

FORMATION ENTRAINEURS « LONGUEUR »

8 Novembre 2003

E.T.R. LARA

Gérard VIALETTE

Responsable national

Participants :

BRESTAY Patrick AFA FEYRIN MARIE CLAIRE Hugues AFA FEYZIN
SEILAC Marc US Montélimar CASSELLES Fabien US Montélimar
PERON Renaud AEAST GENIS MARTIN Sylvie AEA St GENIS
NDIAYE Oumar LOU LADERRIERE Emmanuel Annecy
BERNARD Stéphane ASC BALAN LUCCIANO Alain AIX lesBains
CASTELAS Olivier CA Bellegarde COMTET Pierre
DOLARD Jean Paul CADECINES GUIGA Jean Pierre ETR
GRANDCLEMENT G. EABOURG GIROUD Sylvia EABOURG
GONIN Henri BOURGOIN FORLOT Jean Paul EACR
VIANA Jean Paul Grenoble VEILLAS Jean Jacques ETR
PAUGET Robert ETR

DEFINITION :

La technique du saut en longueur est composée de l'ensemble des actions de course, d'impulsion et de suspension réalisées par l'athlète.

Objectifs :

- Produire de l'énergie donc du mouvement
- Transformer cette énergie pour la restituer
- Utiliser cette énergie

a- Production d'énergie :

C'est l'enjeu de la course d'élan pour arriver au point d'impulsion

- Avec précision
- En accélération
- À la vitesse optimale
- Avec disponibilité

La biomécanique de la foulée fait apparaître une Variation du centre de gravité de 3 à 4 cm et, durant cet élan le centre de gravité du sauteur est 20 à 25m en suspension et 15 à 20m en appui. Il est donc essentiel de travailler les appuis de course comme pour le sprinteur.

b- Transformation d'énergie :

C'est l'enjeu de la liaison course d'élan-appui .

L'objectif est de déformer la trajectoire du sauteur grâce à une organisation spécifique des trois dernières foulées (**ce ne sont pas des foulées course**)

Le but est de maintenir une accélération rythmique jusqu'à la sortie de l'appui d'impulsion.

Les caractéristiques essentielles sont :

- Une prise d'avance des appuis
- Une descente sur l'avant-dernier appui

Pour que la descente sur l'avant-dernier appui s'effectue sans ralentissement, il faut en amont que la foulée qui précède soit la plus plate possible. L'élévation du centre de gravité est de 1 cm seulement pour minimiser le vecteur d'impulsion vers le haut et ne pas augmenter les pressions négatives sur l'avant-dernier appui. Cela demande un travail de cheville et de la souplesse de la hanche pour diminuer l'angle jambe cuisse.

La descente sur l'avant-dernier appui ne doit pas se traduire par une flexion cuisse sur jambe avec pose du pied à plat qui utiliserait les capacités de force. Mais il faut rechercher un verrouillage maximum à la pose de l'appui en prédominance plante et une descente par une rotation au niveau de la cheville ; cela va engendrer une accélération du renvoi par étirement des muscles du mollet (solaire). *plus on approche de la planche, plus il faut aller vite*

- À l'approche de la planche, il faut :
-

Avoir une vitesse optimale pour le décollage . pour cela il faut se déplacer très vite lors des deux dernières foulées alors qu'il faut mettre en place des actions pour déformer la trajectoire tout en limitant au maximum les actions frénatrices des deux derniers appuis

Avoir un angle d'envol optimal en rapport avec la vitesse horizontale acquise durant l'élan (environ 23°) En aucun cas la recherche de la vitesse verticale doit être un objectif du sauteur, son but est d'aller vers l'avant et non de monter, l'amélioration de la composante verticale est obtenue par restitution des forces appliquées sur la planche grâce à la recherche de l'indéformabilité du sauteur lors de l'appui d'impulsion.

Avoir une restitution optimale de l'énergie emmagasinée sur la planche. Le centre de gravité sur le dernier appui monte depuis le début de la pose du pied jusqu'à ce qu'il quitte la planche.

Avoir la précision la plus importante possible condition d'optimisation de la performance

c-utiliser l'énergie

À l'impulsion, il y a deux phases :

-Avant la verticale : Les actions de résistance à la flexion (genou et hanche) le verrouillage maximum des articulations permettent une restitution efficace des forces d'impulsion (secteur balayé environ 40°)

À la verticale et après : moment de restitution des forces et de la fin de la rotation vers l'avant avec comme axe la cheville d'impulsion. Durant toute cette phase le sauteur doit être actif et maîtriser le temps d'impulsion *il faut prendre rapidement le temps* (secteur balayé environ 15°)

Il reste à maîtriser les suspensions et à gérer l'atterrissage, le ciseau est la technique la mieux adaptée pour assurer une liaison sans heurt et sans traumatisme des différentes phases précédentes.

Remerciements à

- Gérard pour ses éclaircissements et sa disponibilité
- -Henri pour l'organisation à BOURGOIN
- - tous les entraîneurs motivés pour le développement du saut en longueur

Robert PAUGET