



LE TRIPLE SAUT

Cours présenté par
Mme Samiha Amara Mkaouer
Spécialité Athlétisme

DÉFINITION

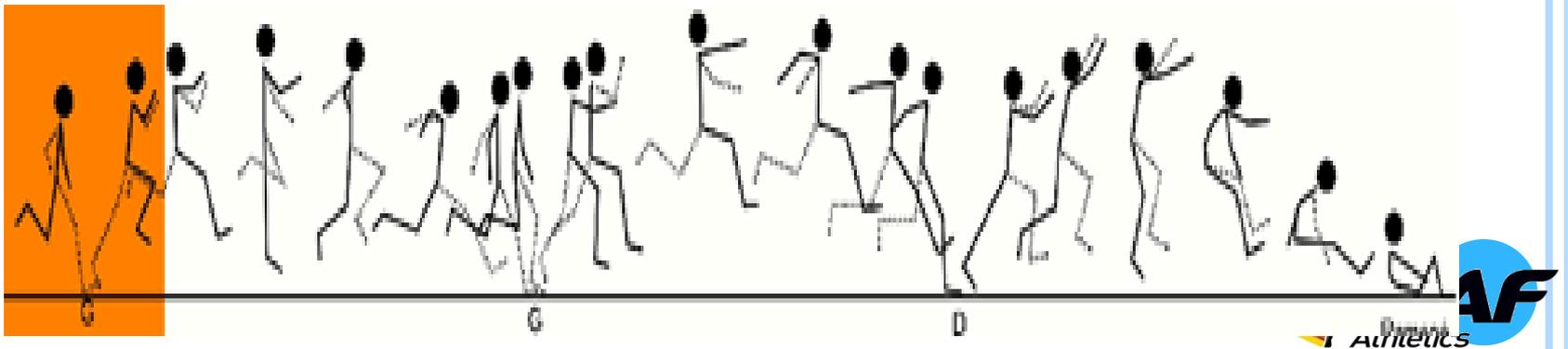
Le **triple saut** est une discipline sportive appartenant à l'athlétisme, dont le nom donne une indication sur sa pratique. Tout comme le saut en longueur, les athlètes ont une course d'élan pour gagner de la vitesse et prennent leur impulsion avant une planche (située à 13, 11, ou 9 m). La différence tient au fait qu'ils enchaînent trois sauts en ne touchant le sol qu'avec un seul pied.



DÉFINITION

LE TRIPLE SAUT

C'est être capable de parcourir la plus grande distance horizontale en enchaînant trois bonds successif: **Un cloche pied, une foulée bondissante et un saut en longueur**, suite à un élan étalonné et de finir par une réception sur les deux jambes.



LA TECHNIQUE

Le triple saut se compose de cinq phases principales :

- L'élan
- Un cloche pied
- Une foulée bondissante
- Un saut en longueur
- Une réception



LA TECHNIQUE

➤ L'ÉLAN

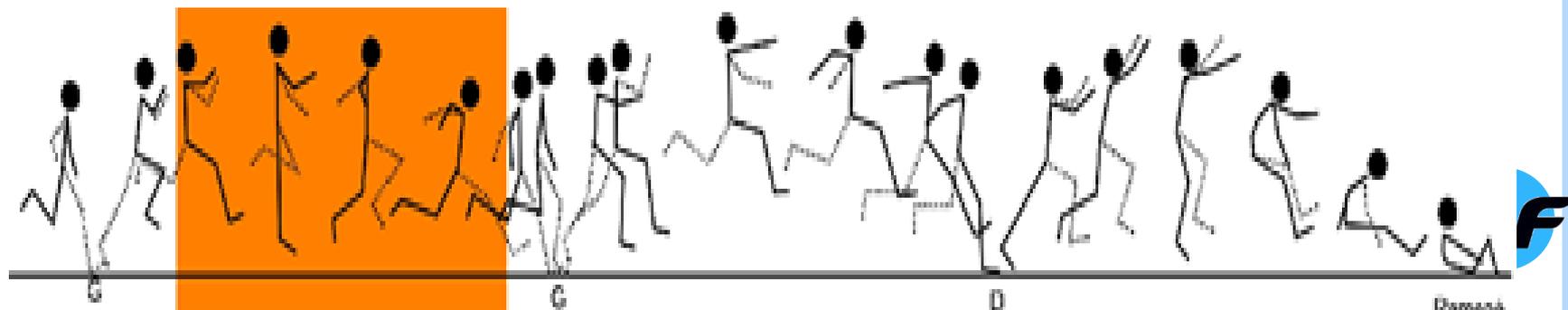
L'élan s'effectue selon une ligne droite. C'est une course étalonnée (bien mesurée) et progressivement accélérée durant laquelle le sauteur cherche à acquérir la plus grande vitesse "contrôlée" qui lui permettra de prendre appel dans les meilleures conditions possibles. La course d'élan est quasiment identique à celle d'un saut en longueur. Elle est caractérisée par le rythme, l'amplitude et le relâchement.



LA TECHNIQUE

➤ LE PREMIER SAUT (CLOCHE PIED)

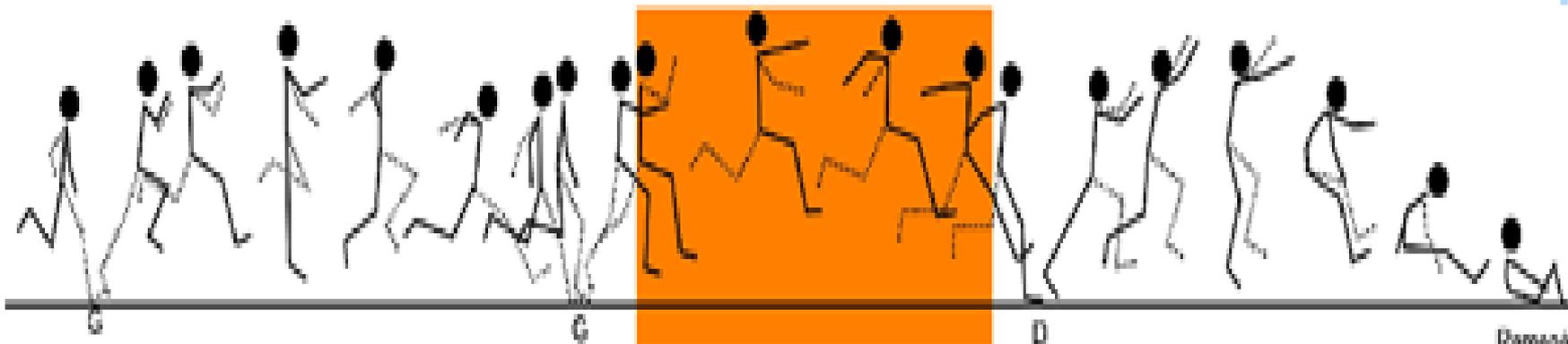
C'est la première phase qui succède à l'élan. C'est un saut long et rasant à cloche pied. En effet c'est une sorte d'enjambé au cours de laquelle le sauteur réalise une foulée dans l'espace, "en profondeur". Au cours de la suspension, rester souple et relâché pour donner suffisamment d'amplitude au mouvement des jambes.



LA TECHNIQUE

➤ LE DEUXIÈME SAUT (FOULÉE BONDISSANTE)

C'est une grande foulée bondissante durant laquelle le sauteur saute d'une jambe à l'autre tout en gardant le maximum de relâchement et de maîtrise de ses membres libres.



LA TECHNIQUE

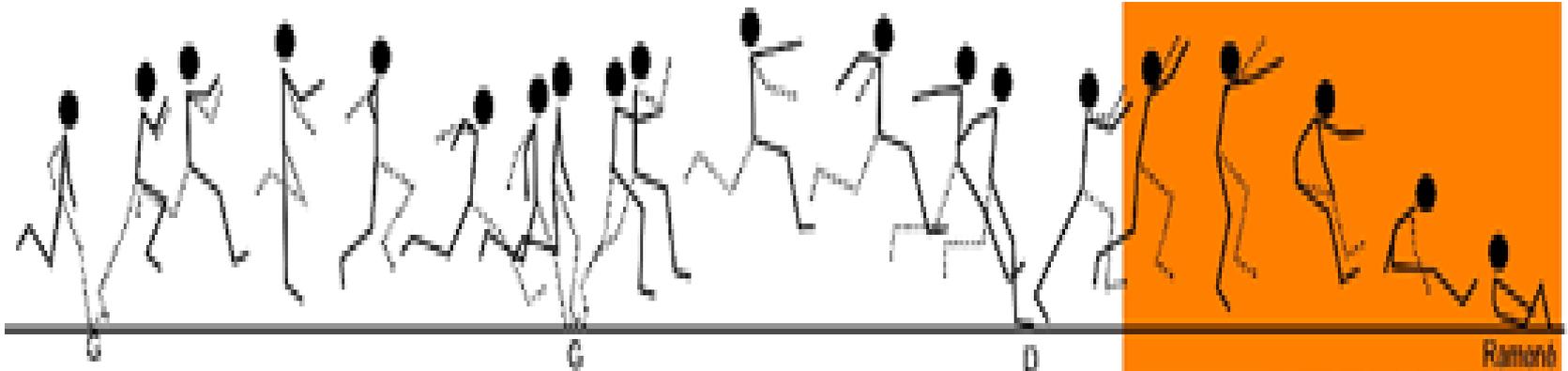
- Donc, il y a un changement de la jambe d'impulsion, d'où la position du corps en grande fente écart. Pendant la suspension le sauteur se laisse emporter par son élan, dans une première phase, ensuite il doit allonger la jambe libre afin de rechercher une reprise de contact avec le sol le plus loin possible. Le pied de la jambe d'appel sera, alors, posé à plat dans la projection de la ligne du corps.
- le triple sauteur résiste à l'écrasement et cherche le plus vigoureusement possible à s'étendre vers le haut et vers l'avant.



LA TECHNIQUE

➤ LE TROISIÈME SAUT (SAUT EN LONGUEUR)

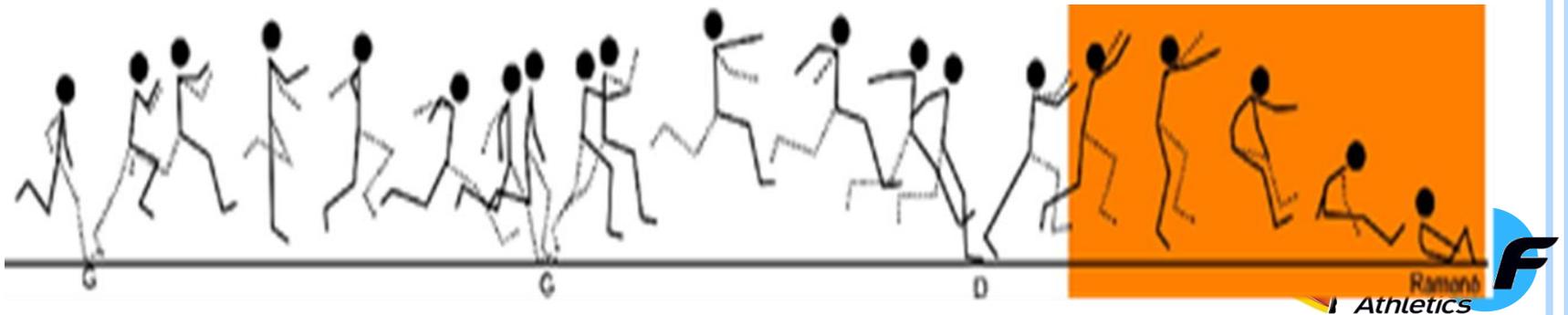
C'est véritable saut en longueur mais qui doit se réaliser dans des conditions inhabituelles. En effet, il n'est efficace et correct que si l'équilibre du 2^{ème} saut est bon.



LA TECHNIQUE

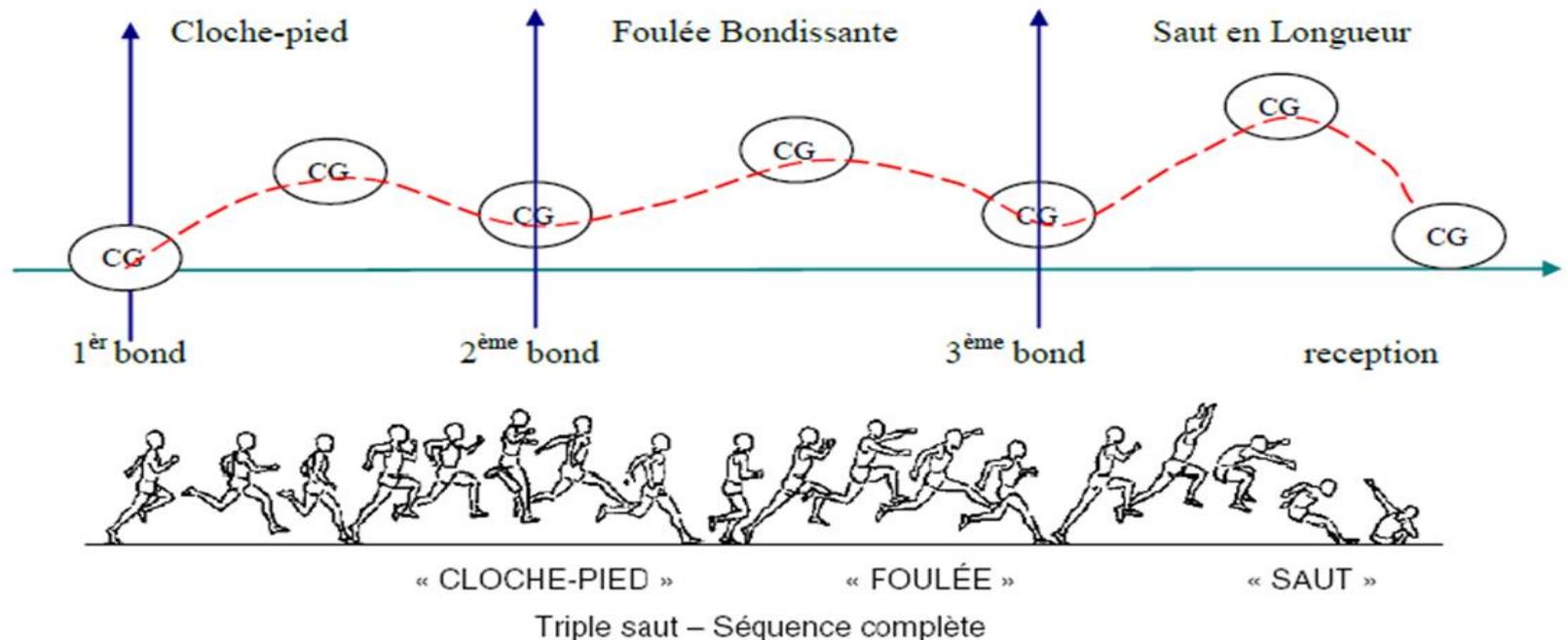
➤ LA RÉCEPTION

C'est l'élément qui conclut le saut. En effet, à la fin de l'envol le sauteur soulève les cuisses vers le haut et vers l'avant et tend ses jambes en cherchant à reprendre le contact avec le sol par les talons.



LA TECHNIQUE

Le tripe sauteur cherche à privilégier l'élévation de son centre de gravité CG à l'appel. Les angles de décollage observés sont fréquemment supérieurs à ceux des sauteurs en longueurs.



LA TECHNIQUE

L'angle d'envol représente la résultante de deux vitesses: la vitesse horizontale (V_x) engendrée par l'élan et la vitesse verticale (V_y) produite par les différentes impulsions



LA TECHNIQUE

Si la V_x est supérieure à la V_y , l'angle d'envol **diminue**. Le saut est alors **rasant**. Si la V_y est supérieur à la V_x , l'angle d'envol **s'accroît** et le sauteur s'élèvera plus **vers le haut**, sans pouvoir aller forcément vers l'avant.



APPROCHES PEDAGOGIQUE

- Rester sur élan réduit
- Travail d'équilibre et de coordination
- Travail de la vitesse
- La force explosive: (Principe de plyométrie)
- Travail de plinthe plutôt bas et en les écartant de plus en plus attention il faut un travail préparatoire (renforcement) pour aller au-delà.
- Le gainage



Merci

