

Analyse traitement didactique du triple saut

L'ENJEU DU TRIPLE SAUT

Il s'agit de gérer un rythme d'action motrice élevée pour franchir la plus longueur possible dans une continuité trajet d'accélération /trajet d'impulsion/enchaînement des trajectoires des trois sauts.

LE PROBLEME FONDAMENTAL POSE A L'ELEVE

Il s'agit de trouver le meilleur rapport possible entre une vitesse linéaire et la régulation des trois sauts enchaînés.

Pour résoudre le problème, il faudra donc, que l'élève résolve d'exigences contradictoires qui vont se poser à lui :

- *S'approcher le plus possible de la zone de déclenchement des bonds à la vitesse optimale ;*
- *Franchir la plus grande distance à chaque bond compatible avec la plus grande distance totale possible lors des trois bonds ;*
- *Poser les pieds le plus loin possible au dernier bond compatible avec les exigences du règlement (sortir vers l'avant) ;*
- *Maintenir la vitesse horizontale la plus élevée possible compatible avec l'amplitude de chacun des bonds ;*
- *Trouver la combinaison optimale à un moment donné, en un nombre réduit d'essais.*

LE PROBLEME CENTRAL RETENU :

- *Optimiser les rapports spatio-temporels entre chacun des bonds.*
- *Maintenir dans la succession des bonds, la vitesse de déplacement malgré la nécessaire hauteur des bonds et la durée des appuis.*

COMPETENCES SPECIFIQUES

La course d'élan

- *Connaître son pied d'appel.*
- *Produire une course d'élan pour arriver dans une zone large sans perdre de la vitesse.*

Les impulsions

- *Enchaîner des bonds de longueur sensiblement identique (cloche ou foulée).*
- *Conserver la vitesse dans les rebonds.*
- *Choisir un pied préférentiel pour le cloche-pied.*

La suspension / réception

- *Maintenir le tronc vertical au moment des bonds.*
- *Assurer une réception sécurisée (plier les genoux pour poser les fesses près des talons).*

CONDUITES TYPIQUES	
La course d'élan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Piétinement à l'approche du premier bond ; ➤ Vitesse d'approche inadaptée, trop rapide ou trop lente ; ➤ Attitude penchée qui entraîne une course en cycle arrière, ou une course droite mais une course en piston ou en buttée ; ➤ Une longueur de course d'élan inadaptée aux ressources du moment ; ➤ Un équilibre incertain en raison d'une synchronisation aléatoire des segments libres.
Le cloche-pied	<ul style="list-style-type: none"> ➤ L'impulsion est trop verticale, d'où un écrasement à la réception ; ➤ La réception est déséquilibrée sur la pointe du pied ; ➤ Il existe un déséquilibre du tronc vers l'avant ; ➤ La jambe d'impulsion est quasiment tendue à la réception ; ➤ La jambe libre est bloquée en avant de la jambe d'impulsion ; ➤ La prise d'information visuelle est dirigée vers le bas.
La foulée bondissante	<ul style="list-style-type: none"> ➤ L'attitude du tronc est penchée vers l'avant ; ➤ L'amplitude est le plus souvent très réduite ; ➤ La réception de l'appui s'effectue sur la pointe du pied ; ➤ Les membres supérieurs ont un rôle très réduit au niveau de l'équilibre dans la suspension
Le troisième bond	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La vitesse d'arrivée dans la fosse est considérablement réduite ; ➤ L'arrivée dans la fosse s'effectue sur les pieds avec des membres inférieurs quasiment tendus
<p>En résumé, l'élève débutant réalise une action déséquilibrée dans tous les compartiments du saut, ainsi que dans la répartition des bonds, leur suspension et leur rythmique.</p>	

INTERPRETATION DE CERTAINES DIFFICULTES DES DEBUTANTS

Un engagement réactif dans l'action

- une trajectoire du cloche pied de type « saut en longueur »
- une difficulté à différencier la course du saut.

Un déclenchement tardif par repérage visuel dominant

- un ajustement tardif en variation d'amplitude et/ou fréquence d'appui ;
- Une visée sur les zones de réception ou d'impulsion.

Asservissement au maintien de l'équilibre

- Un deuxième bond à fonction équilibratrice ;
- Une jambe libre « patinant » dans l'espace pour éviter les déséquilibres ;
- Des bras mobiles latéralement.

Une référence exclusive au déplacement propre

- Chaque trajectoire de bond semble n'exister que pour elle-même : leur interdépendance au saut complet n'existe pas ;

➤ *La double tâche espace et temps est dominée par les problèmes de temps.*

www.epsmaroc.net