



Analyse des exigences du haut niveau  
en Longueur et Triple-Saut.

Implication dans la formation des athlètes à partir de  
cadets,  
au travers de l'expérience vécue avec  
Térésa Nzola Meso Ba



*Il faut une discipline rigide, une discipline de fer,  
pour atteindre ce qui est grand et durable.*

*Cette discipline ne procède pas de simples débats  
académiques ou d'appels à la raison et à la logique.  
Cette discipline s'apprend à l'école de l'adversité.*

*Gandhi.*

## Définition du haut niveau

- L'accès au statut de HN est très règlementé
  1. La reconnaissance du HN des disciplines sportives
  2. Les compétitions de références (JO, championnats du monde, championnats d'Europe)
  3. L'athlète doit figurer sur une liste.
  4. Environ 3000 sportifs sont concernés.

*Le haut niveau peut se décliner au niveau d'une Ligue (RAEA) ou au niveau d'un club (Groupe de HN de l'ESL).*

## Introduction

- ◆ **Avant** : la volonté, le courage, l'audace.

Depuis les 40 dernières années, le sport s'est doté d'un ensemble de techniques spécialisées et rationalisées.

- ◆ **Evolution** : vers une pratique plus réfléchie et plus scientifique.
- ◆ **Résultats** : les performances ne cessent d'évoluer (à quelques cas près).

## Analyse des exigences du haut niveau en longueur et triple-saut

Après la Deuxième Guerre mondiale → introduction des méthodes d'entraînement spécifiques dans l'apprentissage :

- ◆ **conséquences** : évolution rapide des performances.
- ◆ **Constat** : découverte de réserves constamment croissantes dans la technique de la longueur et du triple saut.

## Analyse des exigences du haut niveau en longueur et triple-saut

Les records établis lors des premiers Jeux Olympiques modernes, sont aujourd'hui réalisés par des athlètes de niveau moyen.

On remarque que :

- ◆ la **méthodologie** de l'entraînement est scientifiquement fondée.
- ◆ le **développement** des moyens techniques.
- ◆ la meilleure **adaptation** des équipements.

## Analyse des exigences du haut niveau en longueur et triple-saut

Pendant de nombreuses années, le saut en longueur et le triple-saut reposaient sur un entraînement traditionnel.

L'évolution de la technique



Conséquence de l'amélioration des conditions physiques des athlètes.

## Analyse des exigences du haut niveau en longueur et triple-saut

Des recherches ont été menées en Pologne (Starzinski) et en URSS (Kreer et Popov) sur :

- ◆ l'analyse des **différentes techniques**.
- ◆ l'étude de la **biomécanique**.
- ◆ **divers exercices** pour améliorer les qualités du sauteur.
- ◆ la **programmation** de l'entraînement.



Elles ont permis notamment la distinction entre :

**Longueur**  
les sauts en feintes, extension et ciseaux

**Triple-Saut**  
les sauts basés sur la vitesse dit « saut rasant » : l'école polonaise

**Triple-Saut**  
les sauts en monté dit « à deux bras », l'école soviétique



## Analyse des exigences du haut niveau en longueur et triple-saut

Le saut en longueur et le triple-saut sont des sauts à dominante horizontale.

Facteurs déterminants :

- la vitesse de course d'élan,
- la vitesse d'impulsion,
- la vitesse de réalisation du geste.

## Analyse des exigences du haut niveau en longueur et triple-saut

### Technique des sauts d'aujourd'hui

#### Constat général

##### Longueur

- ▶ l'extension
- ▶ le ciseau

On a tendance à polémiquer sur ces 2 techniques.

Les deux sont valables, à condition que les facteurs déterminants soient respectés :

- la vitesse de la course d'élan,
- la vitesse d'impulsion

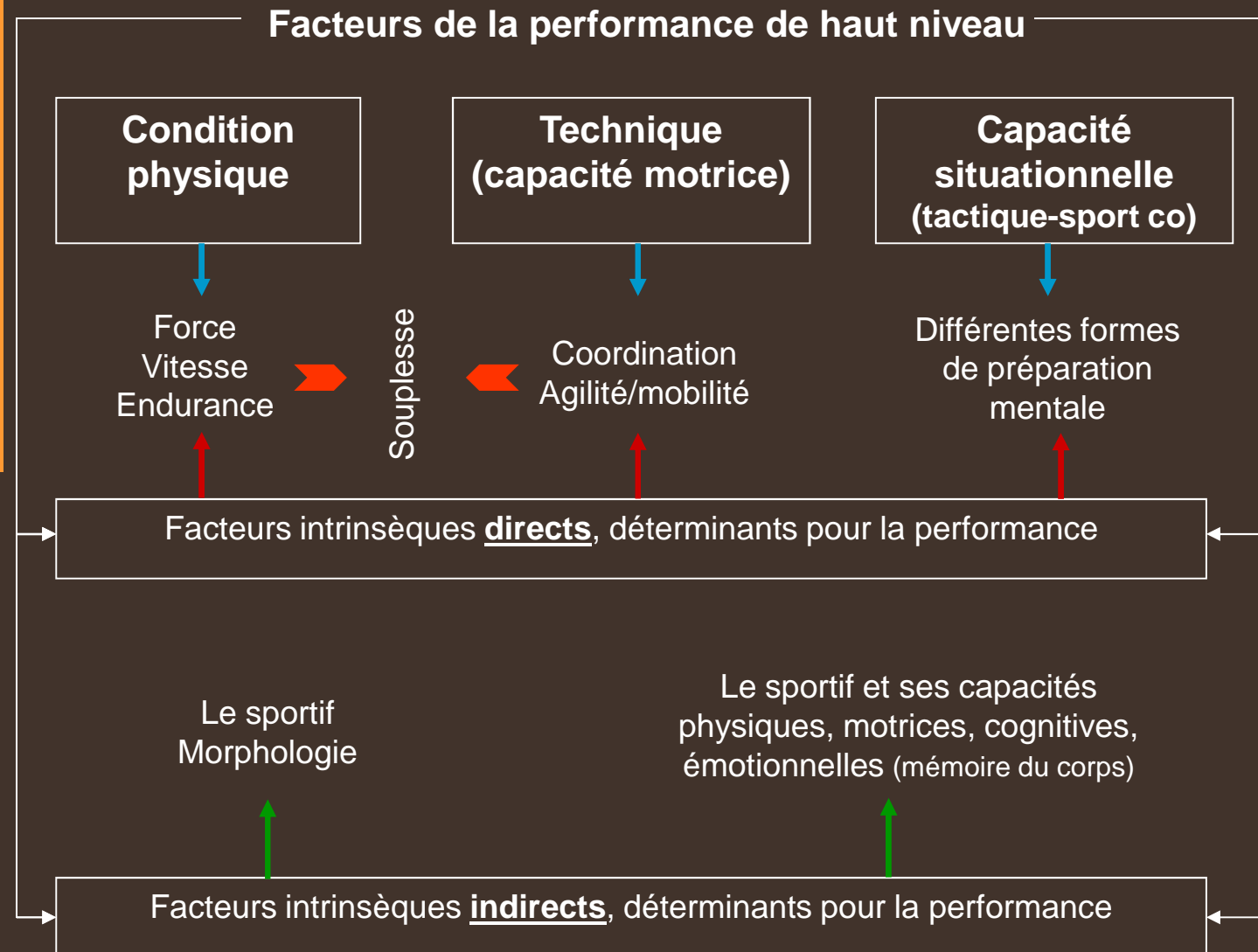
##### Triple-saut

- ▶ universelle

La majorité des athlètes utilisent cette technique.

Les facteurs déterminants sont la préservation de la vitesse, de l'équilibre et du timing d'enchaînement.

# Analyse des exigences du haut niveau en longueur et triple-saut



## CONCLUSION

*Nous sommes ce que nous répétons chaque jour.  
L'excellence n'est alors plus un acte, mais une habitude. (Aristote)*

### Athlète / Entraîneur

#### Critères de performances

Fixer les objectifs  
Les moyens  
Rester centré sur les objectifs  
Communiquer  
Confiance et détermination  
En quête de nouveautés  
Maîtrise des émotions

#### Savoir faire

Technique  
Emotionnel

#### Les responsabilités

Préparation commune des programmes en fonction :  
des objectifs  
de la réalisation  
du suivi  
se l'analyse

## Implication dans la formation des athlètes à partir de cadet

### Formation à partir de cadet

#### 1) Bases nécessaires → dès le plus jeune âge.

- Prise en compte des caractéristiques physio-anatomiques de chaque tranche d'âge.



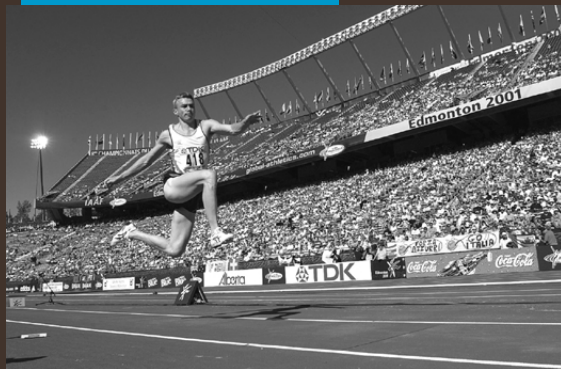
#### Formation de savoir-faire et d'habitudes motrices

#### 2) Processus d'entraînement → sur plusieurs années.

- Planification systématique à long terme (pratique et théorique).
- Etablissement d'un système d'entraînement étalé.



#### Assimilation des différentes charges techniques et physiques



Zoran DENOIX  
Colloque LARA  
3 décembre 2011

## Implication dans la formation des athlètes à partir de cadet

### Formation à partir de cadet

#### L'entraîneur

- la passion
- la compétence
- la disponibilité
- la confiance
- être à l'écoute
- le dynamisme
- la force psychologique

#### L'athlète

- la passion
- la persévérance
- le courage
- l'enthousiasme
- l'adaptabilité
- la capacité d'assimiler différentes charges tech/phys.
- la confiance

## Processus d'entraînement

4 périodes étalées



- 1- formation de base : 7 / 12 ans
- 2- acquisition de la maitrise sportive : 13 / 19 ans
- 3- période de perfectionnement : 20 / 28 ans
- 4- période de maintien du haut niveau : au delà.

## Formation de base 7 / 12 ans

- Développement physique actif multiforme.
- Coordination des mouvements (jeux, circuits, kid-stadium, kids athletics).
- Fréquence des mouvements.
- Découverte des différentes disciplines.



## Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

Objectifs : 13 / 15 ans

- 1) Orientation vers les spécialités.
- 2) Apprentissage technique.

### ◆ Les fondamentaux ◆

Ce sont des exercices spécifiques qui contribuent au développement de techniques de saut.

Les exercices utilisés développent et renforcent certaines phases de la technique.

Le travail s'effectue sur une distance de 20 à 30 m chez les jeunes, allant jusqu'à 80 voir 100m chez les séniors.

## Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

Objectifs : 13 / 15 ans

### 1) Orientation vers les spécialités

- Faire 2 voire 3 disciplines semblables.
- Développement de la coordination et de l'adresse.
- La vitesse.
- Apprentissage du renforcement musculaire (orienté vers généralisé et harmonieux).

## Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

Objectifs : 13 / 15 ans

### 2) Apprentissages techniques

Bondissements :

- rechercher l'élasticité des appuis, l'attitude haute du corps, travail coordonné des bras et des jambes.
- Poussée complète de la jambe d'impulsion, genou de la jambe d'impulsion à l'horizontal, regard vers l'avant.

Renforcement des jambes et des pieds :

- privilégier le travail dans la nature, sable, tapis de sauts, banc Polonais, etc.

## Implication dans la formation des athlètes à partir de cadet

### Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

Objectifs : 13 / 15 ans

#### 2) Apprentissage des techniques

Les courses :

- courses en trottinant – inciter sur le déroulement du pied au sol, talon/fesse → travail de la phase de retour du pied après la course arrière.
- Courses en montée de genoux – buste droit genoux qui montent, les bras coudes fléchi et les mouvements d'arrière vers l'avant, appuis au sol dynamiques.
- 20 à 60 m pour la vitesse, 150 à 200 m pour le rythme.
- Les exercices utilisés participent au développement de certaines phases de la technique.

## Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

Objectifs : 16 / 17 ans

- 1) développement des qualités physiques
- 2) perfectionnement technique

### ◆ Les fondamentaux ◆

Travail multi formes → orienté.

Utilisation de matériels adaptés (gilets, lests, sandows)

Apprentissage des postures en musculation.

Travail dans la nature et circuit.

## Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

Objectifs : 16 / 17 ans

### 1) Développement des qualités physiques

- Développement de la vitesse, rythme et travail des pieds.
- Acquisition des connaissances sur la musculation (privilégier PPG et circuits).
- Perfectionnement de la technique de saut.

## Implication dans la formation des athlètes à partir de cadet

### Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

Objectifs : 16 / 17 ans

#### 2) Perfectionnement technique

Bondissements :

- Intensité moyenne : rebonds élastiques au sol, plus grande poussée de la jambe arrière, pointes des pieds relevés.
- Griffer le sol d'avant en arrière, travail des chevilles, skipping sur place.
- Combinaison de multi-bonds, foulées bondissantes, cloche-pied.
- enchaînement de l'impulsion-cloche ou cloche-foulée bondissante, foulée-bondissante ramenée.
- Introduction progressive d'exercices de pliométrie.

## Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

Objectifs : 16 / 17 ans

### 2) Perfectionnement technique

Les Courses :

- courses d'accélération progressivement.
- Enchaînement talon/fesse et montée des genoux.
- Courses à allures variées.
- Maîtrise de la course d'élan, approche à la planche (ne la considérant pas comme un obstacle).



## Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

Objectifs : 18 / 19 ans

- 1) Développer des qualités physiques.
- 2) La maîtrise du saut.

### ◆ Les fondamentaux ◆

S'orienter vers le développement des qualités physiques.  
Forme de travail spécifique avec le suivi individualisé.  
Introduction de la pliométrie ainsi que le travail avec les charges additionnelles.

## Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

Objectifs : 18 / 19 ans

### 1) Développer des qualités physiques

- Développement de la force/vitesse.  
→ Travail varié avec la résistance et les charges.
- Développement de la force musculaire.  
→ Musculation généralisée et spécifique, 2 à 3 séances par semaine selon les périodes.

## Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

Objectifs : 18 / 19 ans

### 2) La maîtrise du saut

- La maîtrise de la technique de saut → général vers spécifique.
- Enchaînement des courses d'élan/impulsion.
- Impulsion / cloche.
- Double cloche / foulée.
- Foulée / ramené.
- Etc.

## Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

### 2) La maîtrise du saut

#### **Bondissements :**

- Intensité élevée, poussée complète de la jambe arrière, genou de la jambe avant tiré vers l'avant et à l'horizontal, pointes des pieds relevés, buste droit, regard vers l'avant.
- Multibonds avec 3 / 4 foulées d'élan.
- Séries de cloche-pieds, combinaison foulées bondissantes et cloche-pied.
- Pliométrie moyenne à lourde, en adaptant le nombre de répétitions et l'exécution propres.

## Acquisition de la maîtrise sportive 13 / 19 ans

### 2) La maîtrise du saut

#### Les courses :

- insister sur le pied armé (action de griffe)
- Monter des genoux vers l'avant et action explosive d'appuis au sol.
- Courses jambes tendues et courses arrière talon/fesse.

## Implication dans la formation des athlètes à partir de cadet

### Les fondamentaux en saut

- Qualités physiques
- Equilibre
- Coordination
- Rythme
- Impulsion
- Alignement
- Le pied/l'appui

## Implication dans la formation des athlètes à partir de cadet

### Multi-bonds : les consignes

- Regard vers l'avant
- Angle cuisse / jambe libre fermée
- Pointe de pied relevé
- Genoux libre tiré vers l'avant
- Grandissement (étirement du corps)
- Poussée complète de la jambe d'impulsion
- Relâchement

## Implication dans la formation des athlètes à partir de cadet

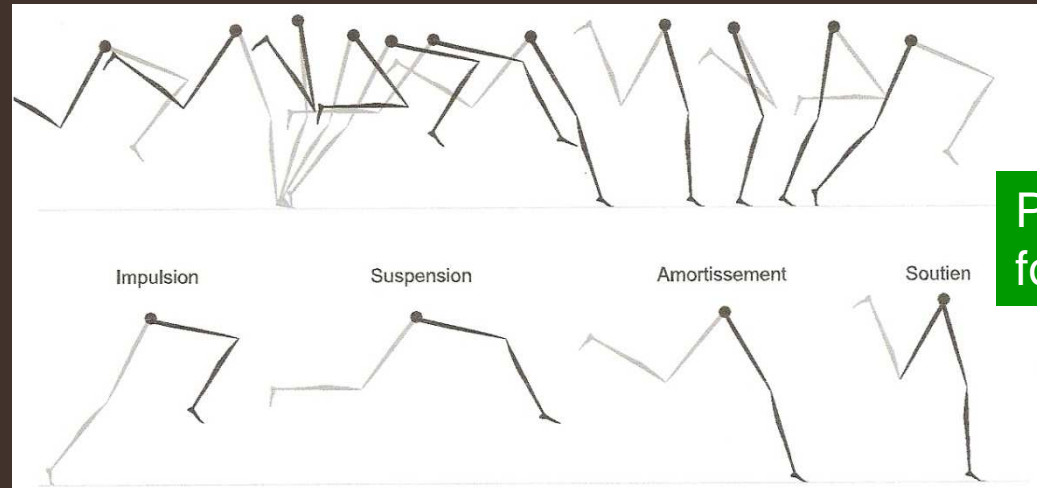
### La position fondamentale en course :

- jambe libre d'attaque en horizontale, genoux pointé.
- Extension complète cheville-pied (jambe d'appel).
- Alignement des segments.
- Action synchronisé bras-jambe
- Tête fixée – regard vers horizon



# Implication dans la formation des athlètes à partir de cadet

## La position fondamentale en course



Phases de la foulée



L'impulsion



Phases de suspension

## Implication dans la formation des athlètes à partir de cadet

### Période de perfectionnement : 20 / 28 ans

Objectifs : développement du haut niveau,  
des qualités physiques et techniques.

1. Développement physique et technique optimal : 20 / 24 ans
2. Automatisation des actions athlétiques : 25 / 28 ans

## Période de perfectionnement : 20 / 28 ans

### 1) Développement physique et technique optimal : 20 / 24 ans

- Multiplication du contenu d'entraînement.  
Entraînement bi quotidien, multiplication des stages.
- Périodes de la planification (6-12 séances/semaine).  
Planification des deux pics de forme.

## Période de perfectionnement : 20 / 28 ans

### 2) Automatisation des actions athlétiques : 25 / 28 ans

- Amélioration de la vitesse – sprint.
- Endurance de vitesse (concours complet).
- Technique de course.
- Aérobic et P.M.A (inter saison et entretien).
- Musculation-force maximale et explosive, gainage.
- Pliométrie.
- Souplesse – stretching actif
- sauts sur élan réduit.
- Course d'élan.
- Saut sur élan complet.

## Période de maintien du haut niveau : au-delà 28 ans

Objectifs : maintien de la performance optimale

1. Différentes étapes de la performance.
2. Préparation de la transition de la carrière sportive.

## Période de maintien du haut niveau : au-delà 28 ans

### Compétitions

#### 1) Différentes étapes de la performance

- de confiance
- secondaire
- prioritaire
- réalisation de/des objectif(s)

## Période de maintien du haut niveau : au-delà 28 ans

### 1) Différentes étapes de la performance

- Facteurs médicaux, environnementaux, sociaux.
- Capacités (degré d'amélioration possible) physiques et cognitives.

Facteurs physiques



force, vitesse,  
endurance

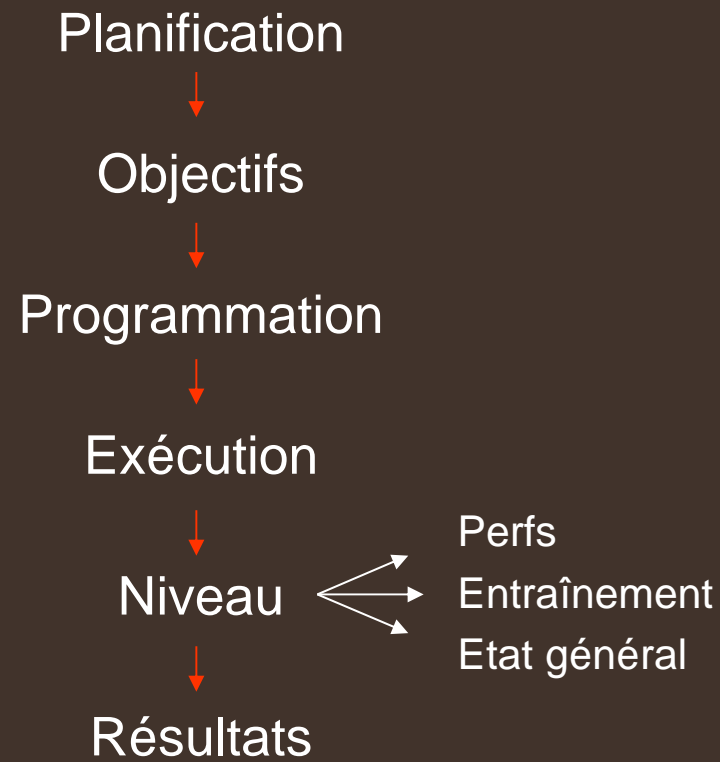
Facteurs techniques



Coordination, équilibre,  
mobilité

# Térésa NZOLA MESO BA

## Feuille de route





# Térésa NZOLA MESO BA



- Record de France plein air - 14m69 - Munich 2007
- Record de France en salle - 14m53 - Athènes 2008
- Médaille de Bronze (14m49) – Championnats d'Europe en salle - Birmingham 2007
- Médaille d'Argent - Jeux Méditerranéens
- Jeux Olympiques 2008
- 3 championnats du monde
- 3 championnats d'Europe

## Térésa NZOLA MESO BA

### palmarès de Térésa NZOLA MESO

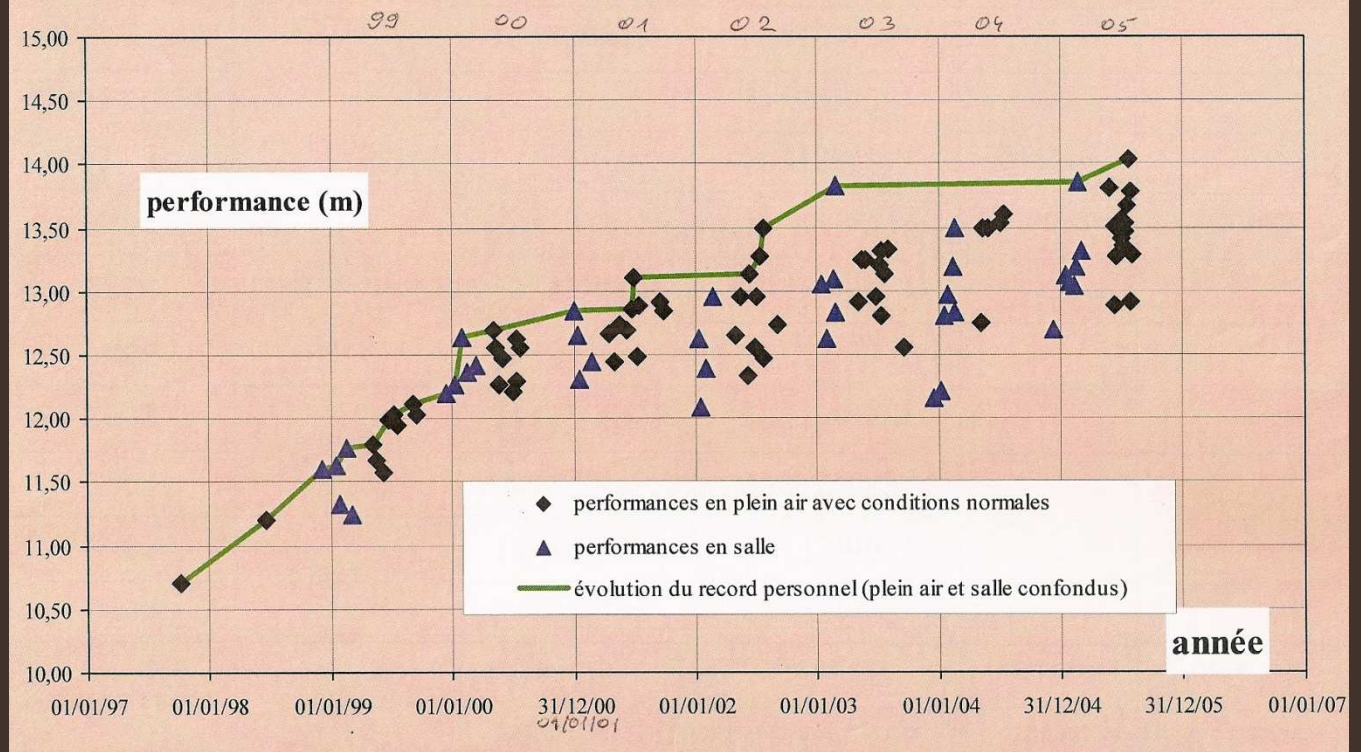
année	catégorie	championnat de France		record de France	
		salle	plein air	salle	plein air
1999	Cadette	2° (11m77)	5° (12m03)		
2000		1° (12m36)	1° (12m65)		
2001	Junior	4° (12m45)	1° (12m88)		
2002		1° (12m95)	1° (13m59)		
2003	Espoir	1° (13m09)	1° (13m32)		
2004		1° (13m19)	1° (13m74vf)		
2005		2° (13m04)	1° (13m79)	<b>13m86</b>	<b>14m03</b>
2001 (JF1)	ELITE		5° (13m11)		
2002 (JF2)			3° (13m28)		
2003 (EF1)		1° (13m82)	8° (13m13)		
2004 (EF2)		1° (13m49)	3° (13m60)		
2005 (EF3)		1° (13m86)			

Zoran DENOIX  
Colloque LARA  
3 décembre 2011

Source Yvan BOURDEAU

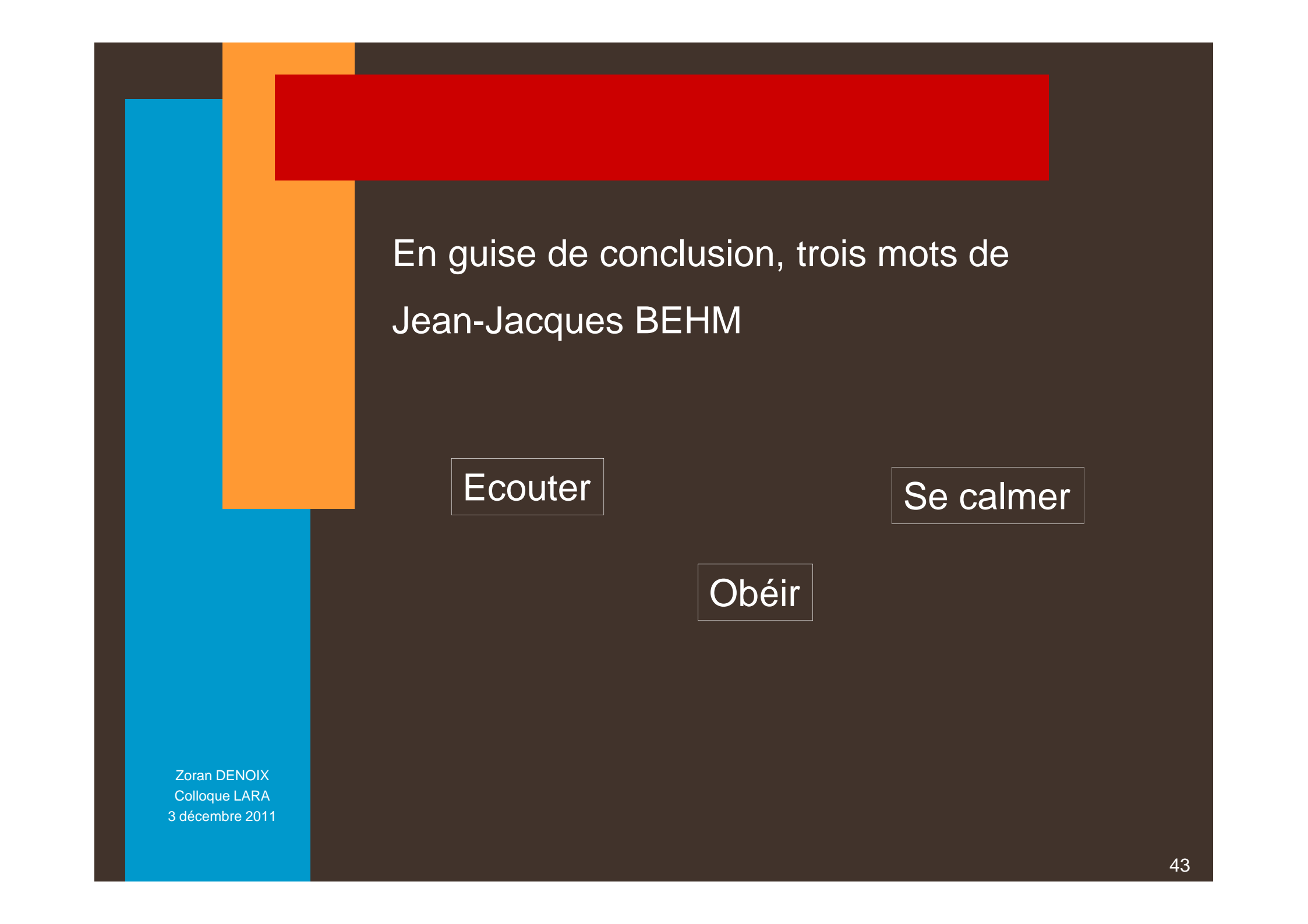
Térésa NZOLA MESO BA

## Évolution des performances de Térésa NZOLA MESO



Zoran DENOIX  
Colloque LARA  
3 décembre 2011

Source Yvan BOURDEAU

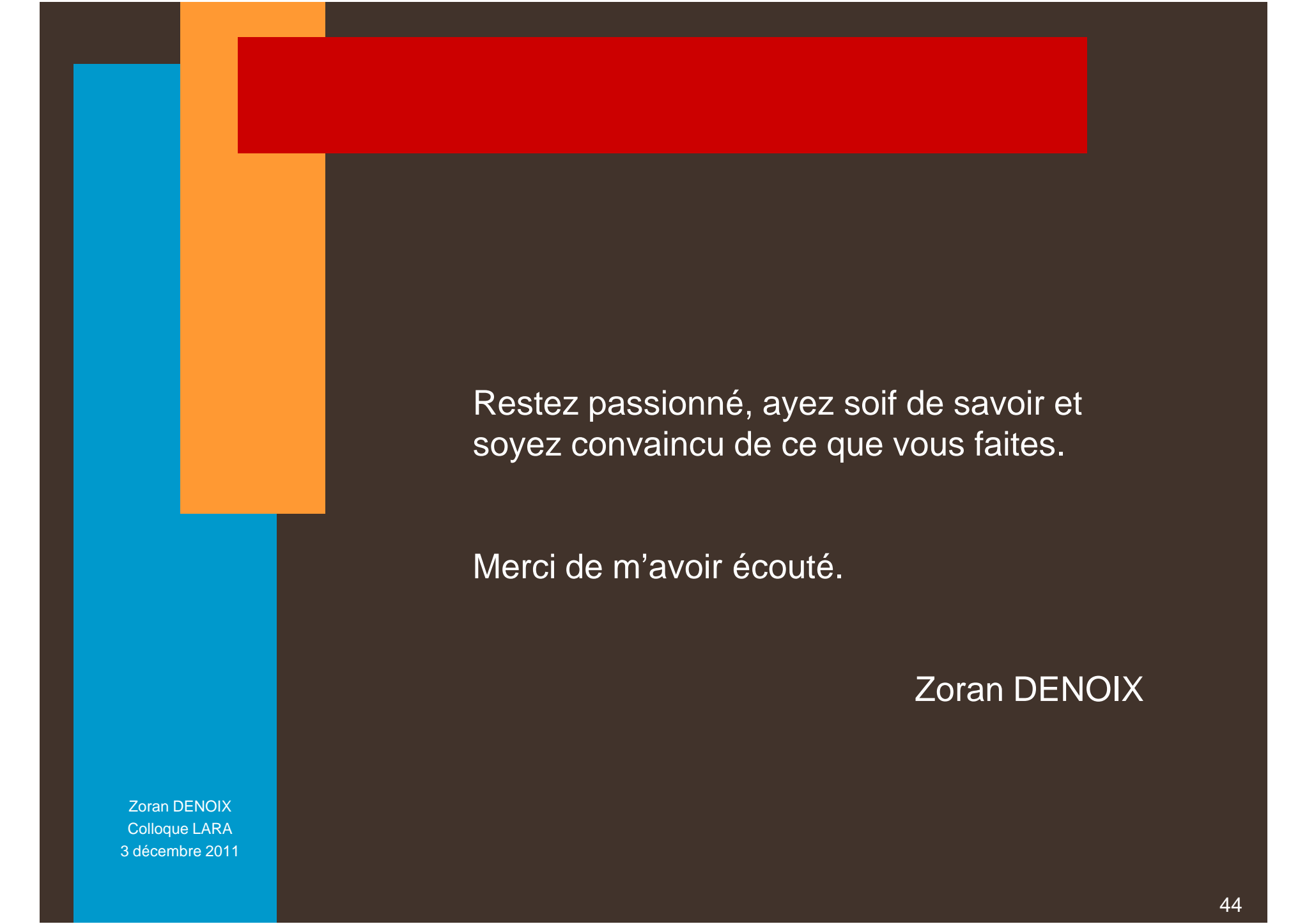


En guise de conclusion, trois mots de  
Jean-Jacques BEHM

Ecouter

Se calmer

Obéir



Restez passionné, ayez soif de savoir et  
soyez convaincu de ce que vous faites.

Merci de m'avoir écouté.

Zoran DENOIX

Zoran DENOIX  
Colloque LARA  
3 décembre 2011