



Exposé sur:

*Règlement de Saut
En Longueur*



plan

Introduction



Règlement



Analyse des essais



Conclusion

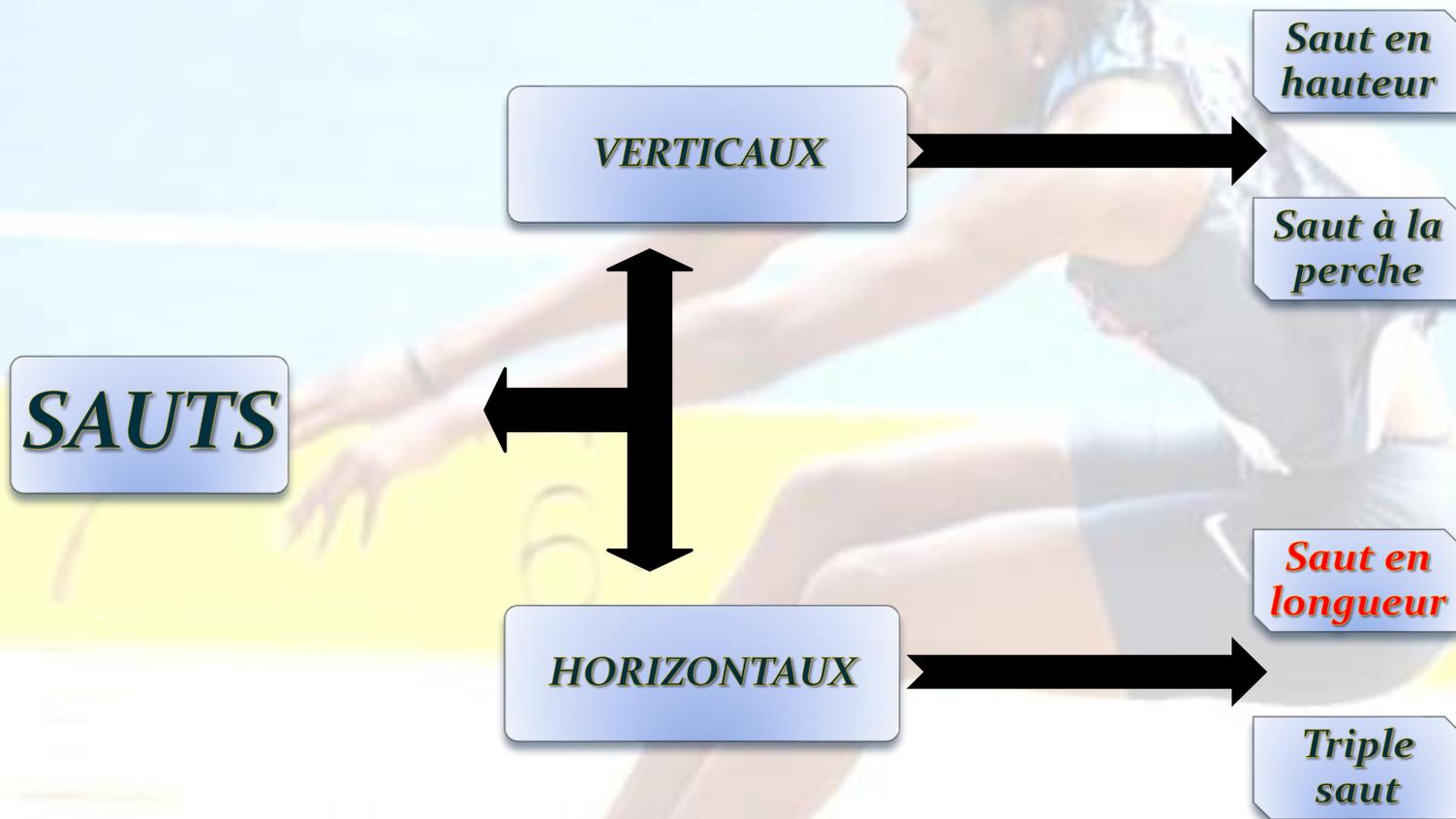


Introduction



27/03/2023

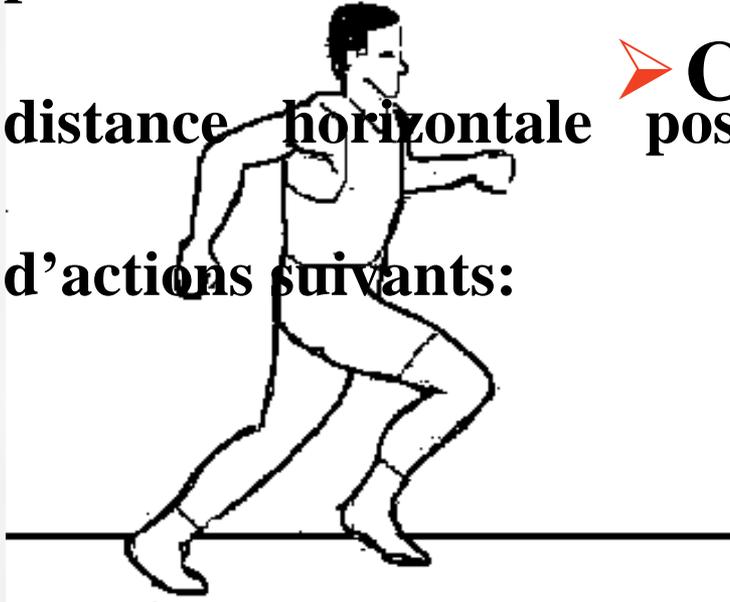
Divers forme des sauts



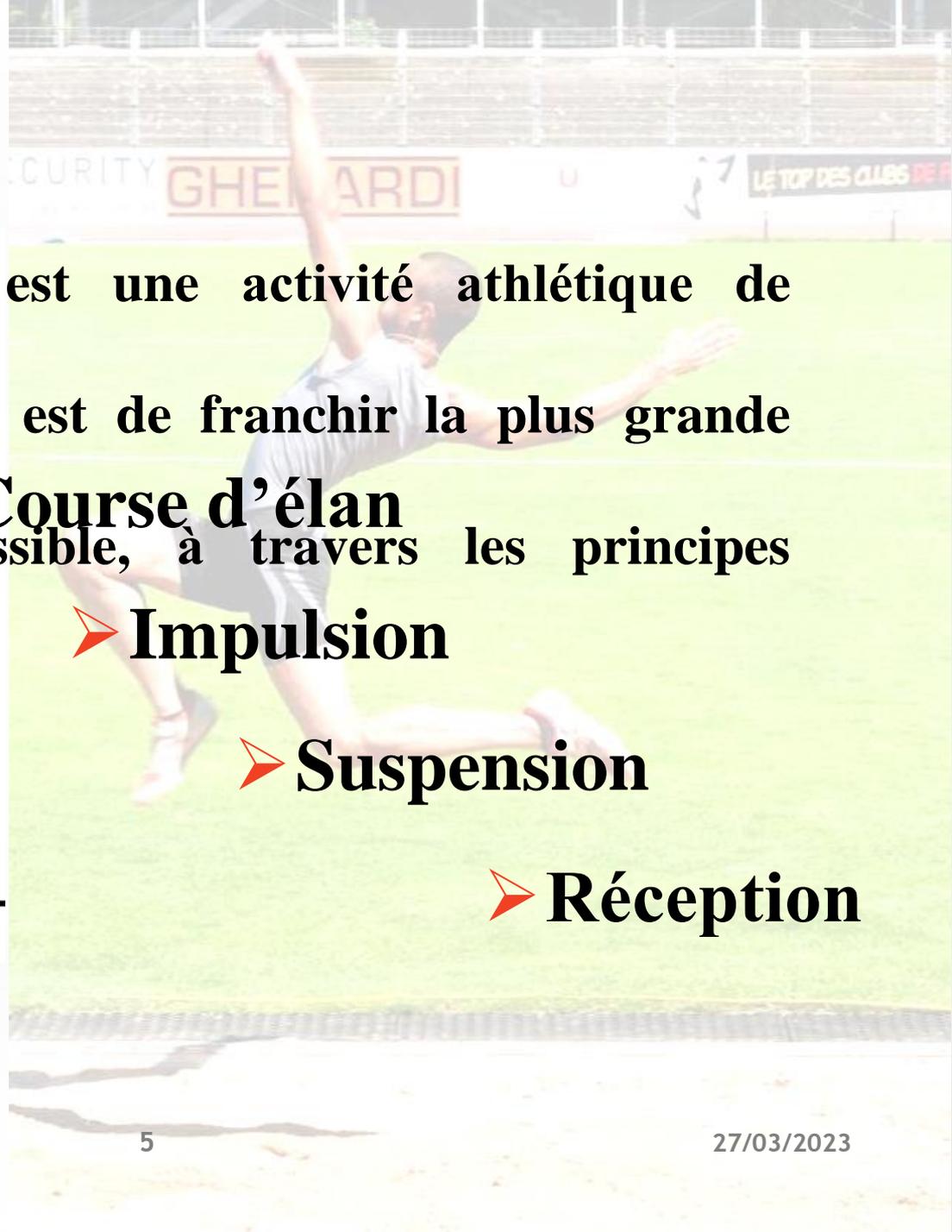
Définition:

Le saut en longueur est une activité athlétique de performance dont le but est de franchir la plus grande distance horizontale possible, à travers les principes

d'actions suivants:



- **Course d'élan**
- **Impulsion**
- **Suspension**
- **Réception**



Vidéo explicatif



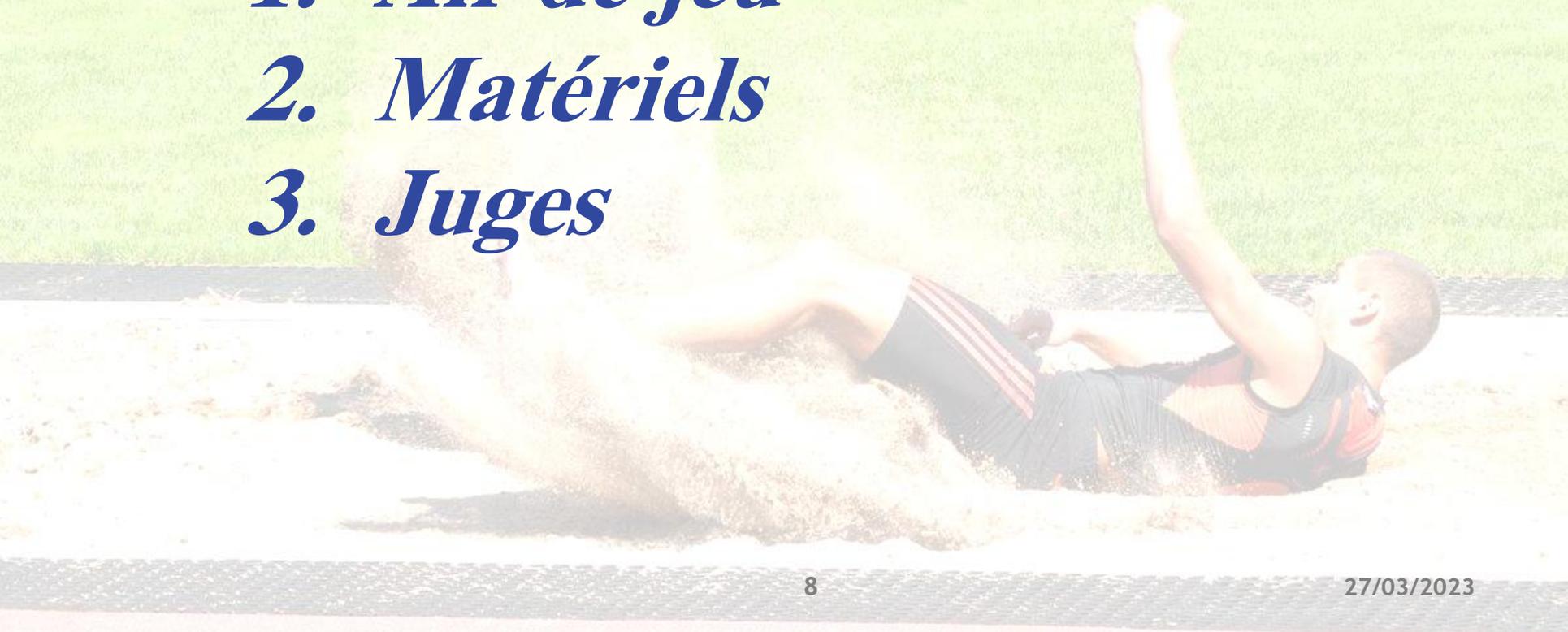


Règlements



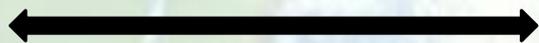
Infrastructure et matériels

- 1. Air de jeu***
- 2. Matériels***
- 3. Juges***

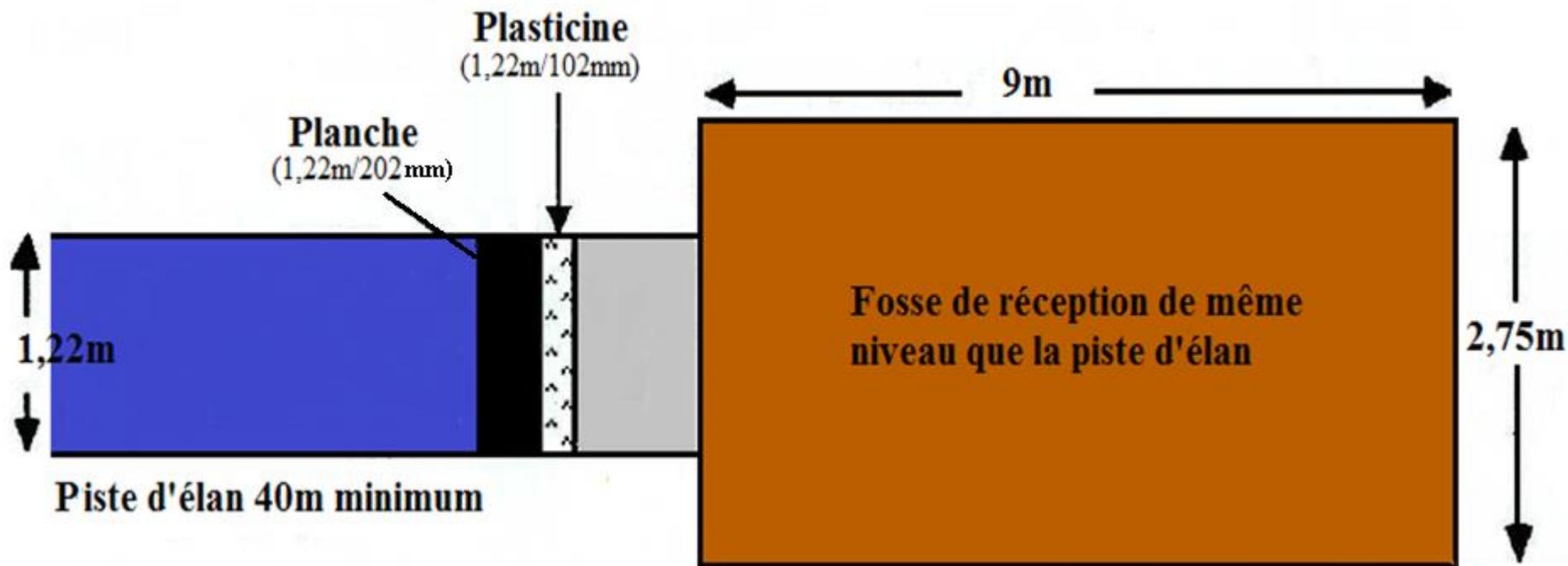


1. Air de jeu

PISTE D'ÉLAN



ZONE DE CHUTE



2. Matériels

- **Décamètre. Fiche de mesurage. Feuilles de concours.**
- **Anémomètre.**
- **Râteau. Tableau d'affichage.**
- **Truelle.**
- **Règle de mesurage.**
- **Chronomètre.**
- **Bandes de plastique pour délimiter les sautoirs.**
- **Stylo, crayon de bois.**

3. *Juges*

1- Chef de concours;

« répartition des tâches, assure le déroulement de concours »

2- Responsable de ratissage;

« réparation du sautoir »

3- Secrétaire;

« tient la feuille de concours »

4- Responsable d'affichage;

« porte l'information sur le panneau et le orienter vers le speaker »

5et6- Deux Responsables de mesurage;

« mesurage de la distance du saut »

7- Anémomètreur;

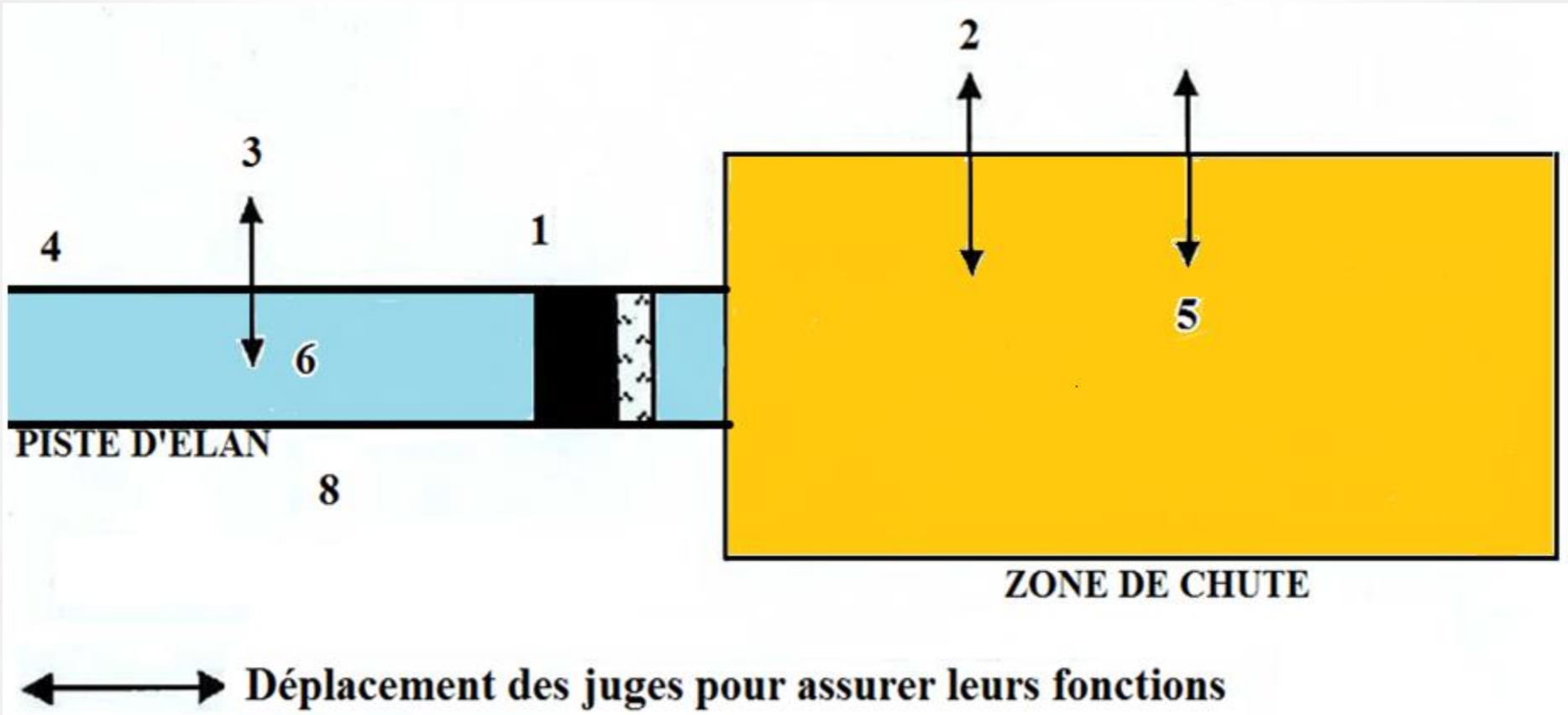
« lecture de l'anémomètre (mesurage de la vitesse du vent)»

8- Chronométréur.

« détermination de la durée du saut »

27/03/2023

Placement des juges et leurs déplacements

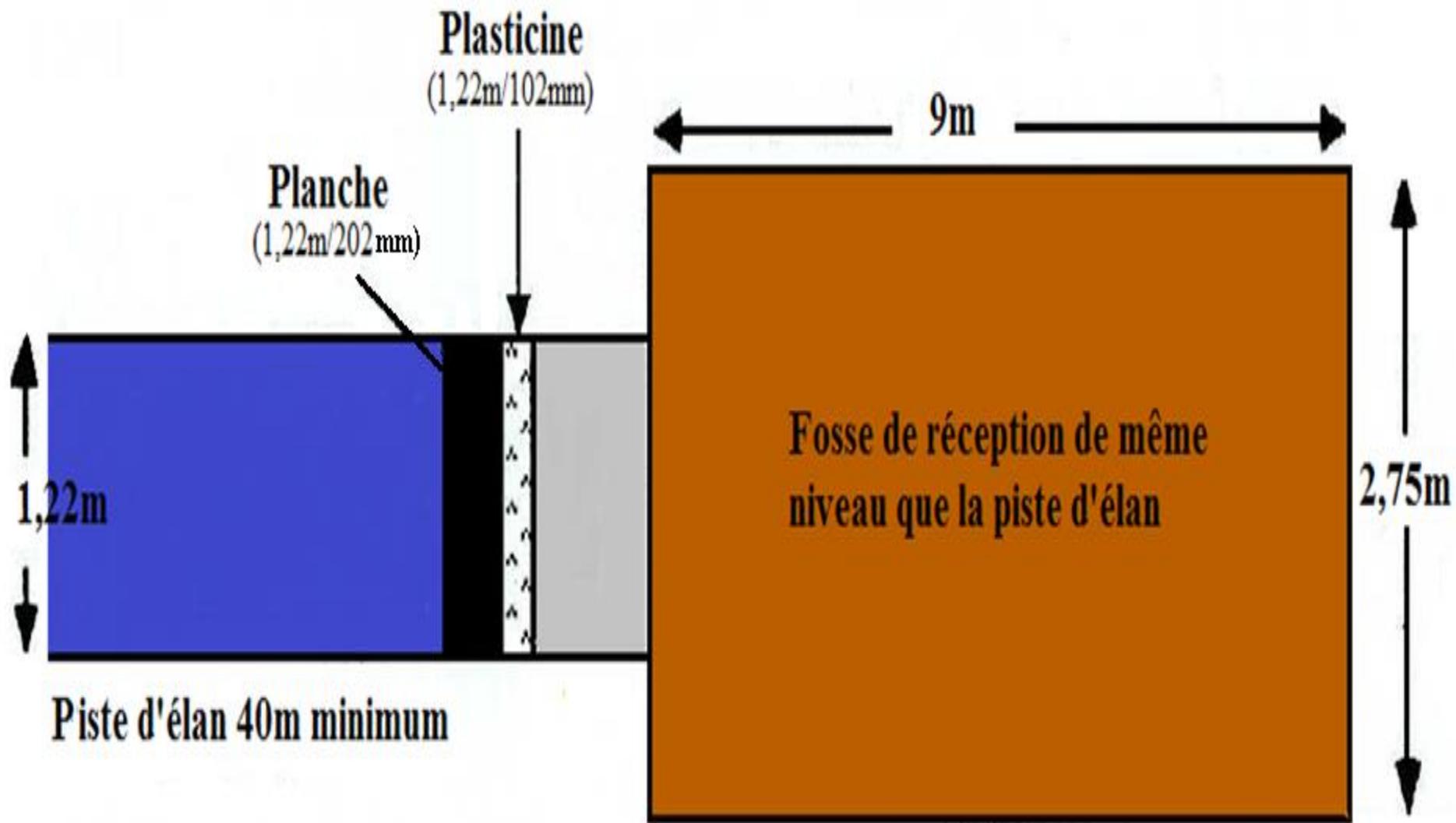


Règlement du jeu

➤ *La Piste d'Elan*

➤ *La Planche d'appel*

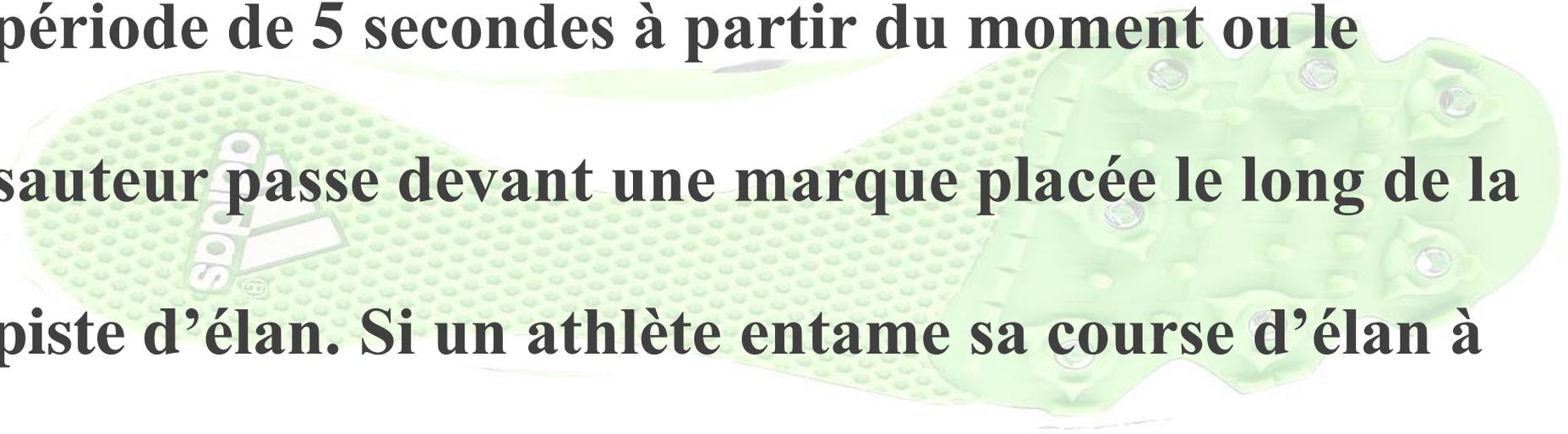
➤ *La Fosse*



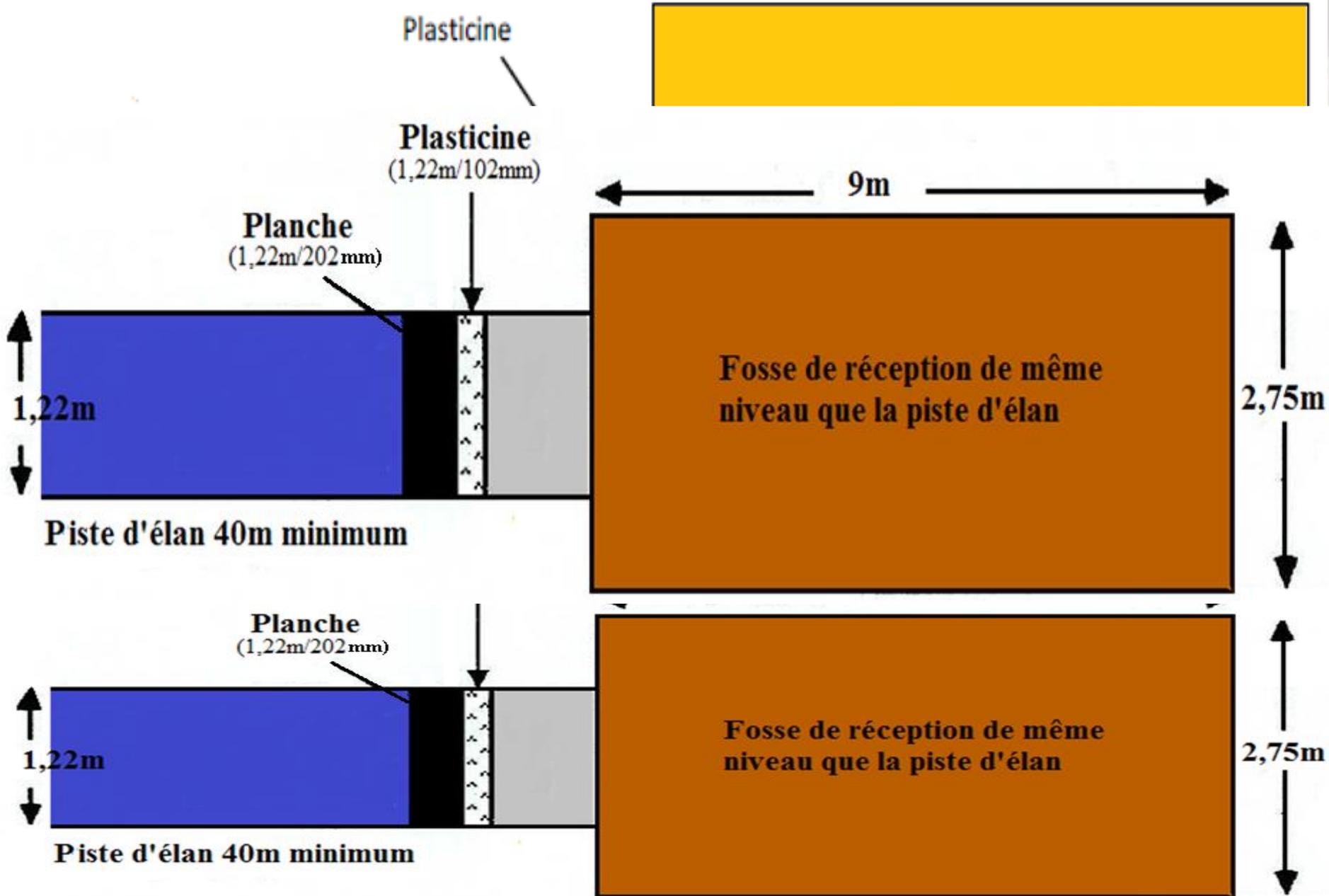
6. *L'athlète court à n'importe quel endroit à l'extérieur des lignes blanches qui délimitent la piste d'élan.*

✓ Vitesse Du Vent

La vitesse du vent doit être mesurée pendant une période de 5 secondes à partir du moment où le sauteur passe devant une marque placée le long de la piste d'élan. Si un athlète entame sa course d'élan à moins de 40m, la vitesse du vent sera mesurée à partir du moment où il commence sa course d'élan.

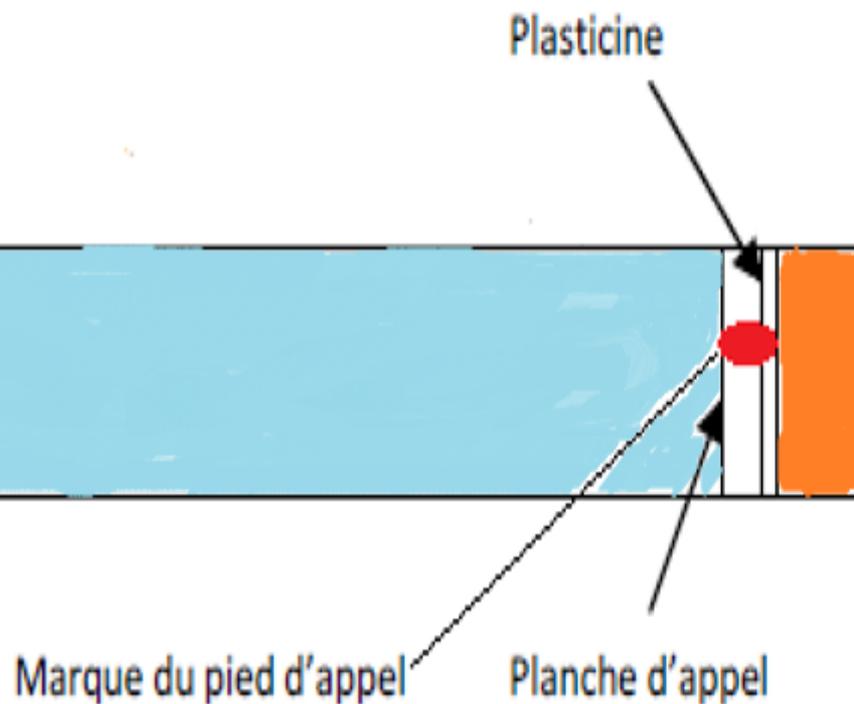


La Plaque d'Appel



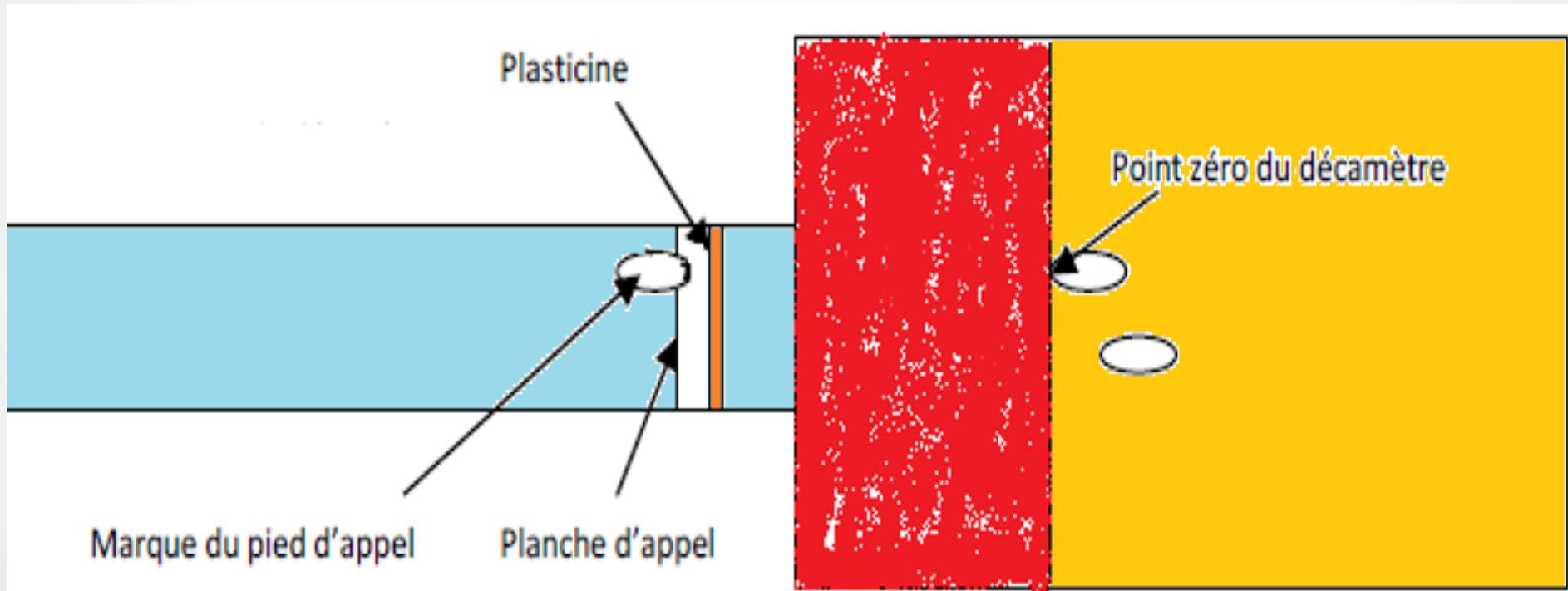
➤ Planche de Plasticine

Immédiatement au-delà de la ligne d'appel, on placera une planche couverte de plasticine. Un concurrent fait une faute s'il laisse une marque sur la plasticine.



➤ *La Zone de Réception (fosse*

Pour quitter la zone de réception, le premier contact du pied de l'athlète avec la lice ou avec le sol à l'extérieur de celle-ci devra être plus éloigné de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans le sable

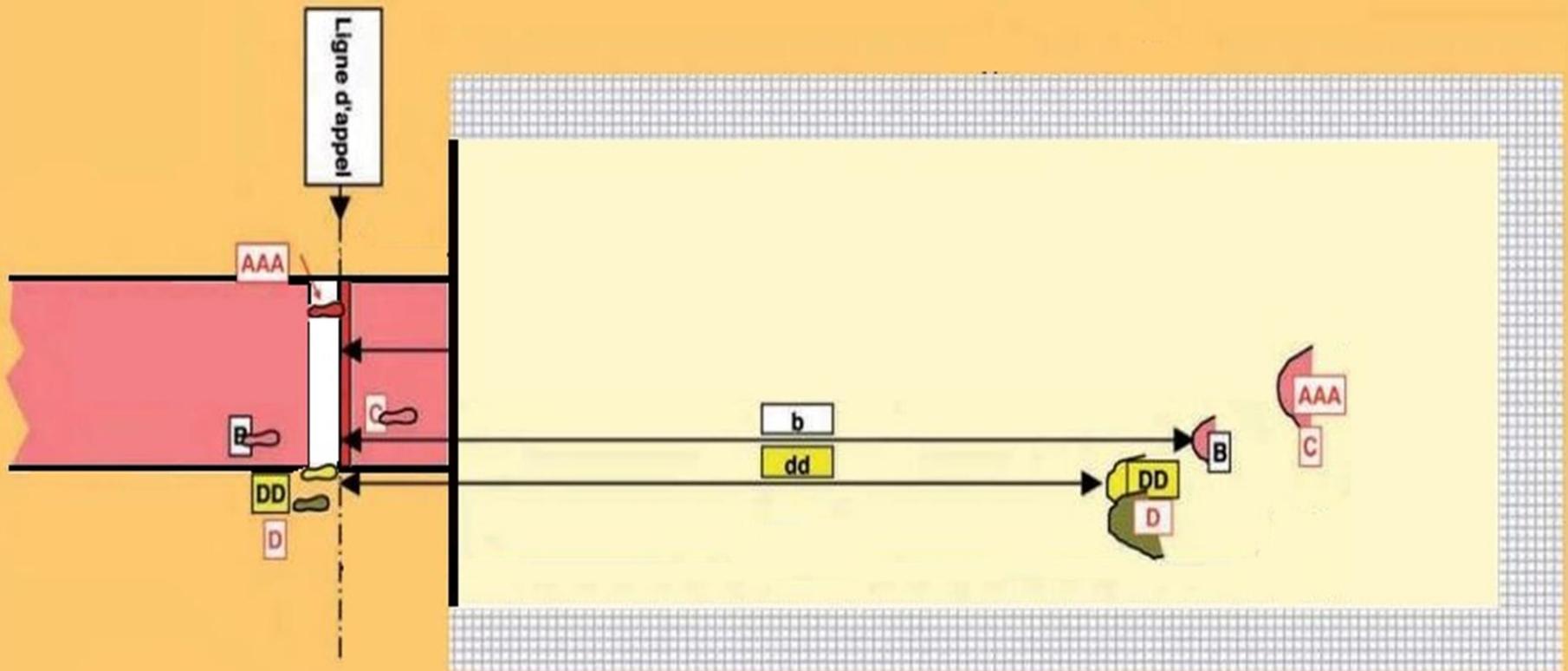


Analyse des essais

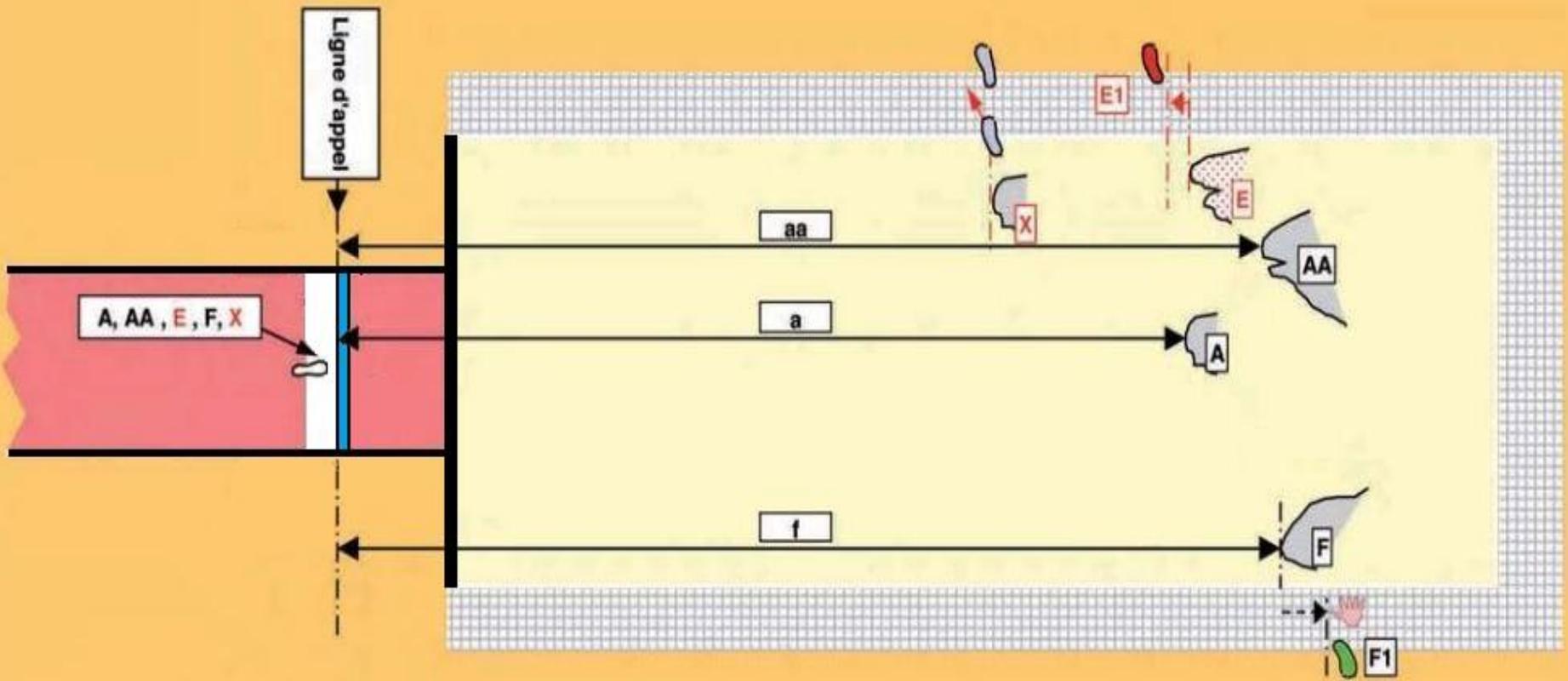


1. Les essais nuls (rappel a gardé)

- 1. Le concurrent mord la Plasticine.*
- 2. Le concurrent prend son appel d'un côté ou de l'autre de la planche d'appel, que se soit en avant ou en arrière de celle-ci.*
- 3. En retombant le concurrent touche le sol en dehors de la zone de chute plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans la zone de chute.*
- 4. Après avoir sauté, le concurrent marche en arrière dans la zone de chute ou retombe en dehors de la fosse.*
- 5. Le concurrent emploie toute sorte de saut en culbute ou se sert de poids et de poignées de toutes sortes.*
- 6. Le concurrent dépasse le temps imparti : une minute.*



Dessin indicatif



Dessin Indicatif



Phillips D. 2nd

8.59m



24

27/03/2023



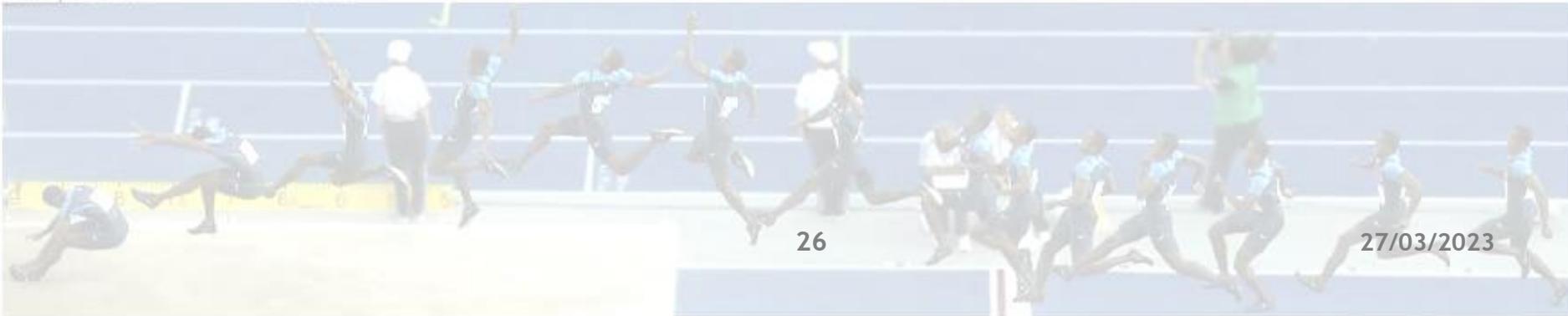
Phillips D. 2nd





Phillips D. 2nd

8.59m



26

27/03/2023

2. CLASSEMENT

Ordre	Noms	1	2	3	Per
1	A	X	7,50	8,00	8,00
2	B	X	7,50	7,55	7,55
3	C	8,02	7,30	7,85	8,02
4	D	X	8,00	7,80	8,00
5	E	6,50	7,55	X	7,55
6	F	7,31	8,02	-	8,02
7	G	7,20	X	7,55	7,55
8	H	7,55	-	7,12	7,55
9	I	6,80	X	7,20	7,20
10	J	7,38	<u>7,70</u>	7,60	7,70



NB: - L'ordre de concurrents se fait par tirage au sort

-Essais nul se marque par la lettre X

Résultats

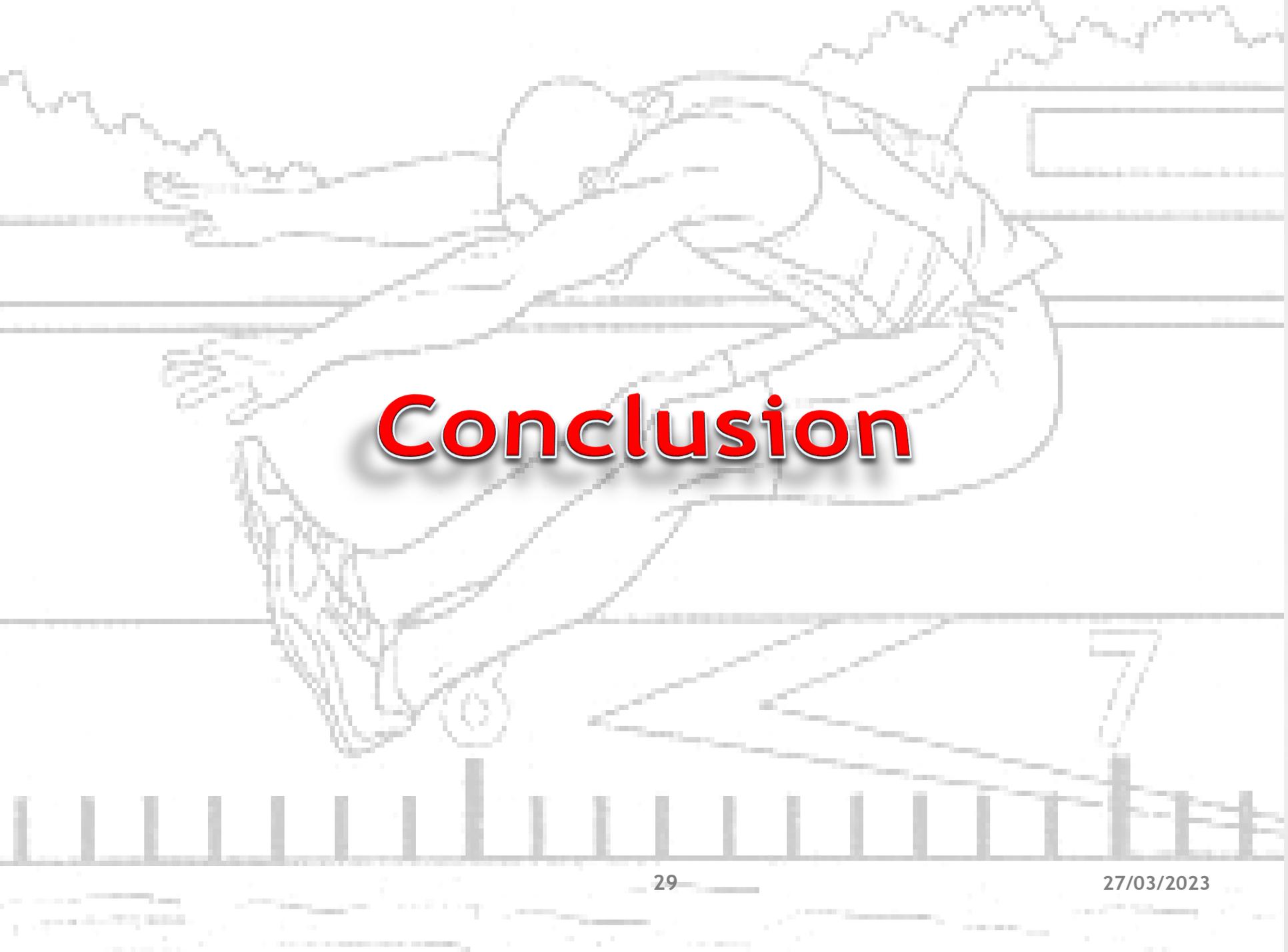
C : 1^{er} : 8,10 m ; 2^e meilleure perf : 8,02 m ; 3^e meilleure perf : 7,85 m.

F : 2^e : 8,10 m ; 2^e meilleure perf : 8,02 m ; 3^e meilleure perf : 7,80 m.

A : 3^e : 8,10 m, 2^e meilleure perf : 8,00 m.

G : 7^e : 7,60 m, 2^e meilleure perf : 7,60 m.

H : 7^e : 7,60 m, 2^e meilleure perf : 7,55 m.



Conclusion

Evaluation des règles de saut en longueur A le but de faisant et de présenté au public un admirable spectacle , alors se qui pousse les intéressant de se discipline d'Athlétisme et les concurrent de développe leur performance .

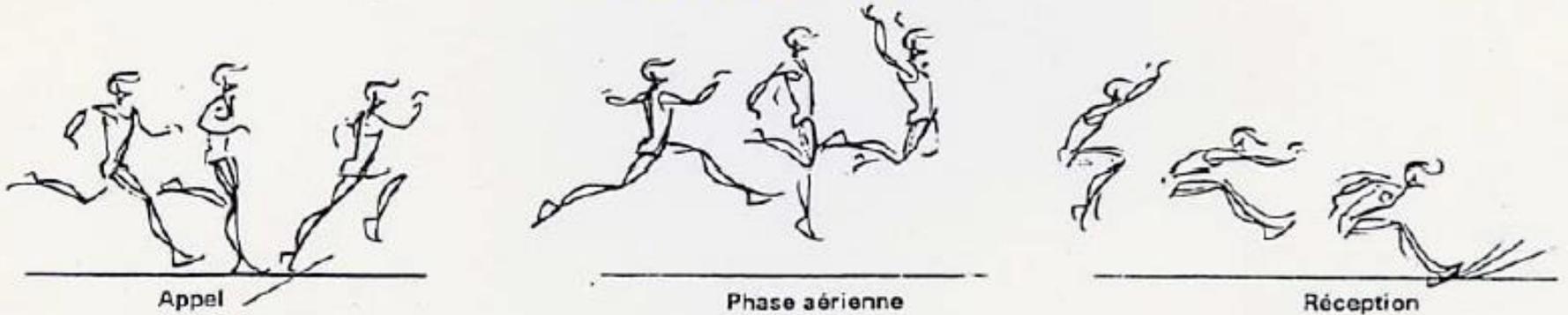
Il s'agit d'un mise a jour et le développement des techniques de saut

- Alors qui elles sont ses techniques ? et quel est leurs aspects biomécaniques ?

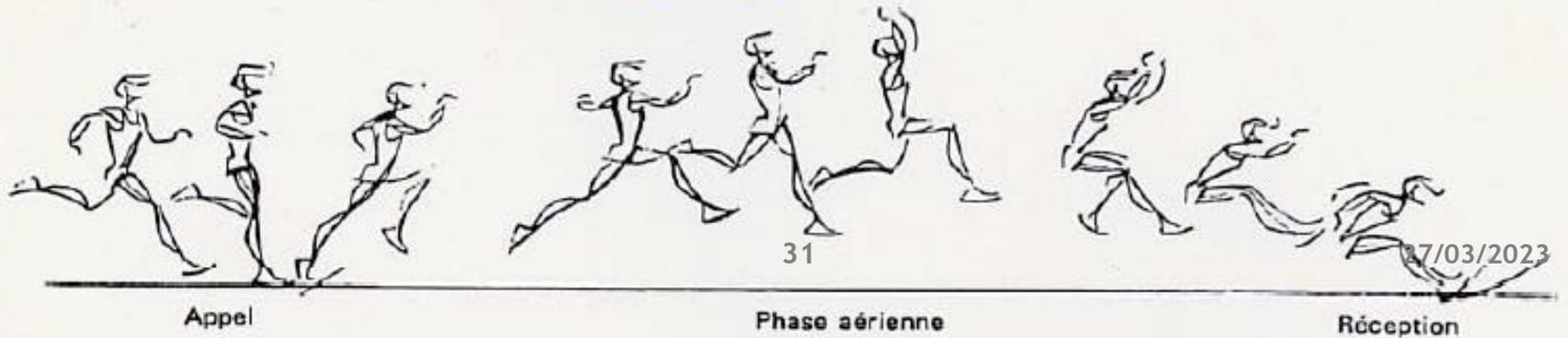
Saut en foulée



Saut en extension



Saut en ciseau



Bibliographie

Comprendre l' Athlétisme ; PDF

Le saut en longueur ; b.Desbiolles ; PDF

Longueur ; Progression Pédagogique ;74p ; PDF

www.epsmaroc.net/saut%en%longueur/

www.athle.fr

www.wikipedia.com

Merci Pour Votre Attention

