



Gestes techniques : Triple saut

Bibliothèque BRK-EPS

Optimiser la technique des trois bonds pour maximiser la distance, l'équilibre et la synchronisation sur toute la phase de saut.

Phase d'approche

Prise d'élan

Accumuler de la vitesse pour la séquence de bonds.

1. Course progressive, accélération sur les dernières foulées.
2. Rythme régulier, viser la précision de la planche d'appel.
3. Préparer le corps au passage dynamique des trois bonds.

Phase des trois bonds

Premier bond (hop)

Transformer l'élan en un premier bond puissant.

1. Utiliser toujours la même jambe à l'appel et à la réception.
2. Amortir l'arrivée avec flexion modérée du genou.
3. Engager la jambe libre pour lancer le deuxième bond.

Deuxième bond (step)

Transition fluide pour conserver vitesse et équilibre.

1. Changer d'appui pour projeter le corps en avant.
2. Amortir et contrôler la réception pour préparer la dernière impulsion.
3. Synchroniser mouvement des bras et des jambes.

Troisième bond (jump)

Dernière impulsion pour aller le plus loin possible.

1. Prendre appui fort sur la jambe de réception du step.
2. Se projeter avec les bras en avant.
3. Préparer la posture pour une réception stabilisée.

Phase d'atterrissage

Réception

Maîtriser la chute pour sécuriser la performance.

1. Fléchir les jambes à la réception.
2. Projeter les bras vers l'avant pour éviter le recul.
3. Stabiliser le corps, pieds alignés.

Optimisation de la performance



Travail de l'explosivité

Développer la force pour maximiser chaque bond.

1. Pliométrie spécifique (sauts groupés, montées de genoux, fentes dynamiques).
2. Bondissements rapides pour limiter le temps au sol.
3. Exercices de synchronisation bras-jambes.

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