménagé (appuis du triple matérialisés).

Enchaîner course (8 / 11 appuis, ZD et ZA) appel et reprise de course après le 1er bond.

Triple (ou partie du triple) réalisé avec des tremplins ou plinths placés au(x) point(s) d'appel.

3.5. Variables

- Elan réduit 3 / 5 appuis.
 - Matérialisation des zones de rebond.
-
- Elan, aménagement habituel de la CE et des zones de rebond.
 - Nombre de rebonds dans un même espace.
-
- CE aménagée.
 - Disparition progressive de l'aménagement du triple remplacé par un repère visuel placé au fond du sautoir
-
- Aménagement total de la CE --> marques individualisées.
 - Enchaîner 2ème bond ou triple complet.
-

Boite en carton ou élastique à caresser dans les suspensions des 1er et 3ème bonds

3.6. Textes officiels

Programme de 6ème :

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

Programme 5ème - 4ème :

- Organiser sa course rapport à la zone pulsion.
- Différencier diverses orientations d'impulsion et leurs conditions d'exécution.

Programme 5ème - 4ème :

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