



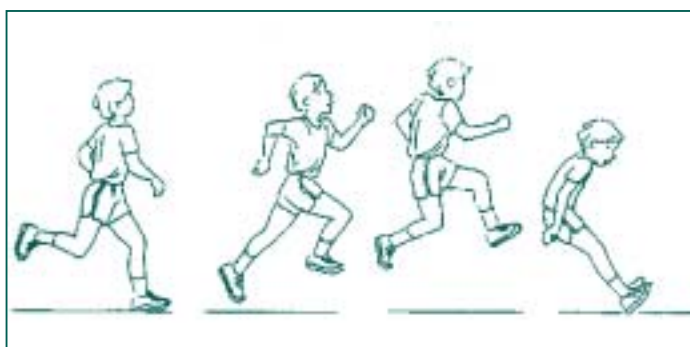
# LE SAUT

## En LONGUEUR

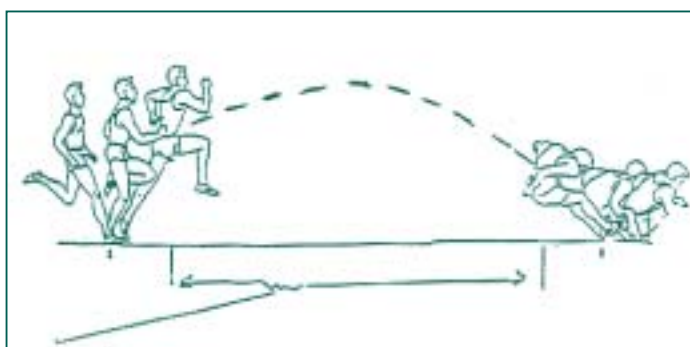
Alain Tronqual  
Gérard Vialette



### L'activité physique et sportive et la motricité de l'enfant



*Exemple de niveau de développement du saut en longueur : les bras participent à l'équilibre de l'impulsion. Enfant de 11 ans (d'après Jean Keller).*



*La phase aérienne ne représente environ que 80 à 85 % seulement de la distance totale mesurée.*

#### Avertissement

Nous pensons qu'il n'existe pas à proprement parler de sauteurs en longueur minimes, seulement des minimes qui sautent en longueur.

Le saut en longueur arrive en 4ème position des disciplines les plus pratiquées, derrière le marathon et le sprint (100 et 200) mais devant toutes les autres spécialités athlétiques.

Ceci est probablement dû, comme dans le cas du sprint et du marathon à la facilité de sa mise en œuvre d'un point de vue matériel et réglementaire. La rapidité apparente de cette approche globale en fait donc la victime toute désignée des apprentissages simplistes.

Lorsqu'il est considéré comme naturel, sans artifice technique, son initiation reste cependant trop superficielle, sous prétexte qu'une approche plus élaborée sur le plan technique semble superflue.

Elle est renvoyée éventuellement à une période de perfectionnement ultérieur (perfectionnement qui ne tient pas toujours compte, là non plus de certains aspects modernes du saut, à savoir les phases aériennes et d'atterrissage).

Le saut est dans ce cas assimilé à des gestes naturels, tels que le saut de fossé ou de rivière dont les exigences ne sont pas les mêmes au moment de l'atterrissage, alors qu'ils paraissent se ressembler au niveau de l'appel (ils sont en fait quelque peu différents).

Cette comparaison avec des sauts plus "simples" (en "chaise" ou en extension) a trop longtemps justifié une approche immédiatement globale du saut. Pour sauter correctement selon ces techniques, il faut posséder des

qualités de gainage et de souplesse que l'on rencontre presque seulement chez des athlètes de bon niveau, dans des disciplines où cette exigence est incontournable, par exemple en triple saut.

Dans ce cas **l'impulsion doit se faire tronc droit au moment du décollage** alors qu'il est plus efficace selon les exigences biomécaniques de la discipline elles-mêmes plus compatibles avec les capacités des jeunes athlètes de finir l'impulsion en ayant le tronc dans l'alignement de la jambe d'appel en sortie de planche.

Ce qui est **spécifique au saut en longueur**, c'est la maîtrise des rotations en phase aérienne pour bonifier l'atterrissage. Cette faculté est à la portée de la plupart des débutants, pour ne pas dire de tous.

#### Impulsion

Tronc dans l'axe de la jambe d'appel, plus ciseau de jambe. Cette maîtrise bonifie la distance du saut.

De ce fait, le gain de distance est obtenu par l'avancé des pieds vers l'avant, facilité ainsi au moment du "ramené" mais aussi au niveau de la liaison course-appel.

En effet, seuls ceux qui pourront rétablir l'équilibre par la suite pourront "s'engager" vers l'avant au décollage, augmentant la distance gratuite au sol juste avant l'envol, les autres se retiennent, ce qui en plus agit sur la conservation de la vitesse horizontale.

Cela agit aussi sur le transfert d'énergie, restituée d'autant mieux au tronc par la jambe d'appel que le tronc se trouve dans le prolongement de celle-ci.

# Que faut-il faire ?



## Une démarche logique pour l'apprentissage

D'un point de vue stratégique, au niveau de la détection des jeunes talents et de leur orientation vers le saut en longueur, il semble profitable d'aborder la spécialité d'un point de vue technique, pour que le futur entraînement puisse ensuite être plus personnalisé.

L'acquisition d'une technique correcte, en ciseaux simples, puis doubles demande assez peu de séances spécifiques, car les coordinations mises en œuvre sont présentes chez la plupart des athlètes que nous avons pu initier.

En cas d'échec, le facteur limitant est souvent d'ordre mental ou motivationnel.

Partir de la réception, puis apprendre successivement tout ce qui précède, c'est la logique utilisée dans les autres disciplines de saut, et c'est très similaire avec ce qui est logiquement proposé dans l'enseignement des courses d'obstacles.

Ici la liaison course-appel ne peut exister sans au préalable une bonne faculté à "avalier" l'obstacle de manière rasante et à anticiper la reprise de course dès la réception.

De cette manière, les progrès importants au début tiendront à les fidéliser.

Ils contribueront aussi à leur démontrer l'importance de l'attention qu'ils doivent accorder à chacune des modifications de leur comportement, comme un éveil précoce à ce qui constitue la trame d'un futur entraînement.

En allant des intentions vers les sensations et vice-versa selon les situations proposées afin de construire des automatismes suffisamment souples.

Ces acquisitions immédiates permettront de bonifier l'amélioration des capacités physiques qui accompagnent avantageusement l'évolution physiologique et morphologique des jeunes de cet âge.

Ne serait-ce qu'au niveau préventif, car les blocages à l'appel, pas seulement au niveau du pied ou du genou, mais aussi et surtout au niveau lombaire, résulteront souvent de comportements suicidaires pour ceux qui veulent utiliser un élan trop

rapide (à ne pas confondre systématiquement avec la distance utilisée) alors qu'ils ne maîtrisent pas leur technique.

Pour les bons techniciens, le freinage se produit à la réception dans le sable, par un amortissement bien contrôlé, pour la plupart des autres, il a lieu à l'appel.

Lorsqu'on met trop en exergue l'importance de l'impulsion, on aboutit à des recherches d'impulsions maximales pour des vitesses optimales.

La notion d'impulsion optimale, dans le peu de temps qui lui est imparti semble préférable à une meilleure conservation de la vitesse.

## Conclusion

Pour des minimes, il convient donc d'apprendre au préalable ce qui est spécifique au saut en longueur : atterrissage et ciseaux.

Replacer ces nouvelles acquisitions dans la logique du saut en demandant de sauter dans la course, voire même de "cou-

rir dans le saut", et toujours en recherche d'accélération.

Aborder immédiatement les spécialités voisines ("cousines-germaines") pour orienter l'appel vers ce qui se rapproche le plus d'autres disciplines comme les haies et le triple saut, mais aussi la hauteur, sans délaissier le trait d'union à chacune d'elles, le sprint.

Enfin améliorer en parallèle les qualités physiques prioritaires qui accompagnent tout développement harmonieux : gainage et souplesse ; la pratique de plusieurs disciplines complémentaires servira de préparation physique générale.

