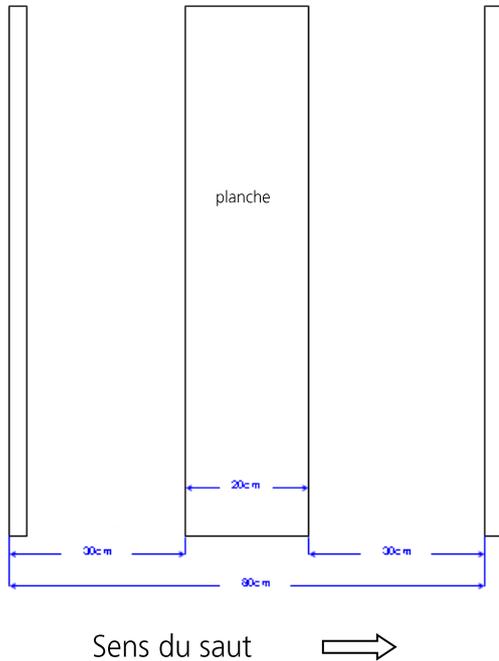


Saut en longueur (de la zone)

Matériel: pelle, râteau, balai, ruban de mesure, clou de démarcation, support et matériel pour écrire, pochette plastique, év. parasol ou parapluie (+ si zone d'appel non marquée: ruban blanc)

L'aire de saut

Zone d'appel:



Marquage de la zone:

- Mesure et marquage corrects si l'aire n'en est pas équipée (par ex. au moyen de ruban blanc)
- Nettoyer les zones d'élan et d'appel au moyen d'un balai (risque de dérapage)

Bac à sable:

- Remuer et redistribuer le sable au moyen de la pelle
- Etaler avec le râteau
- Veiller à ce que la zone d'arrivée soit plate et à la même hauteur que la zone d'élan

N.B.: Aller loin derrière en préparant le sable. Prévoir au moins 5,50 m, même pour les plus jeunes! Si un enfant tombe vers l'avant, il ne doit pas se faire mal.

Assistants

3 assistants – répartition des tâches

- **Scribe:** coordination des groupes arrivants + faire l'appel + noter la longueur du saut
- **Mesureur:** contrôler le point d'appel + mesurer + si nécessaire, nettoyer la zone d'élan
- **Ratureur:** prendre note du point d'arrivée + passer le râteau

Mesure

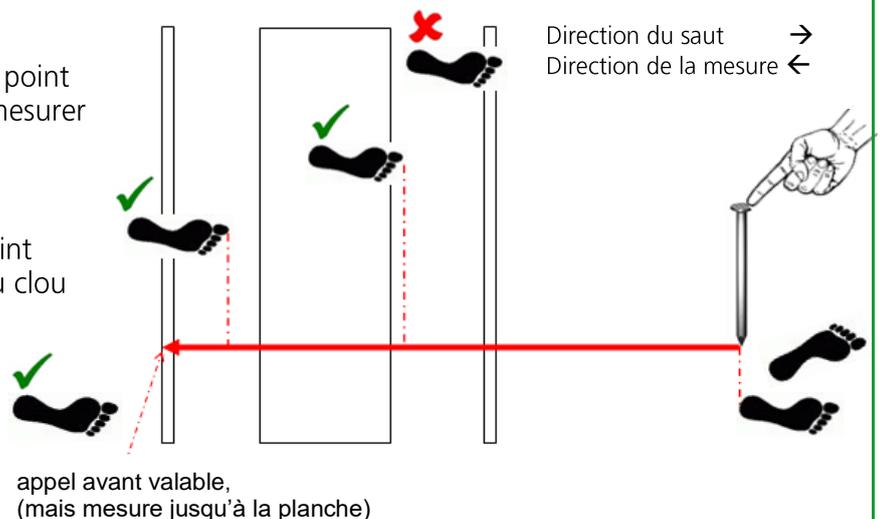
Placer le point zéro dans le sable, du côté du point d'arrivée le plus proche du point d'appel et mesurer en angle droit par rapport à la piste d'élan.

Ruban de mesure – sens

Prendre note de la longueur au niveau du point d'appel! Le point zéro se trouve au niveau du clou dans le sable.

Prendre note de la longueur

Le mesureur place son pied exactement au niveau du point d'appel de l'élève et mesure la longueur à partir de la pointe du pied.



L'essai est manqué si...

- ...la planche est dépassée (voir croquis)
- ...la course continue dans le bac
- ...le retour se fait en marchant dans le bac à sable

Conseils pour le déroulement de la compétition

- **Echauffement:** prévoir un peu de temps pour l'échauffement (par ex. 5 minutes). S'échauffer sous l'œil d'un assistant ou en suivant l'ordre de la fiche, afin que tout le monde puisse en profiter. Objectif: faire le plus d'essais possible en un temps limité! (si les horaires ne le permettent pas, cette partie peut être omise).
- **Appel:** Toujours appeler l'athlète qui saute et celui d'après: par ex. «Meyer, préparation Mallet!»
- **Marquage au sol zone d'élan:** ruban adhésif et craie autorisés sur la piste. Les objets servant au marquage (ex. baskets) ne sont autorisés qu'à côté de la piste!