

# Le triple saut

Moniteur régional 2006 - Nicolas DELPECH

*Exercices « type » : rapide et rasant*

**Exo 1** : Chronométré un bondissement (cloche pied, FB...).

**Exo 2** : Mesuré le saut en longueur après avoir effectué une série de bondissements (2 Cloche pieds, 2 FB etc.)

**Exo 3** : Effectuer des foulées bondissantes sur un parcours latté progressifs.

*Exercices « type » : orientations des impulsions*

**Exo 1** : Effectuer des bondissements tous les 1, 2 ou 3 foulées. On dit "1, 2 hop, 1, 2, 3 hop etc."

**Exo 2** : Effectuer des bondissements dans le sable.

**Exo 3** : Effectuer des bondissements sur petit plinth.

*Exercices « type » : la vitesse et la course d'élan*

**Exo 1 - Courir avec précision**

ex : Courir en posant le pied G ou D au niveau de plots.

ex : Marcher dos au sautoir 2 pas, se retourner et enchaîner une course + un saut puis 3, 4, 5...

**Exo 2 - Courir avec disponibilité**

ex : Courir et déclencher un bondissement à un signal.

**Exo 3 - Courir à vitesse optimale**

ex : Séance de sprint "basique".

**Exo 4 - Courir en accélération progressive**

ex : Courir sur des lattes avec écarts progressifs tout en étant fréquent.

*Exercices « type » : s'équilibrer*

**Exo 1** : Exercice de proprioception. CAD avec des déséquilibres à contrôler. (sur une jambe avec les yeux fermés, en fente avant etc.).

**Exo 2** : Exercices divers d'équilibre avec ballon de gym.

**Exo 3** : Exercices de bondissements dans le sable ou un tapis de saut.

*Exercices « type » : un pied intelligent*

**Exo 1** : Effectuer des dérouler de pieds "talon/pointe" mais aussi sur l'intérieur ou l'extérieur du pied...

**Exo 2** : En travail la vitesse des appuis avec des petits déplacements vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté etc.