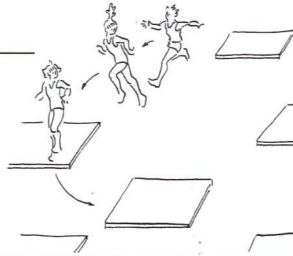


2.4 Du saut en avant au saut en foulée

La vitesse de l'élan et l'appel actif sont déterminants pour le résultat du saut en longueur. Le pas sauté est une technique simple et efficace. Le but est la stabilisation du corps durant la phase de vol et une préparation optimale pour la réception.

L'élan et l'appel sont déterminants!

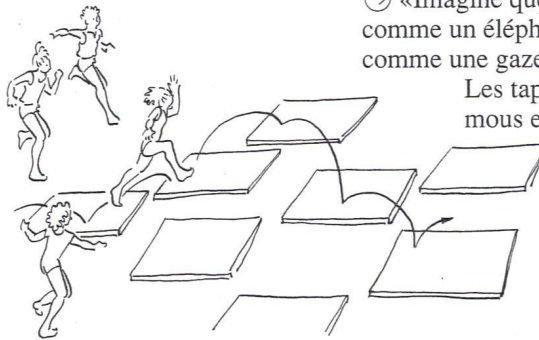
Poursuite entre les tapis: L'élève sur le tapis ne peut pas être attrapé. Un seul élève par tapis est admis. Si un deuxième arrive, le premier doit partir et changer de tapis. Celui qui est touché reçoit le sautoir et devient chasseur à son tour.



⇒ Convient comme début de leçon.

Sauts multiples à travers un champ de tapis: Les élèves traversent la salle de gymnastique en sautant d'un tapis à l'autre. Ils font le moins de sauts possible. Ils cherchent la vitesse qui leur permet de traverser le champ sans commettre de faute.

- Sur une jambe (droite et gauche!).
- A deux: un élève montre le chemin, l'autre le suit à 1-2 mètres de distance.
- A deux: un élève traverse le champ, l'autre observe. Ensuite, il essaie de prendre le même chemin. Juste?
- Triple saut: sauter g.-g.-d. ou d.-d.-g. avec réception sur les deux pieds.



⇒ «Imagine que tu es lourd comme un éléphant ou léger comme une gazelle.

Les tapis seraient mous et boueux ou brûlants comme le sable en été.»

Sauts multiples sur la piste de tapis: Faire les sauts sans élan ou avec un petit élan.

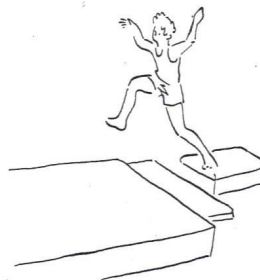
- Cinq sauts: 5 sauts sur une jambe, sur les deux jambes ou alterner les pieds (sauts de course).
- Les élèves se mesurent: sauter le plus loin possible avec cinq sauts, arriver le premier au bout de la piste sur un pied, etc.



⇒ Construire plusieurs pistes parallèles.

Exercer l'appel: Les élèves sautent sur le gros tapis depuis un caisson ou un banc suédois.

- Sauter en hauteur, sauter en longueur, sauts d'exhibition, sauts avec vrille, attraper une balle ou lancer une balle durant le saut, etc.
- Essayer de garder la jambe d'élan élevée et atterrir sur la jambe d'appel.
- Sauter en gardant le torse droit, la jambe d'élan élevée dans la position d'un grand pas, atterrir sur la jambe d'élan et partir en courant.



⇒ Apprendre la meilleure façon par des expériences du contraire:

- Elan: rapide / lent
- Pas d'élan: hauts et légers / bas et lourds
- Jambe d'appel: gauche / droite
- Position du torse: droite / pliée, penchée en avant / arrière, etc.

Saut en foulée: Montrer, décrire et illustrer le pas sauté à l'aide de photos.

- Les élèves sautent depuis le couvercle de caisson sur le gros tapis.
- Exercice sur place: retenir les caractéristiques du saut, (⇒ photos prises en série: voir brochure 4/4, p. 23) faire le mouvement les yeux fermés.
- Sauter depuis le couvercle du caisson en pensant à chaque saut à un détail.
- A deux: observer mutuellement si le détail est respecté.



⇒ Acquérir une image claire du mouvement; faire le mouvement dans des conditions allégées.

A l'extérieur, saut d'obstacles: Disposer des cerceaux, des cordes... sur le gazon. Les élèves traversent le terrain en sautant d'un objet à l'autre (év. pieds nus).

- A deux: se tenir par la main.
- Faire des sauts originaux.
- Comment cela va-t-il le mieux? Tâches: ➔ apprendre l'appel: voir indications p. 22.



● Tous ces exercices de préparation pour le pas sauté peuvent se faire à l'extérieur.

Sauts multiples dans le sable: Cinq pas d'élan et réception dans le sable.

- Sauts de grenouille, en hauteur, sur les deux pieds.
- Sur un pied: gauche-gauche, droit-droit, etc..
- Pas sautés: gauche-droit-gauche ...
- Triple saut: sauts (g.-g.-d. ou d.-d.-g.) et réception sur les deux pieds dans le sable.



Elan compliqué: Poser des cerceaux sur la piste d'élan. Les élèves sautent par-dessus et atterrissent sur les deux pieds dans le sable.

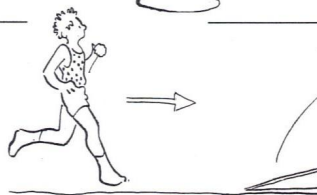
- Sauts de course par-dessus les cerceaux.
- Piste de cerceaux: sauter d'un cerceau à l'autre et réception dans le sable.



➔ Utiliser, dans la mesure du possible, la fosse du saut en longueur dans le sens de la largeur. Ainsi plusieurs élèves sautent en même temps!

Saut en foulée avec aide: Apprentissage méthodique: ➔ voir bro 4/4, p. 22.

- Saut en foulée dans la zone d'appel (sans aide pour l'appel).
- Allonger l'élan et mesurer éventuellement avec l'aide d'un partenaire. Ensuite, sauts de performance.



Ⓣ Saut en longueur

➔ Critères: voir bro 1/4, p. 19

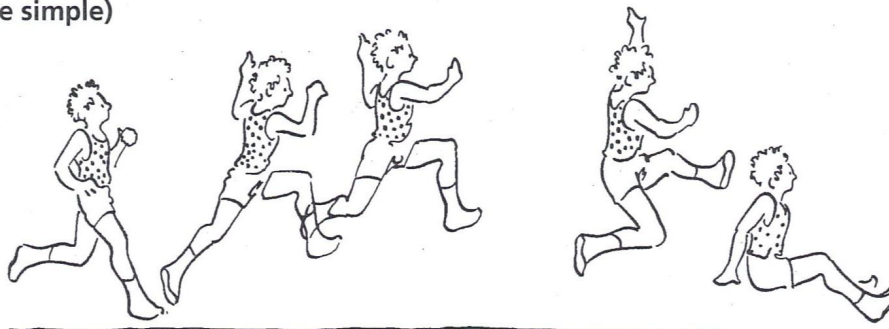
Table des points pour le saut en longueur

Points	Rangs en %	filles		garçons	
		10/11 ans	12/13 ans	10/11 ans	12/13 ans
0	1	1.75 m	1.85 m	2.03 m	2.05 m
10	2	2.00 m	2.10 m	2.25 m	2.30 m
20	7	2.25 m	2.35 m	2.48 m	2.55 m
30	16	2.50 m	2.60 m	2.70 m	2.80 m
40	31	2.75 m	2.85 m	2.93 m	3.05 m
50	50	3.00 m	3.10 m	3.15 m	3.30 m
60	69	3.25 m	3.35 m	3.38 m	3.55 m
70	84	3.50 m	3.60 m	3.60 m	3.80 m
80	93	3.75 m	3.85 m	3.83 m	4.05 m
90	98	4.00 m	4.10 m	4.05 m	4.30 m
100	99	4.25 m	4.35 m	4.28 m	4.55 m

Points: on a utilisé les mêmes normes pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le 60 m et le lancer. Les points obtenus dans les différentes disciplines sont comparables et peuvent être utilisés pour un concours multiple.

Classement en %: les élèves peuvent se comparer aux autres enfants de leur âge, p.ex. 84 % veut dire que seulement 16% des enfants du même âge sautent plus loin.

Saut en foulée (forme simple)





Elan:
accélérer sur la
pointe des pieds
(«cheval au trot»)

Appel:
jambe d'appel tendue,
torse droit
(«regarder devant soi»)

Phase de vol:
position d'un grand pas
(«attraper devant»)

Réception:
les deux jambes en avant
(«lancer les jambes en avant»)

3.5 Saut : Elan du saut en longueur (voir également jeux d'entraînement des réactions)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Sens de la distance	Deux élèves fixent ensemble un élan de cinq pas. Qui tombe sur la zone d'appel même les yeux fermés.	Appel environ 80 cm avant le sautoir (sans barre de départ marqué par une bande collée). 	B
2	Régularité de foulée à grande vitesse	Trouver en cinq passages sa propre marque de départ. Appel en milieu de zone.	Partir du milieu de zone. Marques de distances sur 20 à 30 m ou poser un décimètre. Correction par le professeur.	B
3	Sens des distances Souplesse	Tous les élèves raccourcissent (allongent) l'élan de 5 pas. Après un essai, avec correction, tout devrait être remis en place.	A deux, correction par le partenaire.	B
4	Sens des distances Assurance	A partir du signal, l'élève n'a plus le droit de regarder la zone de saut (regard orienté vers un objet élevé).	Signal à peu près au milieu de l'élan, objet élevé au bout du sautoir (par exemple, une casquette sur un jaquet). 	B
5	Sens des distances Course régulière	On éloigne la zone d'appel. Un point à ceux qui arrivent encore à prendre leur appel dans la zone. Par équipes.	Marque invisible, contrôlé par le professeur.	B