

Exercices pour les sprinteurs

Pas rapides

Répétitions : 3 x 30 m

Objectif

- Développer la rapidité d'action des jambes sur la distance

Points d'enseignement

1. Bassin en extension.
2. Courir sur place en amenant les talons sous les fesses.
3. Courir en avant à foulées moyennes.
4. Lever légèrement les genoux.
5. Garder le haut du corps droit en l'inclinant légèrement vers l'avant.
6. Maintenir la tête à niveau et légèrement en avant, bras relâchés.
7. Courir à allure régulière.
8. Faire des fentes en marchant pour revenir au point de départ.



Points sur lesquels insister : Talons-fesses

Quand utiliser : Échauffement

Foulées bondissantes A

Répétitions : 3 x 30 m

Objectif

- Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente
- Développer le contact du pied au sol
- Développer le rythme de franchissement des haies

Points d'enseignement

1. Bassin en extension, commencer à sautiller.
2. Lever rapidement les jambes, les talons aux fesses, en alternant les jambes.
3. Revenir au point de départ en trottinant, recommencer avec l'autre jambe.

Points sur lesquels insister :

- Insister sur l'action de lever le genou, la pointe du pied et le talon
- Montée/descente extrêmement rapides de la jambe
- Le pied est fléchi

Quand utiliser : Échauffement

Foulées bondissantes B

Répétitions : 3 x 30 m

Objectif

- Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente
- Développer le contact du pied au sol
- Développer le rythme de franchissement des haies

Points d'enseignement

1. Bassin en extension, commencer à sautiller.
2. Plier et lever une jambe.
3. Allonger la jambe depuis le genou et la descendre sur la pointe du pied.
4. Changer de jambe à chaque pas.
5. Revenir au point de départ en trottinant, recommencer avec l'autre jambe.



- Points sur lesquels insister :**
- Lever d'abord le genou, puis allonger la jambe
 - Le pied est fléchi
 - La jambe descend très rapidement

Quand utiliser : Échauffement



Télécharger
(MPEG)

Exercice de rapidité des jambes

Répétitions : 3 x 10-15 secondes

Objectif

- Développer la rapidité d'action des pieds et des jambes

Points d'enseignement

1. Bassin en extension.
2. Lever rapidement les genoux en alternance.

- Points sur lesquels insister :**
- Rapidité des jambes et des bras
 - Temps minimum au sol

Quand utiliser : Échauffement, sprinteurs et coureurs de haies en particulier



Télécharger
(MPEG)

Mains-genoux

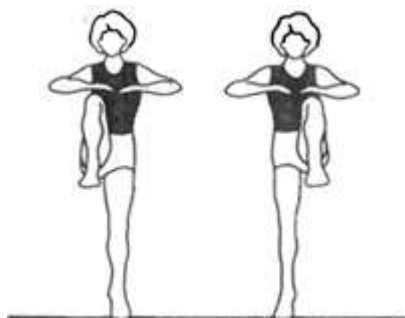
Répétitions : 3 x 30 m ; augmenter à 100 m

Objectif

- Développer la position verticale en avant
- Développer l'équilibre du corps
- Pour les coureurs de haies : développer l'action des genoux nécessaire au franchissement des haies

Points d'enseignement

1. Bassin en extension, lever les mains à hauteur de la poitrine, paumes vers le bas, coudes pliés.
2. Lever le genou jusqu'à la paume par une action très rapide de la jambe.
3. Alternner les jambes.
4. Faire des fentes en marchant pour revenir au point de départ.



Points sur lesquels insister :

- Faire de petits pas pour couvrir peu de distance à chaque pas
- Rester légèrement incliné en avant
- Ne pas se pencher en arrière en levant le genou à la poitrine
- Extension complète de la jambe d'appui

Quand utiliser : Échauffement

Genoux hauts

Répétitions : 3 x 50 m ; augmenter à 100 m

Objectif

- Développer l'action des genoux et l'endurance

Points d'enseignement

1. Bassin en extension.
2. Commencer à trotter lentement, en levant les genoux à la poitrine.
3. Rester légèrement incliné en avant.
4. Alternner les jambes.
5. Revenir au point de départ en trottinant.




Télécharger
(MPEG)

Points sur lesquels insister : Garder le dos droit en s'inclinant légèrement vers l'avant

Quand utiliser : Échauffement, travail de la technique et de l'endurance