

Le saut en longueur Technique

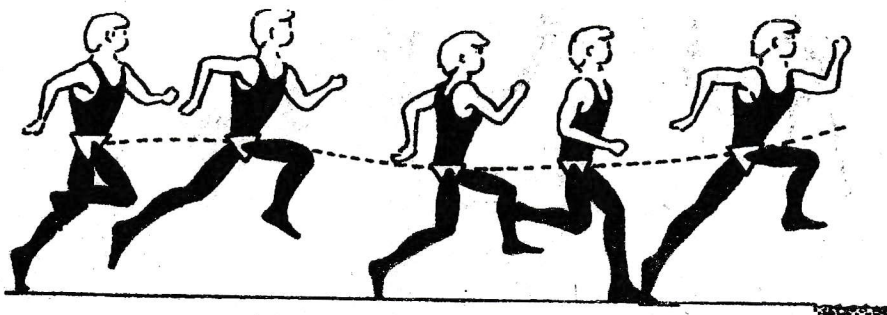
La mise en action

Elle se déroule sur des foulées (à peu près douze) accélérées, qui doivent amener le sauteur à une vitesse horizontale optimale, c'est à dire une vitesse qu'il pourra maîtriser pour exécuter un placement idéal lors de sa préparation à l'appel.

La liaison course-appel

La liaison course-appel se réalise sur les six appuis qui précèdent l'appel et se subdivise en deux parties :

- La première partie se caractérise par une attitude de course « haute » (les genoux montent, le corps se redresse), ainsi que par une augmentation de la fréquence des appuis.
- La deuxième partie est caractérisée par une recherche de mise en tension musculaire orientée vers un appel efficace. Sur l'avant-dernier appui le centre de gravité s'abaisse.



L'appel

L'appel se caractérise par une action de « griffé » très violente de la jambe d'appel, associée à une augmentation maximale de la phase de poussée.

Celle-ci est encore accentuée par l'action des différents segments libres : tirage du genou de la jambe libre vers le haut et vers l'avant ; soulevé des deux épaules tout en conservant la coordination bras-jambe de la course d'élan

