

Les sprints (100 m - 400 m)

Le sprint, c'est l'art de courir le plus vite possible. La puissance et la coordination sont les principaux éléments générateurs de vitesse. Il est possible d'améliorer la coordination en acquérant de bons mécanismes. La vitesse est avant tout un facteur inhérent ; toutefois, la coordination et la rapidité peuvent être améliorées par un entraînement approprié. Le mécanisme de la course à pied est expliqué à la [section Mécanique de base de la course à pied](#). Le sprint peut être divisé en quatre phases : le départ, l'accélération, le maintien de la vitesse et l'arrivée.

Les deux principaux facteurs qui augmentent la vitesse sont la longueur des pas (longueur de foulée) et leur rapidité (fréquence de foulée)

Départs

Les départs sont expliqués à la section intitulée **Départs**.

Phase d'accélération

La phase d'accélération consiste à pousser avec la jambe d'impulsion. Cela nécessite de se pencher en avant, proportionnellement au niveau d'accélération. Garder à l'esprit qu'accélération n'est pas synonyme de vitesse ou de rapidité ; il s'agit du taux d'augmentation de la vitesse.

1. Tout en poussant sur la jambe d'impulsion, abaisser rapidement la jambe libre de façon à poser le pied sous le centre de gravité du corps.
2. La récupération du talon de la jambe d'appui est basse à la sortie des blocs.
3. À chaque pas, augmenter la vitesse jusqu'à atteindre la vitesse maximale.
4. Avancer chaque jambe puissamment jusqu'à extension complète.
5. L'action énergique des bras permet de maintenir l'équilibre, le rythme et le relâchement.



Phase de maintien de la vitesse

La phase de maintien de la vitesse consiste à combiner les mécanismes de base avec la vitesse atteinte au cours de la phase d'accélération.

1. Lever les genoux de sorte que la cuisse soit parallèle (horizontale) à la piste.
2. La récupération talon haut est maintenue lorsque le pied d'appui quitte le sol.
3. Se tenir droit en inclinant légèrement le corps en avant depuis le sol, et non depuis la taille.
4. Balancer les bras énergiquement d'avant en arrière, sans tourner les épaules.
5. Garder les pieds fléchis, les pointes vers le haut.

Sprinter dans un virage

1. Se pencher vers l'intérieur de la courbe.
2. Garder les pieds parallèles à la courbe (dans la même direction que les lignes).

Arrivée

1. Tout en sprintant sur la piste, l'athlète se tient correctement avec une foulée normale jusqu'à la ligne d'arrivée.
2. À la dernière foulée, l'athlète plonge et se penche en avant en passant la ligne d'arrivée. Il convient que l'athlète imagine que la ligne d'arrivée est plus loin qu'elle ne l'est réellement afin de maintenir sa vitesse.



Techniques de foulée — D'un coup d'œil



1. Reculer le pied sous le corps à la réception.
2. Reculer et soulever le talon lorsque le pied d'appui quitte le sol.
3. Le pied doit toucher le sol aussi près que possible d'un point situé sous le centre de gravité.
4. Avancer chaque jambe puissamment jusqu'à extension complète.
5. Lever la cuisse de la jambe d'attaque à l'horizontale, parallèlement au sol.
6. Garder tout le temps les hanches à la même hauteur.
7. Se tenir droit en inclinant légèrement le corps en avant (depuis le sol et non depuis la taille).
8. Relâcher les épaules avec peu ou pas de rotation latérale.
9. Balancer les bras en arrière, derrière la hanche.
10. Plier les bras au coude à un angle de 90 degrés.
11. Garder les mains relâchées, ouvertes ou fermées, sans effort et sans les serrer.
12. Balancer les bras en avant à hauteur du menton jusqu'au milieu du torse, en direction de la course, sans croiser la ligne médiane.
13. Garder la tête droite, le regard horizontal.
14. Relâcher le visage, la mâchoire, le cou et les épaules.
15. Fléchir l'articulation de la cheville (orteils vers le haut) juste avant de poser le pied par terre.

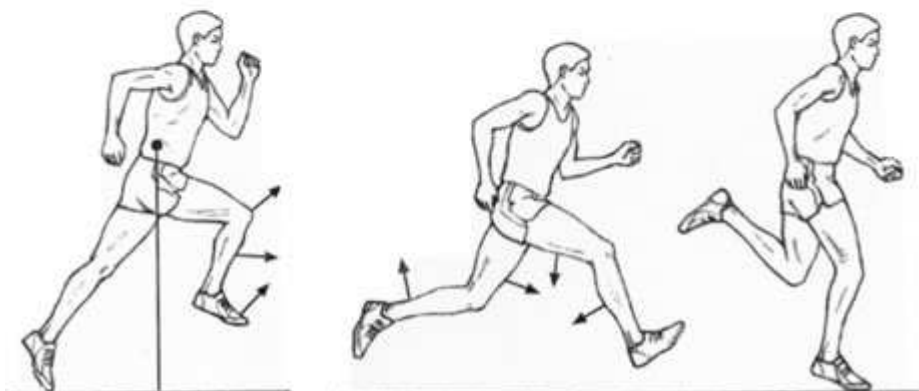
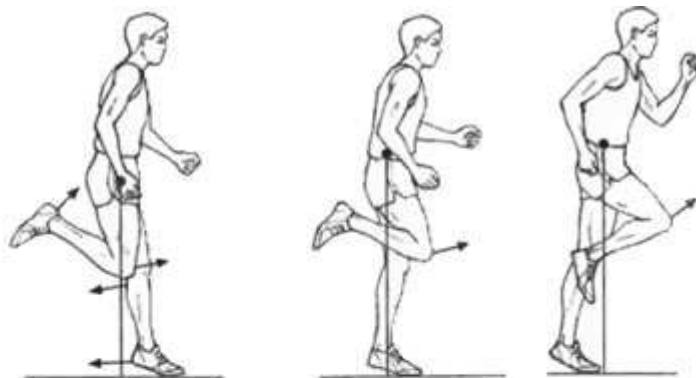


Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
--------	---------------	---------------------------------

Torsion et rotation des bras et des épaules	Garder le torse parallèle à la direction de la course.	S'entraîner en courant sur place. S'asseoir au sol jambes tendues et faire le mouvement des bras.
L'athlète ne se tient pas droit.	Assurez-vous de l'extension complète (poussée) de la jambe d'appui.	Bonds et foulées.
L'athlète est très tendu, les poings serrés, le visage crispé, les épaules levées.	Pratiquez la course de manière relâchée ; insistez sur la respiration.	Utilisez des techniques de relaxation et de respiration.
L'athlète zigzague dans son couloir.	Les pieds doivent rester parallèles aux lignes de couloir.	Courir sur des lignes de couloir et entre des plots.

Conseils aux entraîneurs pour le sprint — D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement

1. Tenez-vous face à l'athlète et demandez-lui de taper dans vos mains avec ses mains en travaillant l'action des bras.
2. Tenez-vous face à l'athlète et demandez-lui de courir sur place en tapant dans vos mains avec ses genoux afin de lui montrer comment lever les genoux.
3. Changez constamment l'athlète de couloir.
4. Insistez sur le fait que tous les athlètes doivent rester dans leur couloir pendant les courses de sprint.
5. Pratiquez la technique du sprint en ligne droite et dans les virages.
6. Demandez à l'athlète de se concentrer sur la ligne d'arrivée.

Conseils pour la compétition

1. Rappelez à l'athlète de rester relâché.
2. Rappelez à l'athlète de rester concentré.
3. Incliner le corps en passant la ligne d'arrivée.



Télécharger
(MPEG)



Télécharger
(MPEG)



Télécharger
(MPEG)



Télécharger
(MPEG)



Télécharger
(MPEG)



Télécharger
(MPEG)