Gestes techniques : Saut en longueur

Bibliothèque BRK-EPS

Optimiser la technique de saut pour maximiser la distance en combinant vitesse, impulsion et coordination.

Phase d’approche

Prise d’élan

Accumuler de la vitesse avant l’impulsion pour maximiser la portée du saut.

1. Démarrer avec une course progressive, accélération croissante.
2. Foulée contrôlée pour éviter les variations de vitesse.
3. Tenir un regard fixe sur la planche d’appel et les repères.

Placement des appuis

Amener le bon pied sur la planche en optimisant la dernière foulée.

1. Maintenir le rythme jusqu’aux derniers appuis.
2. Allonger légèrement la dernière foulée pour préparer une impulsion puissante.
3. Le pied d’appel doit être placé précisément sur la planche.

Phase d’impulsion

Appui et propulsion

Transformer la vitesse horizontale en décollage optimal.

1. Appui sur le pied d’appel avec une flexion contrôlée.
2. Engager une poussée forte et rapide vers le haut et l’avant.
3. Utiliser la rotation des bras pour accentuer la puissance de l’impulsion.

Phase de vol

Posture en vol

Garder une position efficace pour optimiser la distance.

1. Corps étendu, bras devant, genoux relevés.
2. Maintenir une tension corporelle pour stabiliser la trajectoire.
3. Préparer la transition vers l’atterrissage.

Phase d’atterrissage

Réception

Amortir l’impact et maximiser la validation de la performance.

1. Fléchir les jambes à l’atterrissage pour absorber le choc.
2. Tendre les bras vers l’avant pour éviter de reculer.
3. Ne pas poser les mains en arrière, pieds parallèles.

Optimisation de la performance

Amélioration de l’impulsion

Travailler la force et la coordination pour sauter plus loin.

1. Exercices de pliométrie (sauts, montées de genoux, fentes dynamiques).
2. Séries de foulées rapides pour améliorer la transition en impulsion.
3. Halage du genou et rotation active des bras à l’appel.

Coordination et technique d’atterrissage

Synchroniser mouvement des jambes et des bras pour l’efficacité.

1. Entraînements spécifiques d’atterrissage avec repères visuels.
2. Focus sur posture du tronc et orientation pieds/bras en vol.
3. Travail de gainage pour stabilisation en extension.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.