

LE TRIPLÉ SAUT

Moniteur régional - Session 2004
Nicolas DELPECH



Sommaire

- Règlement
- Analyse de la technique
- Caractéristiques des sauts
- Entraînement du Triple saut
- Entraînement des jeunes
- Conseils divers
- Tests
- Vos contacts – Bibliographie - Records

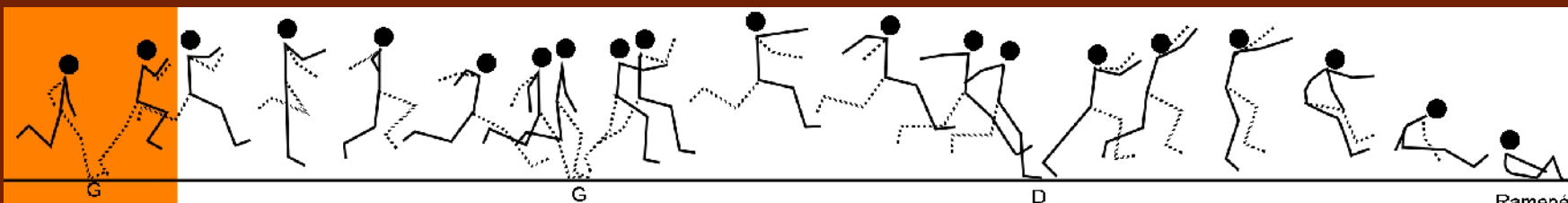


Le règlement

Longueur de la piste d'élan	40m de long minimum
Largeur de la piste	1m22
Fosse de réception	9m x 2m75
Planche d'appel	0,20m x 1m22
Distances des planches	11m (femme) et 13m (homme) en général puis suivant catégorie et stade 9m, 7m50
Nb d'essais	6 voir 4 chez les jeunes pour le championnats 3 + 3
Exécution obligatoire	3 appuis au sol : Cloche pied + FB + saut en longueur 1' maximum pour sauter
Nullité du saut	Le sauteur n'atteint pas la zone de reception Toute reception en dehors de la zone Si vent > à 2m/s (pour les records)
Cas exceptionnel	Attention on ne peut plus changer de planche après le 1er essai. Si la jambe libre touche le sol, le saut est valide.



Technique – Course d'élan/Impulsion



Course d'élan

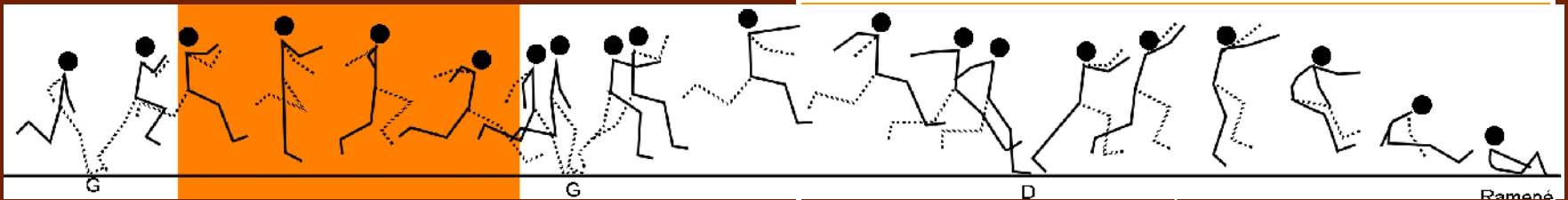
- Une vitesse optimale pour l'impulsion.
- Acquérir une vitesse horizontale optimale et plutôt en amplitude.
- En accélération et avec détermination.
- Course avec genoux qui montent plus haut + corps redressé.

Liaison course-impulsion

- Poussée complète, rapide et tardive de la jambe d'impulsion vers l'avant
- Impression de continuer sa course et conserver sa vitesse horizontale
- Passage très rapide au dessus de son appui
- Pas d'abaissement sur l'avant dernier appui comme en longueur.
- Angle de décollage = 10-15°



Technique – Cloche pied



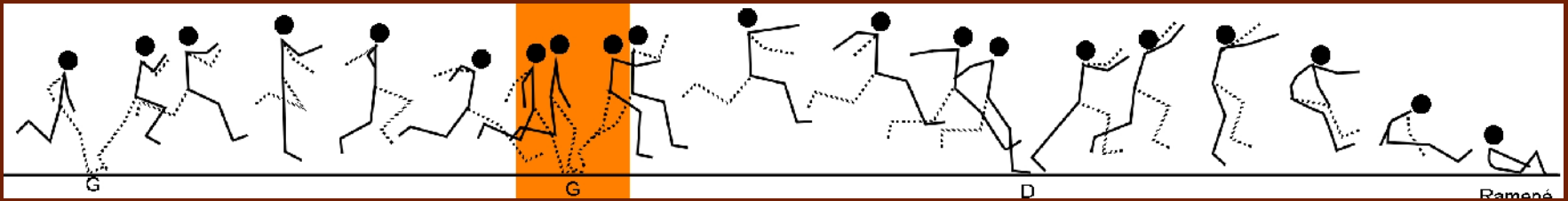
- Relâchement .
- Action alternative ou simultanée des bras.
- Pousser vers l'avant et rasant.
" Je pose, je passe et je pousse " .
- Le cloche pied est dans la continuité de la course (idée d'avoir une conservation optimale de la vitesse).
- Retour jambe d'impulsion sous la fesse (pas derrière) => attitude du sauteur grand et placé.

importante de la jambe de reprise et début du griffé.

- A la reprise du sol, le pied griffe le sol (il recule dans la chaussure) mais ne frappe le sol.
- Jambe libre la plus relâchée possible pour une reprise active efficace lors du saut suivant.
- Notion d'un corps qui avance vite par-dessus le pied.



Technique – Transition Sauts 1-2

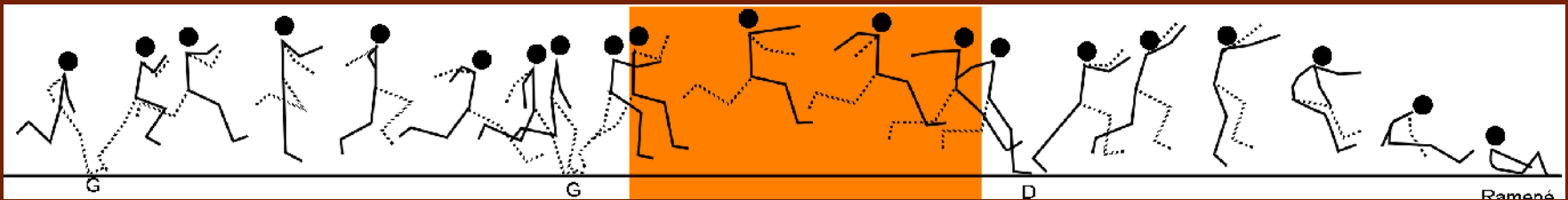


Transition 1er saut – 2ème saut

- ❑ **Passage du bassin efficace par-dessus le pied**
- ❑ => ramené de la jbe arrière très vite
- ❑ => enchaîner vite avec griffé et poussée horizontale
- ❑ => projection rapide des bras vers l'avant
- ❑ **Garder le genou haut**
- ❑ => Jambe arrière prend du retard.
- ❑ => extension de la jbe d'attaque vers l'avant



Technique – Foulée bondissante

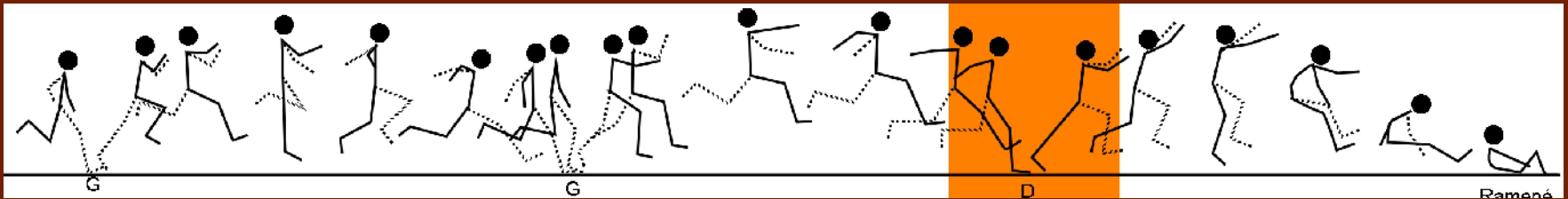


Foulée bondissante

- Planer
- Relâchement
- Ouverture très importante de la jambe de reprise et début du « poser, passer, pousser »
- Tirage rapide du genou de la jambe libre + soulevé des épaules
- Equilibre avec le travail des bras
- Rythme : temps de relâchement en préparation du saut en longueur en gardant le rythme global du saut



Technique – Transition Sauts 2-3

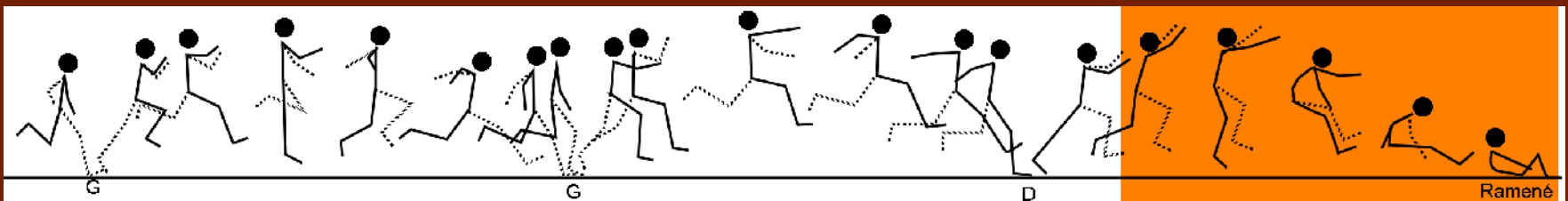


Transition 2ème – 3ème saut

- ❑ Grande ouverture à l'attaque pour avoir
- ❑ => « poser, passer, pousser » efficace et rapide
- ❑ => action jbe libre complète
- ❑ => action active du pied au sol
- ❑ => Projection rapide des bras vers l'avant



Technique – Saut en Longueur



Saut en longueur

- ❑ Chercher l'élévation du centre de gravité (- de vitesse horizontale mais angle de décollage + élevé)
- ❑ Réception en cherchant moins devant sinon risque de chute arrière.
- ❑ Même caractéristique qu'un saut en longueur normal



Caractéristiques des sauts

Points clés

- A chaque impulsion synchronisation des actions suivantes = Efficacité maximale : jambe arrière + « poser, passer, pousser » efficace + action des bras.
- Vitesse à dominante horizontale est primordiale et doit être conservée donc on diminue les phases d'amortissement et on augmente les phases de poussée pour un même temps d'impulsion.

Répartition des sauts

Type débutant	35	28	37
Type vitesse	34,5	30,5	35
Type force	37,5	30,4	32
Type naturel	36	30	34

Idéal = même 1er saut et dernier saut avec un second saut plus petit

Action des bras

Type
vitesse

Méthode polonaise : **Bras alternés**
coordination naturelle bras/jambe,
conservation de la vitesse horizontale = sauts
rasants et appels brefs

Type
force

Méthode soviétique : **Bras simultanés**
cherche un renforcement des appuis au sol
plus longs et des bonds plus puissants et
plus hauts

Type
naturel

Méthode pour les bondisseurs

Hauteur des sauts

- Impulsion dans la course. Plus on s'approche des derniers sauts et moins on a de vitesse et plus on saute en force et donc la hauteur des sauts est plus importante .
- D'après les russes, 1cm d'envol => 20-25 Kg de la charge sur la jbe lors de la phase d'amortissement.

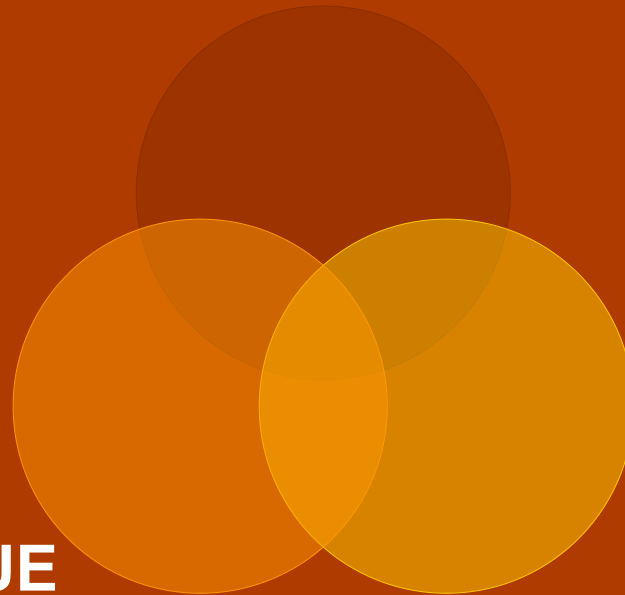


Entraînement du Triple saut

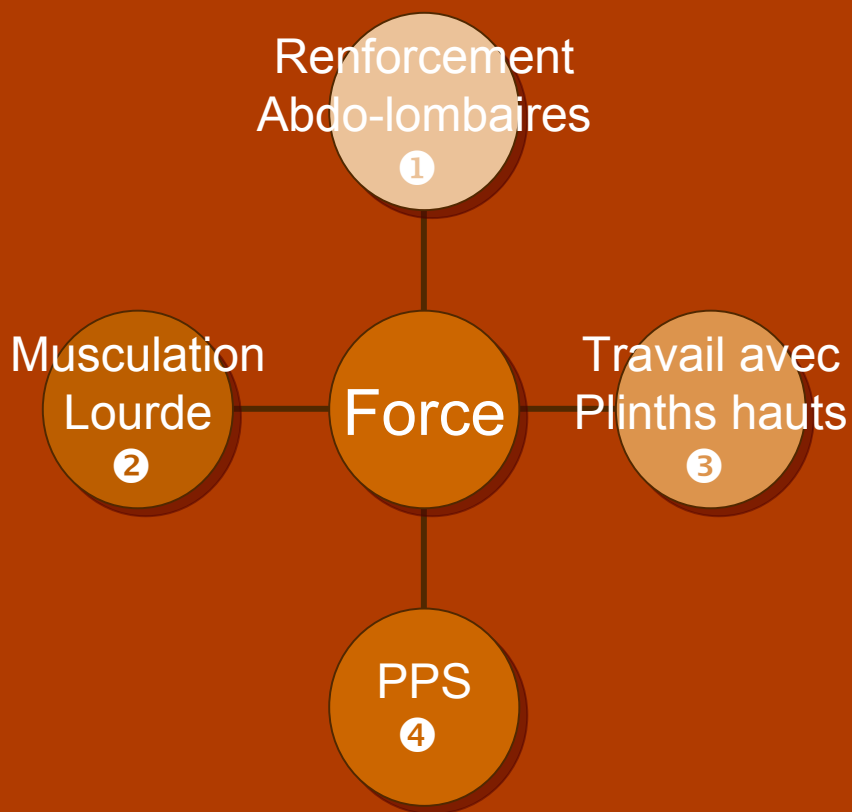
FORCE

TECHNIQUE

VITESSE



Entraînement - Force

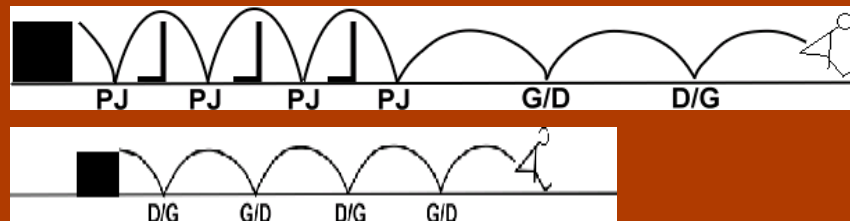


① **Renforcement** : Exercices abdominaux, lombaires et gainage...



② **Musculature** : ½ squat – Développé couché - Travail de mollets - Arraché

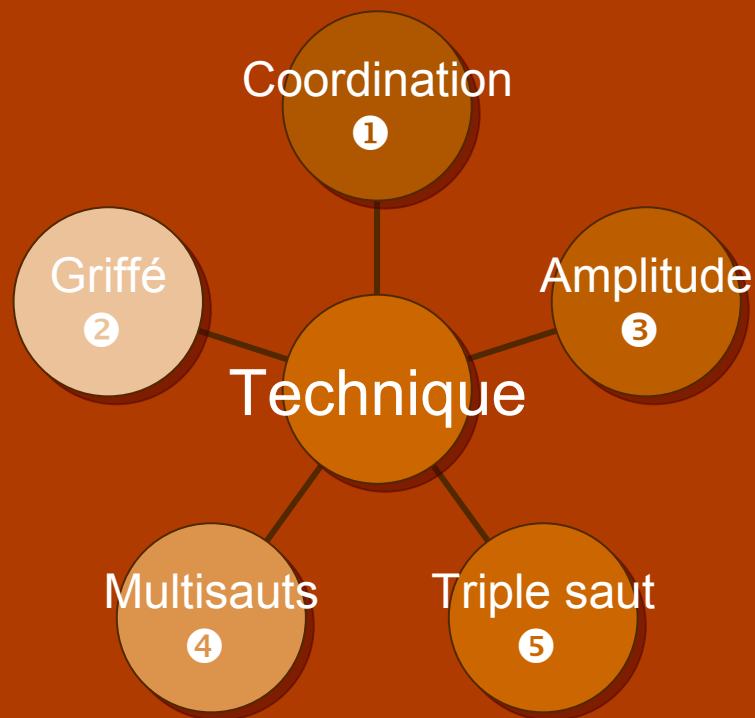
③ **Plinths** : Travail de saut en contrebas...



④ **Préparation Physique Spécifique...**

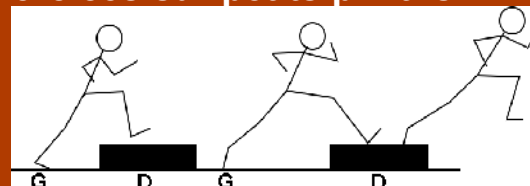


Entraînement - Technique

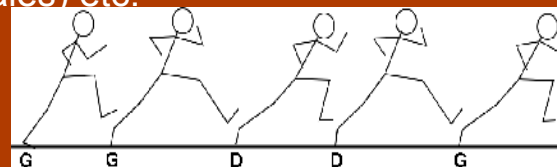


La technique est régulièrement effectuée en s'appuyant sur des exécutions avec **rythme**, **relâchement des segments libres**, action de « **poser, passer, pousser** » et avec **impulsion vers l'avant**.

- 1 Travail de cerceaux et de proprioception
- 2 Exercices sur petits plinths



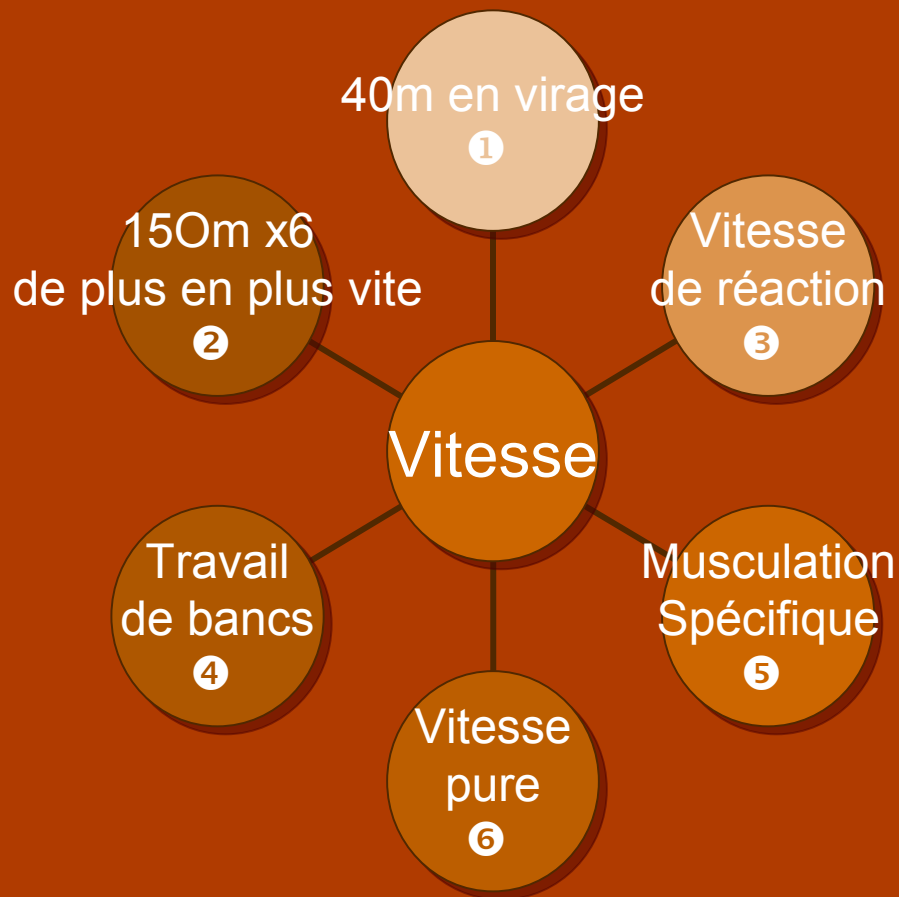
- 3 Travail de lattes ou 150m à allures lentes : pose de pied + placement du bassin
- 4 **Multi-sauts** : sur place puis avec plusieurs foulées d'élan, 1/2 hop / 1-2-3 hop / 1-2-3-4 hop (avec rivière de 1m80 et + ou petites haies) etc.



- 5 **Sauts à base de TS** : double triple saut, 2FB puis un triple saut...



Entraînement - Vitesse



Les séances de vitesse sont en général basées autour de la **Technique** (pose de pied) + **Relâchement** + **Placement** + **Amplitude** + **vitesse d'exécution**

- 1 **Sprint type course d'élan** : 2/3 en ligne droite + 1/3 en virage puis course d'élan face au sautoir en période de compétition
- 2 **6x150m** avec des chronos de + en + rapides
- 3 **Réaction** : 3 à 5 foulées puis Cloche pied ou FB sur plinth bas ou haut + ramené
- 4 **Bancs ou plinths** : 3 à 5 séries de 6 à 10 passages de 10 impulsions R=3min
- 5 **Bancs polonais** : 3 à 5 Séries de 20 à 60 impulsions sans charge puis jusqu'à 30Kg
- 6 Séances de **vitesse courte** distance ou mixte (150-100-80-60-3x40)



Entraînement des jeunes

- Rester sur élan réduit tant que les fondamentaux techniques ne sont pas acquis. 12 à 14 foulées pour les 13-14 ans.
- Travail de l'équilibre et de coordination avec des exos de proprioception
- Abuser du renforcement abdos, lombaire, gainage
- Travail de la vitesse : technique, vitesse, course d'élan
- Travail du placement : haies
- Développement de la force plutôt spécifique :
 - ✓ Les foulées bondissantes griffé + vitesse d'exécution 5-10FB
 - ✓ Travail de plinth plutôt bas et en les écartant de plus en plus
ATTENTION Il faut un travail préparatoire pour aller au-delà.
 - ✓ Travail de coordination (cordes à sauter, cerceaux...).
- Pour la quantité de bondissements = jouer sur la qualité. Il faut progresser en « quantité de qualité ».
- Faire plutôt régulièrement des bondissements à l'échauffement qu'une grosse séance de bondissements.



Conseils divers

- Donner la priorité à une amplitude rasante = minimum de perte de vitesse pour cause de blocage lors des impulsions.
- **NOMBRE DE BONDISSEMENTS DANS UNE SEANCE** : bondissements verticaux = max 300 et horizontaux = max 500/600 pour skipping = 1000 max pour avoir une récupération active et qualitative



PROGRES VITESSE

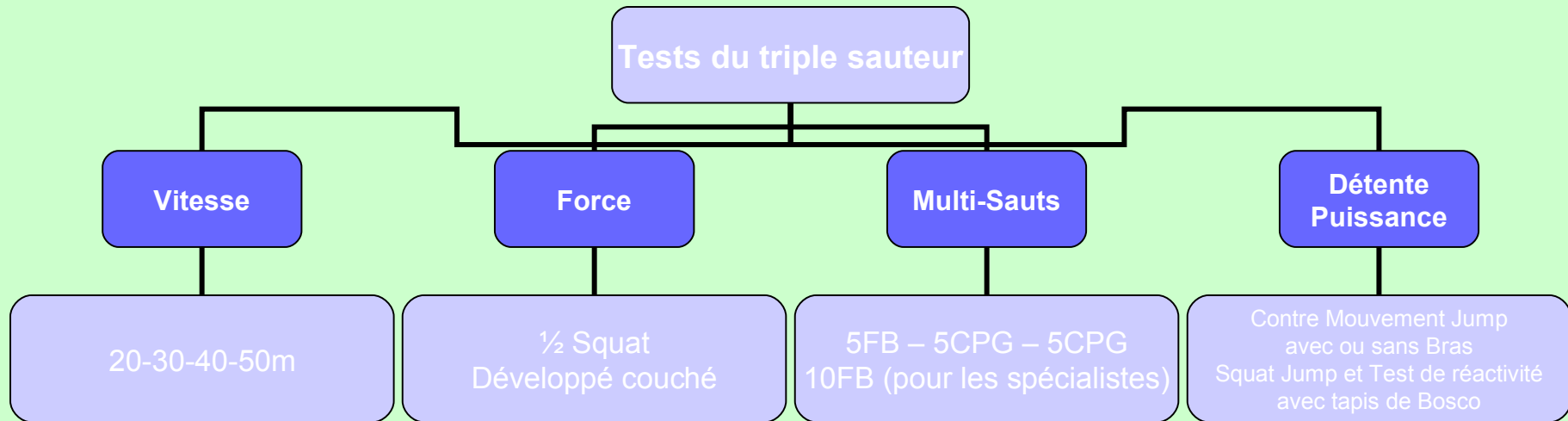
+

PROGRES FORCE

= PROGRES TECHNIQUE



Tests types pour le triple saut



- A effectuer tous les 3 mois pour voir l'évolution et les progrès.
- Pour évaluer le niveau d'un athlète doué pour le TS
 - 5FB (force) : 14 m pour minime, 15m pour cadet, 16m pour un junior
 - 10FB (technique + vitesse et résistance + puissance) : 32m pour un junior
- Renforcement : vérifier abdos et lombaires
- Attention ceci n'est seulement qu'à titre indicatif, ne pas se conformer uniquement aux tests. Le meilleur test, c'est la compétition.



Vos contacts en Alsace

- Xavier SCHWEITZER – SR Obernai
- Thomas CARBONNEL – ANA
- Nicolas DELPECH – Asptt Strasbourg
Pôle Espoir du CREPS

nicolas.delpech@noos.fr – 06.68.25.49.36

www.preparationphysique.net



Bibliographie et Records

- Les sauts - Editions Vigot – Traité d'athlétisme volume 3
Maurice Houvion / Régis Prost / Hugues Raffin-Peyloz
 - Les fondamentaux de l'athlé – Editions Amphora
Etienne Cesari / Fabrice Laigret
 - Comprendre l'athlétisme – Collection entraînement insep
Jean-Louis Pradet / Michel Pradet
 - Le triple saut – Editions Vigot
Tadeusz Starzynski
 - La revue AEFA
Daniel Laigre / Jean Hervé Stievenart
- RECORDS
 - - Hommes :
 - Monde : Jonathan Edwards (GB) 18,29 m
 - Europe : Jonathan Edwards (GB) 18,29 m
 - France : Serge Hélan 17,55 m
 - Femmes :
 - Monde : Inessa Kravets (UKR) 15,50 m
 - Europe : Inessa Kravets (UKR) 15,50 m
 - France : Betty Lise 14,50 m



Merci et Bonne continuation RDV en pratique et sur les stades



Nicolas DELPECH