

# LE TRIPLE SAUT

## 1<sup>ère</sup> partie : Les points clés techniques

Cette spécialité possède de nombreuses similitudes avec le saut en longueur :

- une course d'élan réglée et progressivement accélérée
- une attitude de course haute et relâchée, pieds actifs
- le respect de différentes phases : mise en action, accélération, liaison course – impulsion
- des impulsions à dominante horizontale avec des phases de suspension
- une réception à deux pieds dans le sable (ramené) avec les mêmes intentions : retomber le plus loin possible dans la fosse et en ressortir équilibrer vers l'avant...

De ce fait, de nombreux auteurs préconisent un apprentissage transversal en partant des fondamentaux : attitude de course, impulsions, bondissements, équilibration dans le suspensions...pour aborder différentes spécialités ou situations complémentaires : foulées bondissantes, double bond, triple bond, triple saut...

Nous nous attacherons donc surtout à dégager les particularités du triple saut :

### **A) la course d'élan :**

Lors de l'apprentissage, elle sera dans un premier temps plus courte et moins rapide qu'en longueur. Ceci pour des raisons de sécurité. Il est préférable en effet d'avoir une certaine maîtrise des enchaînements d'impulsions avant de chercher une vitesse très élevée. Pour un débutant, il est difficile d'être bien placé avec une vitesse d'exécution trop importante et cela risque de provoquer des blessures.

D'un autre côté, la vitesse doit quand même prédominer au profit de la force dans l'exécution des bonds. L'athlète ne doit pas l'impression de forcer lors des impulsions. Les intentions à privilégier seront toujours d'être vite, dynamique, léger : au triple, il n'est pas question « d'accrocher un angle d'envol pour un saut unique, mais de traverser un secteur d'impulsion en s'engageant le plus possible vers l'avant »

### **B) les impulsions :**

1) le premier saut = le cloche – pied : il faut l'aborder comme le prolongement de la course d'élan.

Il n'y a pas de rupture : on cherche au maximum à conserver la vitesse emmagasinée et favoriser la composante horizontale de son envol. C'est une foulée presque normale sur une jambe avec comme intentions :

- s'engager vers l'avant en restant rasant
- le retour de la jambe d'impulsion s'effectue le talon sous la fesse
- elle cherche à accomplir un cycle complet en étant relâchée pour une reprise active en griffé
- les segments libres recherchent l'allègement : jambe libre, genou haut vers l'avant, les bras permettent l'équilibration (un devant, un derrière, coude haut...)

## 2) le deuxième saut = la foulée bondissante :

Les points techniques à respecter :

- poser les pieds dans l'axe
- maintenir le buste droit
- la jambe d'impulsion est tendue
- le genou de la jambe libre va vers l'avant à hauteur du bassin, les bras en opposition
- le pied de la jambe libre est en flexion pour une reprise active en griffé

« Il s'agit du rendez-vous pliométrique le plus contraignant du triple saut ». Pour lier vitesse et efficacité, cette foulée se prépare à la réception du cloche pied, et doit elle-même préparer le troisième saut. C'est pourquoi, elle représente un observable déterminant pour la réussite du saut global. Sa mesure est un indice intéressant.

3) le troisième saut : c'est un saut en longueur avec une vitesse d'approche évidemment moins importante qu'en saut en longueur...

Il faut donc essayer de compenser avec un secteur d'impulsion davantage orienté vers l'avant.

## **C) les suspensions :**

Elles sont rasantes : une vitesse verticale trop importante aurait pour conséquence une perte de vitesse et des réceptions difficiles à chaque bond...

Elles sont effectuées corps équilibré : le tronc cherche à rester droit, les bras servent de balancier devant et derrière.

La jambe libre monte à chaque bond et cherche l'amplitude, à effectuer un cycle complet pour une reprise active en griffé.

Il est préférable de tendre vers trois sauts de même amplitude, le principe étant de répartir l'énergie, qu'un saut ne soit pas effectué au détriment des autres mais la pratique montre que le deuxième saut est toujours plus court...

**Le rôle des bras** : ils participent à l'équilibre et aux impulsions. On peut distinguer deux techniques, la polonaise (opposition bras jambes) et la soviétique (2 bras simultanées).

Privilégiant le synchronisme bras jambes au début de l'apprentissage, la première semble plus appropriée pour les débutants. D'une façon générale, il semble intéressant de laisser chaque athlète trouver son style et exprimer ses qualités particulières. Jonathan EDWARDS, recordman du monde avec 18,29 m privilégie la vitesse et à une répartition des bonds très caractéristique.

## 2<sup>ème</sup> partie : Remarques et justifications biomécaniques

### 1) Structure de la course d'élan :

Sauter pour réaliser une performance, c'est prendre de la vitesse puis s'organiser pour produire une impulsion = compromis entre :

Vitesse d'élan / précision course d'élan / placement idéal à l'appel pour impulsion

Vitesse = de translation ( $V_h$ ) + prise d'avance des appuis / bassin et tronc

Sans ralentissement pour placement à l'impulsion

## Structure de la course d'élan : 3 parties

- 1) Phase de Mise en action (MEA)
- 2) " " Accélération
- 3) " Terminale

Course minimum = 3 X 3 appuis (ex : en hauteur)

Éviter 4 – 4 – 4 car risque de course en « galop »

Course en 5 – 5 – 5 pas mal

Remarque : vitesse relevée à la fin d'une course de saut = idem 100 mètres...conséquences : privilégier vitesse d'exécution à technique (LACROIX). D'autre part, plus la course est longue et plus on risque de mordre...

AUBERT préconise départ arrêté (type 100m). Pour lui, le début de la course d'élan est identique à celle du 100 m ou d'une course de haies. De plus, on retrouve le travail de liaison course impulsion devant la haie transposable en saut...

## Proposition d'organisation :

Course d'élan = 6 MEA + n FU

MEA = foulées de mise en action

FU = foulée unitaire

Un observateur détermine la pose du 6<sup>ème</sup> appui et FU = distance de 10 foulées lancées divisées par 10

Distance moyenne : senior femme = de 16 à 20 appuis (6 + 14)  
(en triple saut, experts...)

Senior homme = de 18 à 22 appuis (6 + 16)

Bibliographie : Revue EPS 193, 1985 (A. FERRAND),  
EPS 209, 1988 (G. LACROIX),  
EPS 241, 1993 (F. AUBERT)

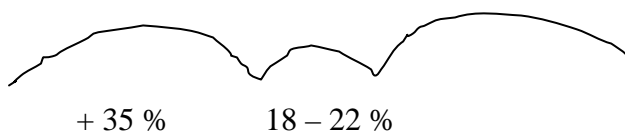
## 2) La répartition des bonds

SAUTER = 3 actions = courir    impulser    franchir

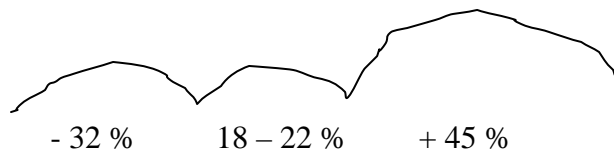
Problème = une des 3 actions est privilégiée par rapport aux autres avec pour conséquence une perte de vitesse

### Profils des triple sauteurs débutants :

- 1) double sauteur : (75 % des cas)      le 2<sup>ème</sup> bond ne sert qu'à se rééquilibrer



2) sauteur en longueur : (20 %) projet = franchir au 3<sup>ème</sup> bond grande distance, les 2 premiers bonds servant d'élan...



**Objectifs :** 3 actions présentes et réalisées de façon équilibrées pour une meilleure conservation de la vitesse à chaque bond avec un 1<sup>er</sup> bond de 33 à 35 % et un 2<sup>ème</sup> de 29 à 30 %  
Le dernier saut est généralement le plus long : plus de 35 % ...Jonathan EDWARDS semblait privilégier ce dernier saut.

### Et au niveau technique :

- retour circulaire du pied d'appel sous fesse
- réception en griffé (active)
- rôle actif des segments libres : la jambe libre devient le moteur de l'action

### Moyen de transformation :

- sauts en matérialisant zone de réception pour répartition
- travail technique cloche pied et foulées bondissantes
- double bond
- double bond dans le sable, l'herbe
- enchaîner multi bonds et sauts (entre 5 et 10, 10 étant le maximum pour sécurité)

### Bibliographie :

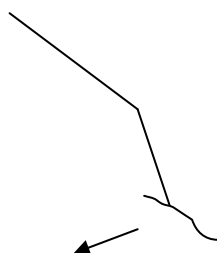
Revue EPS 299, 2003, P. GIROUD, P. ARNAUD  
Revue EPS 270, 1998, SOLERS.

## 3) la qualité des foulées bondissantes :

L'enjeu est évident pour le gain de la performance et la sécurité de l'athlète : les rebonds ne doivent pas être traumatisant.

La priorité est donc accordée au placement et à l'équilibre entre deux bonds.

Comme nous l'avons vu en course : une foulée bondissante est une foulée exagérée, amplifiée. Nous retrouvons donc les mêmes principes biomécaniques et fondamentaux : travail de la jambe en cycle avant pour préparer la pose de l'appui en griffé, réorientation du CG dans un secteur d'impulsion efficace avec un fonctionnement musculaire de type pliométrique (mise en tension / renvoi)



L'apprentissage des foulées bondissantes est intéressant pour la technique et la préparation physique, notamment musculaire (pliométrie).

Les bonnes foulées bondissantes

Equilibrées (tronc droit)  
Synchronisme bras jambe  
Rythmées : reprise active  
Et préparation en suspension  
Pose des appuis dans l'axe  
Rôle important segments libres

les mauvaises

en déséquilibre (tronc cassé)  
non respect  
reprise en pointe de pied ou en piston  
jambe raide en béquille  
écarts latéraux  
jambe d'appui uniquement active

Un apprentissage progressif, en variant les surfaces (sable, pelouse...) et avec une vitesse réduite pour privilégier le placement est recommandé.

Bibliographie : Jean Hervé STIEVENART, revue EPS 259, 1996.

Conclusion : synthèse et conseils dans l'exécution

- priorité à la vitesse / force
- " à la qualité des foulées bondissantes
- se centrer sur l'action des segments libres plus que la jambe d'impulsion : ils permettent d'anticiper l'impulsion dans chaque bond. Comme en course, c'est le cycle antérieur qui permet la reprise en griffé...
- rechercher le « triple équilibre » = du tronc, la longueur des bonds et le rythme des sauts entre impulsion et suspension (temps forts / temps faibles, gainage/relâchement)
- trouver son style : dans la répartition des bonds et l'utilisation des bras...

Bibliographie : AUBERT – BLANCON – LEVICQ « Athlétisme : les sauts », revue EPS, de l'école aux associations, 2004