

Exercices pour enseigner les départs

Exercice de pousser le partenaire

Répétitions : 8 x 3-4 pas

Objectif

- Développer l'action des bras et des jambes
- Permettre à l'entraîneur d'évaluer l'efficacité du départ de l'athlète

Points d'enseignement

1. L'athlète se met en position « prêts ».
2. L'entraîneur se tient devant l'athlète, les mains posées sur ses épaules.
3. Au signal, l'athlète plonge de manière explosive, en extension complète.
4. L'entraîneur offre résistance et appui.



Points sur lesquels insister :

- Action puissante et explosive du genou
- Forte poussée des bras

Quand utiliser : Début du travail des aptitudes



Télécharger
(MPEG)

Séries de 8 pas

Répétitions : 8 x 8 pas

Objectif

- Augmenter la force et la puissance au départ
- Développer l'explosivité des mouvements
- Développer le contact du pied au sol et la cadence des jambes

Points d'enseignement

1. Partir au signal de départ.
2. Sortir des blocs et faire seulement huit pas.

Points sur lesquels insister :

- Réduire le temps par rapport à la distance
- Coordination puissante et explosive de l'action des bras et des jambes

Quand utiliser : Début du travail des aptitudes

Départ debout

Répétitions : 8 x 30 m

Objectif

- Développer l'accélération au départ
- Augmenter la force et la puissance au départ
- Développer l'explosivité du mouvement

Points d'enseignement

1. Bassin en extension.
2. Poser la jambe d'appui devant et plier le genou autant que possible.
3. En position « prêts », incliner le haut du corps en avant.
4. Positionner les bras à l'inverse des jambes.
5. Au signal, actionner les bras et les jambes pour un maximum d'accélération.



Points sur lesquels insister : Écartement des pieds : laisser la longueur d'un pied entre le talon du pied d'appui et la pointe de l'autre pied

Quand utiliser : Début du travail des aptitudes

**Départ accroupi**

Répétitions : 8 x 3-4 pas

Objectif

- Développer la puissance

Points d'enseignement

1. Prendre la position « à vos marques ».
2. Le genou de la jambe d'appui touche presque le coude du bras du même côté.
3. Au signal, effectuer un départ explosif sur les deux jambes et faire 3-4 pas.



Points sur lesquels insister : Les jambes avant et arrière doivent initier une plus grande complexité de mouvements.

Quand utiliser : Début du travail des aptitudes

Départ dans les starting-blocks

Répétitions : 8 x 5-10 pas

Objectif

- Améliorer la force des bras et la coordination
- Améliorer le temps de réaction au signal de départ ou au son du pistolet

Points d'enseignement

1. Se mettre en position standard.
2. Descendre les genoux sur la piste.
3. Avancer la jambe d'appui.
4. Reculer le pied arrière d'environ 30 cm derrière le pied avant.
5. Partir au signal.



Points sur lesquels insister : Rapidité d'action des genoux — explosivité

Quand utiliser : Début du travail des aptitudes