

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 foulées.

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.

www.epsmaroc.ma