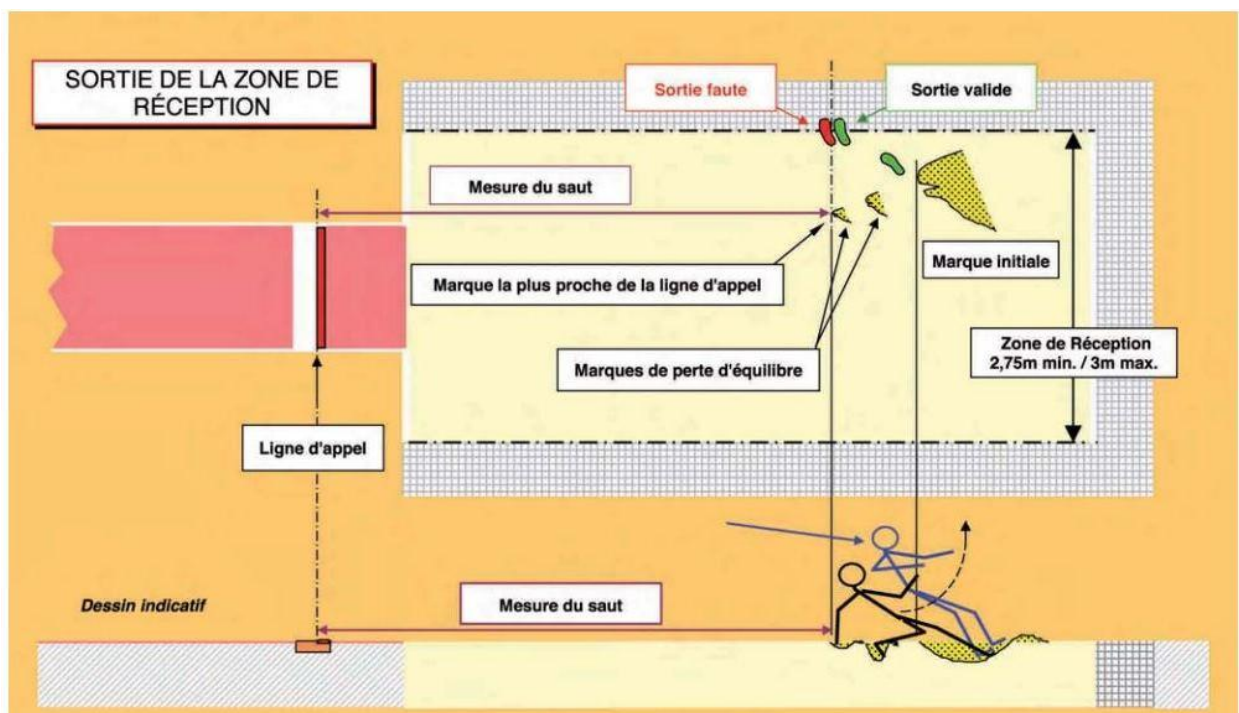


« Course de vitesse »

3^{ème} Année collège



Analyse et Traitement Didactique

SAUT EN LONGUEUR

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.

EN JEU DE FORMATION

Dans le domaine moteur :

- développer la capacité de la perception du corps dans l'espace et le temps
- développement des capacités organique.
- 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 soit, 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 point clé parmi d'autres 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 griffe. 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.

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).

TRAITEMENT DIDACTIQUE :

SAVOIRS A ACQUERIR

- Courir vite et progressivement accélérer.
- Mobiliser et orienter toutes les forces à l'impulsion.
- Organiser le corps pendant la suspension pour réaliser une réception efficace.

Règlement synthétique

Saut en Longueur

La longueur minimum de la piste d'élan sera de 40m, mesurée de la ligne d'appel appropriée jusqu'à la fin de la piste d'élan. Elle devra avoir une largeur de 1,22m \pm 0,01m et être délimitée par des lignes blanches de 5cm de large.

Pour toutes les pistes d'élan construites avant le 1^{er} janvier 2004, la piste d'élan pourra avoir une largeur maximale de 1,25m.

La déclivité maximale latérale permise pour la piste ne dépassera pas 1/100 et, dans les 40 derniers mètres de la piste d'élan, la déclivité descendante globale maximale dans le sens de la course ne dépassera pas 1/1000.

Les lignes d'appel seront situées par rapport à la limite la plus proche de la zone de réception à une distance de :

☐ pour le saut en longueur: une planche entre 1 et 3m.

☐ pour le triple saut: 3 planches d'appel à 9, 11 et 13m (plus une bande de peinture d'une largeur de 20cm à 7m).

Caractéristiques de la planche d'appel :

Elle sera rectangulaire, faite en bois ou tout autre matériau rigide approprié, mesurera 1,22m \pm 0,01 de longueur, 20cm \pm 0,2 de largeur et 10cm d'épaisseur. Elle sera de couleur blanche.

Schéma n°4

La zone de réception :

Pour une seule piste d'élan, elle aura une largeur comprise entre 2,75 et 3m (en cas de pistes multiples en parallèle, la largeur de la zone de réception sera adaptée en fonction du nombre de pistes d'élan).

L'axe de la zone de réception sera dans le prolongement de l'axe de la zone d'élan. Celle-ci sera remplie de sable fin de granulométrie (0/2) sur une épaisseur minimale de 30cm.

Pour les sautoirs de longueur ou longueur et triple saut, l'extrémité la plus éloignée de la zone de réception sera au moins à 10m du bord le plus proche de la planche d'appel (ligne d'appel) du saut en longueur. Pour les sautoirs spécifiques de triple saut, la distance sera à 21m de la ligne d'appel de la planche d'appel située à 13m.

Pour une fosse de réception d'une largeur de 2,75 à 3m, la différence de niveau entre les 4 angles de la fosse de réception et les différentes planches d'appel sera au maximum de 2cm.

Pour une fosse de réception d'une largeur supérieure en extrémité d'une double piste d'élan, cette règle s'appliquera en individualisant la fosse de réception par rapport à chaque piste d'élan.

1- Piste d'élan et sautoir

Le règlement international fixe tout d'abord les limites à l'intérieur desquelles le sauteur pourra s'exprimer.

Relevons maintenant les règles principales régissant ce concours.

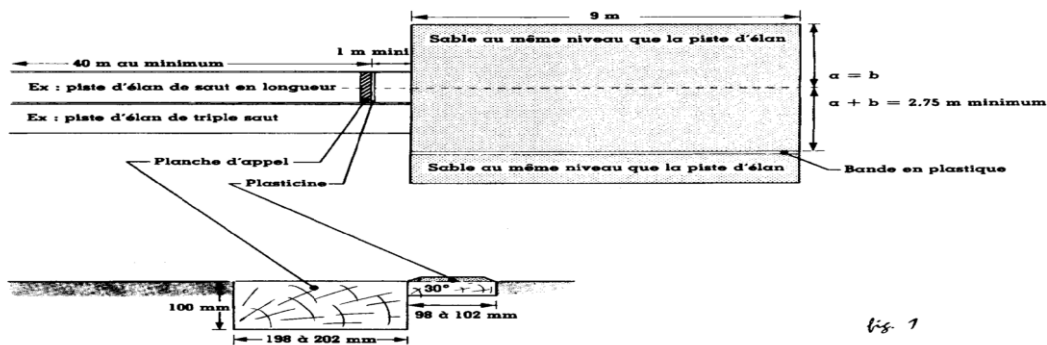


fig. 1

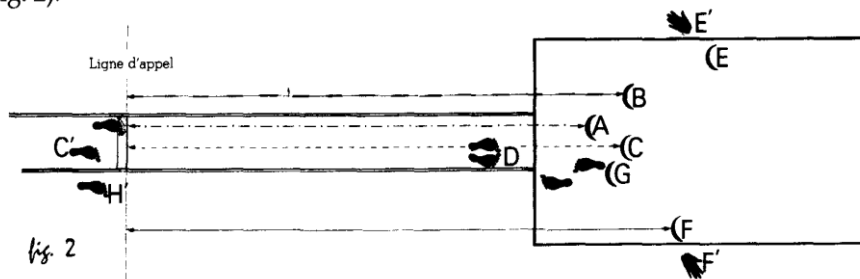
2- Nombre d'essais

S'il y a huit participants au plus, tous disposent de six essais. Au-delà, chacun aura droit à trois essais et les huit meilleurs pourront réaliser trois essais supplémentaires.

3- cas de nullité

Il nous a paru intéressant de reproduire le schéma illustrant le mesurage des sauts

(115.4).



Sauteur A : Appel sur la planche valable.

Sauteur B : Appel sur la planche valable, mais la réception est en dehors du prolongement de la piste d'élan. On prolonge la ligne d'appel, et on mesure perpendiculairement à cette ligne prolongée.

Sauteur C : Appel avant la planche (C') valable. La mesure se fait depuis la ligne d'appel.

Sauteur D : Il retombe avant la fosse (cas du triple saut) essai nul.

Sauteur E : Sa main touche en E' hors de la zone de chute et en deçà de sa marque: essai nul.

Sauteur F : Sa main touche en F' hors de la zone de chute, mais au-delà de sa marque : essai valable, mais mesurage comme en B.

Sauteur G : Après la réception dans la zone de chute, il revient en arrière à l'intérieur de celle-ci essai nul.

Sauteur H : Il a pris son appel à côté de la planche d'appel et à l'extérieur de la piste d'élan en H' : essai nul.

4- Mesurage des sauts

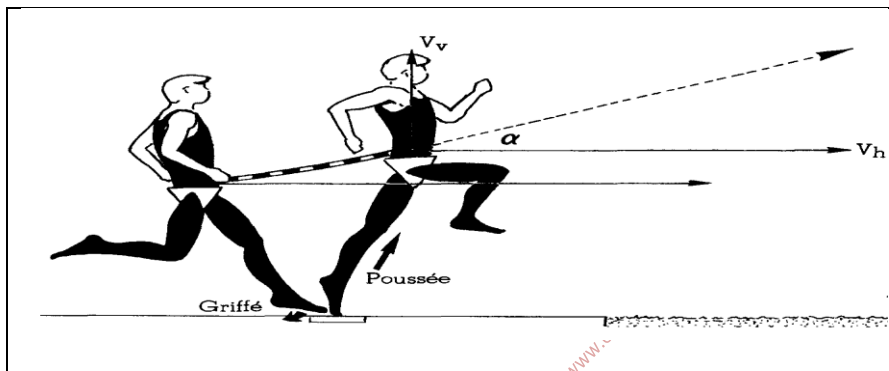
Tous les sauts seront mesurés à partir de la marque la plus proche faite dans la zone de chute par une partie quelconque du corps ou des membres, jusqu'à la ligne d'appel et perpendiculairement à cette ligne.

5- Classement ex aequo

C'est le meilleur des six sauts effectués qui détermine la performance finale.

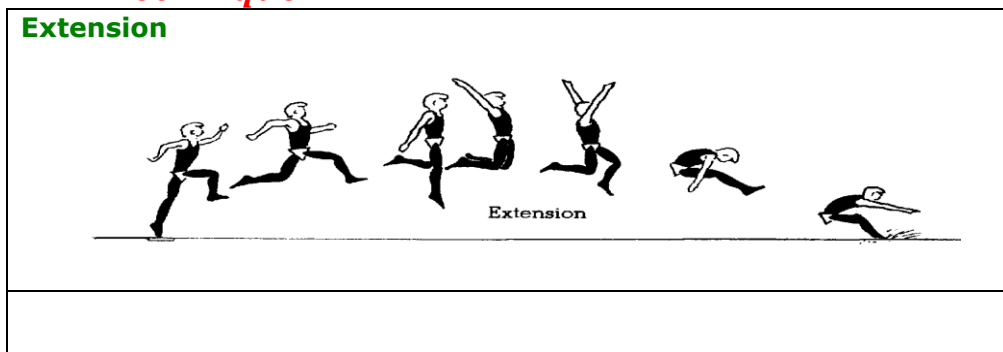
En cas d'ex aequo, la deuxième meilleure performance départage les concurrents; si l'ex aequo subsiste, c'est la troisième meilleure performance qui est prise en compte et ainsi de suite.

6- Appel



7- Technique

Extension



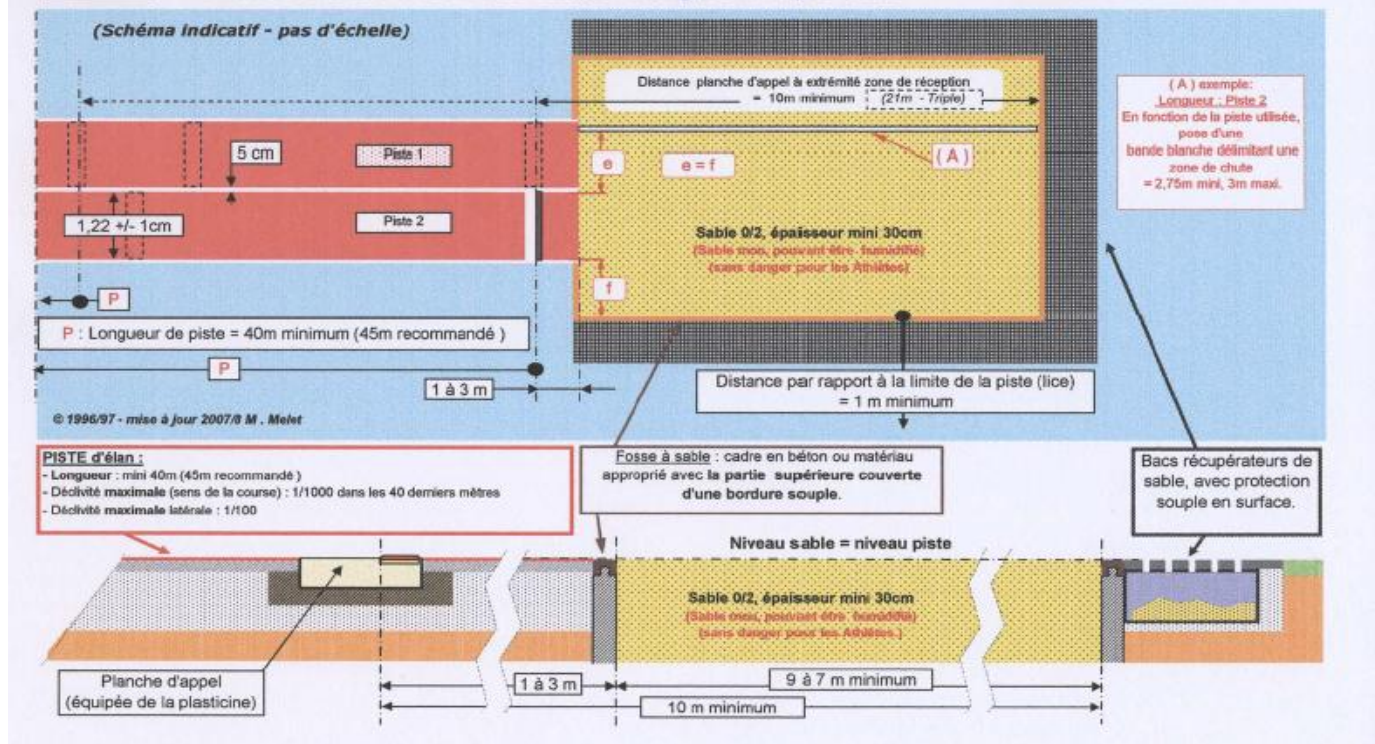


FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME

REGLEMENT FEDERAL DES INSTALLATIONS ET DES MATERIELS

- Pistes et aires d'élan des sauts - Longueur/Triple saut -

Schéma N° 4



Le profil de l'élève à former en fonction De niveau scolaire

- L'élève de 3ème année doit pouvoir gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.

Modélisation de L'OTC

Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ L'élève court au ralenti pour préparer l'impulsion. ➤ impulsion non dynamique, Saut rasant. ➤ réception sur un pied « pas de saut »
Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La course d'élan est progressivement accélérée, l'appel est mal maîtrisé (piétinement, trop loin du planche d'appel), l'élève est déséquilibré dans la phase de suspension. ➤ réception sur deux pieds mais debout ou sur les fesses.

Modélisation de L'APS

	<i>Niveaux</i>	<i>Objectifs</i>	<i>Critères d'exécutions</i>
1	L'élève court au ralenti pour préparer l'impulsion	Réduire l'incertitude causée par l'emplacement de la planche d'appel.	Liaison course-impulsion sans perte de vitesse
2	La course d'élan est progressivement accélérée, l'appel est mal maîtrisé, l'élève est déséquilibré dans l'espace.	Rythmer les 3 dernières foulées qui se terminent par un griffé dynamique et énergique.	Jambe d'appel qui s'allonge complètement à l'appel
3	L'accélération est progressive, l'impulsion est dynamique, mais la trajectoire du corps dans l'espace est non active.	Prendre conscience de ses segments du corps dans l'espace.	Corps qui se déplace en extension dans l'air, dans le prolongement de l'axe de course
4	La course est optimale, l'impulsion est dynamique, la trajectoire du corps dans l'espace est active, mais l'élève se réceptionne déséquilibré vers l'arrière.	Projeter dans un cassé du corps bref, bras et jambes près de l'horizontal.	Le posé loin en avant des deux pieds; toucher par les deux mains.

Fiche d'observation du professeur

[illegible]

