



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

COLLOQUE NOISY LE GRAND 18/03/07
Danièle Desmier Entraîneur de Salim Sdiri

Importance de la Vitesse pour le Saut en Longueur

Eléments techniques fondamentaux :

- sauter en longueur : c'est projeter son corps dans l'espace le plus loin possible en respectant le règlement (appel sur un seul pied, plasticine, etc..)
- si je lance une balle sans élan, elle ne va pas loin. Si j'étends mon bras vers l'arrière, je la lance plus loin. Si avec le même geste, je lance le plus vite possible, elle va encore plus loin. Pour projeter mon corps loin dans l'espace, il va donc falloir que je lui donne le plus de vitesse possible. ***La notion de « vitesse » sera donc prépondérante.***
- la problématique du saut en longueur va être de prendre le maximum de vitesse pendant la course d'élan, de déformer la trajectoire du centre de gravité lors de l'impulsion en en perdant le moins possible et d'aller poser les pieds très loin dans le sable. D'où ***l'intention d'accélérer constamment du départ de la course d'élan à la fin de l'atterrissage*** (même si ce n'est pas réalisable bio mécaniquement)

Prendre le maximum de vitesse pendant la course d'élan :

- course en accélération permettant d'arriver le plus vite possible sur la planche, avec un placement permettant de déclencher une impulsion (vitesse proche de la vitesse maximum mais en restant « disponible » pour sauter)
- d'où notion de rythme terminal essentiel sur les six dernières foulées, permettant la prise d'avance d'appui indispensable pour déclencher l'impulsion en réduisant au minimum la vitesse du sauteur

En perdre le moins possible lors de l'impulsion :

- impulsion complète orientée vers l'avant avec engagement maximum vers l'avant (angle d'envol de 18 à 22°)
- passage rapide du bassin sur l'appui d'impulsion afin de limiter au maximum la perte de vitesse

Aller poser les pieds très loin dans le sable :

- rotation rapide des segments libres permettant de faire passer les jambes en avant du centre de gravité
- atterrissage avec des pieds actifs afin de faire passer le bassin vers l'avant

Entraînement orienté vers cette notion de vitesse:

En fonction des fondamentaux définis précédemment, l'entraînement du sauteur en longueur aura beaucoup de points communs avec celui du sprinter, la vitesse étant une composante essentielle du travail.

Il importera de développer harmonieusement les différentes qualités nécessaires pour sauter loin ***en respectant en permanence un équilibre entre la vitesse, la force et la technique***, et ceci tout au long de l'année. Ce qui est valable pour toutes les catégories, car il n'y a pas pour moi de différence fondamentale de contenu entre l'entraînement des cadets-juniors et celui des sauteurs de haut niveau. Ce qui diffère, c'est la quantité de travail et l'intensité, ainsi que la qualité de la réalisation.

Développement de la vitesse :

On utilisera tout ce qui se fait en sprint :

- école de course
- modulation amplitude/fréquence
- vitesse départ arrêté
- vitesse lancée
- etc...

Orientation de cette vitesse vers la course d'élan :

A la différence du sprint, au saut en longueur, c'est la vitesse d'arrivée sur la planche qui est importante et non le temps mis à parcourir les 40 ou 50 m de la course d'élan. Parallèlement au développement de la vitesse pure, il sera donc nécessaire de travailler la capacité d'accélération avec des exercices de :

- accélérations progressives sur des distances de 50 à 80 m
- courses en paliers (ex : 40 m placé + 40 m plus vite + 40 m très vite)
- vite-relâché-vite (ex : 30 m vite + 30 m relâché + 30 m vite)
- paliers rythmés (ex : 20 m placé + 20 m en accélération + 20 m rythmés comme en fin de course d'élan)

puis, d'étalonner cette course pour poser le pied à un endroit précis sur la planche, sans mordre :

- exercices d'ajustement de planche
- prise de marques
- courses d'élan sur la piste, puis au sautoir

Liaison course d'élan –impulsion :

La problématique essentielle étant de réaliser une impulsion en perdant le moins de vitesse possible, il faudra limiter au maximum les blocages sur la planche et au contraire déclencher une impulsion complète et rapide orientée au maximum vers l'avant. Ce qui nécessite :

- un placement en fin de course d'élan « bassin haut »
- une descente sur l'avant dernier appui (qui débute sur l'antépénultième) pas trop importante, avec un enchaînement des 3 derniers appuis se faisant dans un temps très bref
- une prise de planche jambe le plus tendue possible
- un passage du bassin sur l'appui d'impulsion le plus rapide possible
- un engagement vers l'avant en sortie de planche le plus important possible, ce qui nécessite d'accepter de se « lâcher » vers l'avant

Pour arriver à cette réalisation, tous les exercices d'impulsions et de sauts sur élan réduit ou sur élan moyen devront être réalisés avec cette intention. Pour ma part, je n'ai pas d'exercice « révolutionnaire », j'utilise les exercices traditionnels (cf. les différents écrits d'Alain Tronqual) mais en insistant ***en permanence*** sur :

- le rythme des derniers appuis
- la prise de planche rapide
- l'engagement maximum vers l'avant

et en employant quelques images :

- accélérer constamment du début de la course d'élan à l'atterrissage
- chercher à aller poser les pieds « vite » au fond du sautoir

Intention de vitesse lors de la suspension et l'atterrissage :

Les différentes phases du saut étant interdépendantes, si l'on cherche à sauter « vite », il importera aussitôt après l'impulsion d'enclencher très vite le ou les ciseaux en faisant repasser les genoux au dessus du bassin pour avoir le temps de ramener et d'aller poser les talons le plus loin possible. A ce moment, il faudra avoir conservé suffisamment de vitesse pour s'appuyer sur le sable pour faire passer le bassin en avant de la trace des pieds.

Danièle Desmier Entraîneur de Salim Sdiri

Les articles cités ou leur résumé peuvent vous être envoyés par mail. (sergeolivares@free.fr)

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com

