

## FONDAMENTAUX DE COURSE

### 1. INTRODUCTION

Les épreuves de course sont parfois décrites comme étant non-techniques, principalement parce que courir est une action naturelle qui paraît relativement simple en comparaison du saut à la perche ou du lancer du marteau. Toutefois rien n'est simple dans quelque épreuve de course que ce soit. La relative importance de la vitesse et de l'endurance dictée par la distance de course, le départ en start dans les courses de vitesse, les transmissions dans les relais et la présence de barrières dans les courses de haies ou de steeple, tout cela créé des exigences techniques auquel l'athlète doit être préparé.

**Note:** Pour les besoins de ce livre, la marche a été groupée avec les épreuves de course. Les règles et la technique de la marche sont bien entendu, très différentes et une explication de chaque différence est détaillée dans le paragraphe qui lui est consacré.

#### Objectifs

Le but fondamental de toutes les épreuves de course est de maximiser la moyenne de la vitesse durant le déroulement celle-ci. Pour atteindre cet objectif dans les épreuves de vitesse, l'athlète doit s'employer à atteindre et à maintenir la vitesse maximum. Dans les courses de haies, le but est le même avec l'exigence supplémentaire du franchissement des haies. Dans les courses de longue distance, optimiser la répartition de l'effort est de toute première importance.

#### Aspects biomécaniques

La vitesse de course d'un athlète est déterminée par la longueur et la fréquence de sa foulée. L'amplitude optimale de la foulée est largement déterminée par les caractéristiques physiques et la force qu'il ou elle exerce à chaque foulée. La qualité de l'action au sol est influencée par la force, la puissance et la mobilité de l'athlète. La fréquence optimale est dépendante des mécanismes de course de l'athlète, de sa technique et de sa coordination.

L'endurance spécifique et la tactique sont bien sûr importantes pour la vitesse globale de la course ; ce degré d'importance varie des courses de vitesse à celles de très longues distances.

#### Structure motrice

Chaque foulée de course se compose d'une *phase d'appui* et d'une *phase de suspension*. Cette première peut se décomposer en une phase de *contact* et de *poussée* pour la jambe d'appui et d'*oscillation* et de *réception* pour la jambe libre.

Les deux parties de la phase d'appui sont d'une importance critique. Lors de la phase de contact, il y a décélération de la progression vers l'avant du corps de l'athlète. Elle

peut être minimisée par une réception active sur la plante de pied (a) et une action de « griffé » du pied, particulièrement pour les courses de vitesse. Durant cette phase, l'énergie est stockée dans les muscles lorsque la jambe fléchit pour absorber le choc de la réception – un processus connu sous le nom d'*amortissement*.

La phase de poussée est la seule partie de la foulée qui accélère le corps. Le but de l'athlète est de diriger la plus grande quantité de force vers le sol dans le temps le plus court possible. Cette force est créée par les muscles de la jambe et la libération de l'énergie stockée lorsque la jambe se détend. Pour atteindre l'accélération maximum à chaque foulée, il est essentiel que les articulations de la cheville, du genou et de la hanche soient en extension complète, en combinaison avec le retour actif de la jambe libre vers l'avant et l'action puissante des bras.

## 2. ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE DE COURSE

La technique peut être enseignée en introduisant les compétences clés relatives aux éléments de toutes les courses de vitesse : réaction, accélération, vitesse maximum et conservation de la vitesse. Comme il n'y a aucun moyen de travailler tous ces éléments en même temps, une grande variété d'exercices et d'éducatifs spécifiques est utilisée.

### Points sur lesquels insister :

- Améliorer le temps de réaction (en utilisant divers signaux et positions de départ, telles que couché, assis et debout).
- Augmenter la fréquence de la foulée (en travaillant l'action haute des genoux et en raccourcissant l'oscillation de la jambe libre).
- Augmenter l'amplitude de la foulée (en travaillant l'extension complète de la jambe d'appui).
- Exercices et éducatifs supplémentaires dirigés vers
  - l'action de griffé du pied
  - l'extension complète du corps
  - l'action puissante mais relâchée des bras.
- Une large variété de jeux concernant la course et les haies

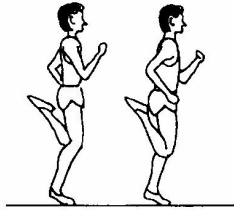
### Points à éviter :

- Répétition d'un faible nombre d'exercices et d'éducatifs.
- Sprints à pleine vitesse sans variation de distance.
- La fatigue lorsqu'on travaille à vitesse maximum.
- Le contact des talons durant la course.

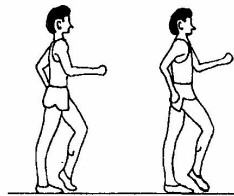
**Note:** Les capacités de force et d'endurance des plus jeunes ne sont pas totalement développées. Par conséquent les exercices et les quantités de travail devront être considérés avec attention et établis de manière à s'adapter aux qualités et aux exigences de chacun.

### 3. EXERCICES D'APPRENTISSAGE ET DE CONDITIONNEMENT

Les exercices et les éducatifs de base doivent faire parti de chaque séance d'entraînement, particulièrement pour les sprinters. Ils doivent avoir lieu après l'échauffement général et les étirements et durer environ 10 minutes. Le total des répétitions pour chacun des différents exercices utilisés dans une séance doit être d'environ 10



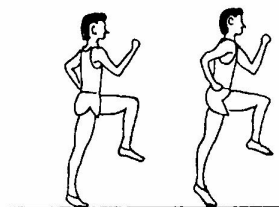
#### Exercice de base 1 : Educatif Talon-Fesse



Charge : 1 rep = 20 mètres.  
Maximum 4 répétitions

#### Exercice de base 2 : Educatif Déroulé de Cheville

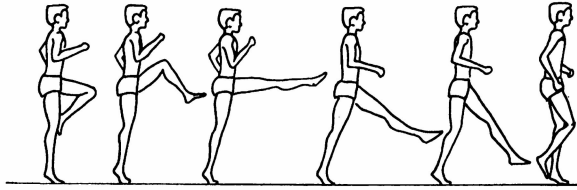
Charge : 1 rep = 15 mètres.  
Maximum 4 répétitions



#### Exercice de base 3 : Educatif Montées de Genou

Charge: 1 rep = 20 mètres.  
Maximum 4 répétitions

### Exercice de base 4 : Exercice d'ouverture jambe-cuisse



**Charge : 1 rep = 20 mètres**  
**Maximum 4 répétitions**

**Note:** Action de griffé du pied, fixation du genou de la jambe d'appui

#### Groupe d'exercices 1 : Combinaisons et variations

- Exercices de base avec une jambe, changer de jambe pour la seconde répétition
- Montées de genou – trois foulées – Talon-Fesse – Montées de genou – etc...
- Montées de genou – Talon-Fesse – trois foulées – Montées de genou – Talon-Fesse – etc...

**Charge : 1 rep = 40 mètres.**  
**Maximum 3 répétitions**

#### Groupe d'exercices 2 : Combinaisons et transitions

- Du déroulé de cheville aux montées de genou
- Des montées de genou à la course de vitesse
- Des talon-fesse à la course de vitesse
- Des exercices d'ouverture jambe-cuisse à la course de vitesse

**Charge: 1 rep = 40 mètres.**  
**Maximum 3 répétitions**

#### Groupe d'exercices 3 : Action des bras

- Fixer les bras en se mettant les mains sur les hanches. Accélérer sur 20 mètres en gardant les bras fixés. Relâcher les bras puis courir normalement.
- Mains en l'air. Accélérer sur 20 mètres. Descendre les bras et courir normalement.

**Charge : 1 rep = 40 mètres.**  
**Maximum 3 répétitions**

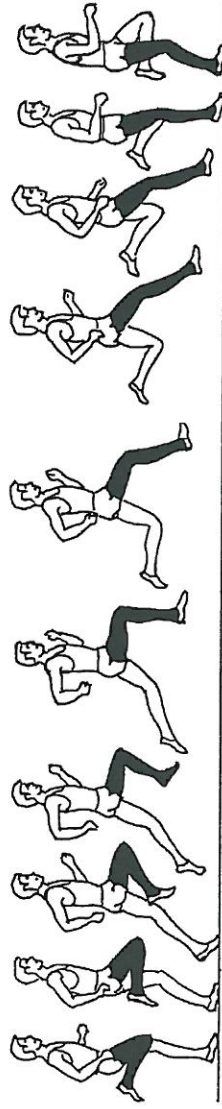
#### Groupe d'exercices 4 : vite – relâché - vite

- Accélérer sur 10 mètres – relâcher sur 10-15 mètres – accélérer sur 10 mètres – relâcher sur 10-15 mètres – etc...

**Maximum 3 répétitions**

## VITESSE

### Séquence complète



APPUI

SUSPENSION

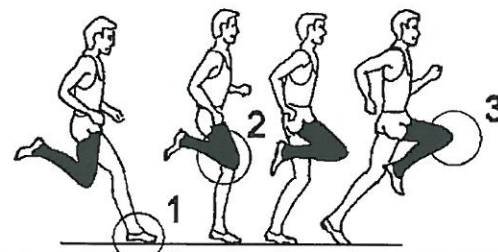
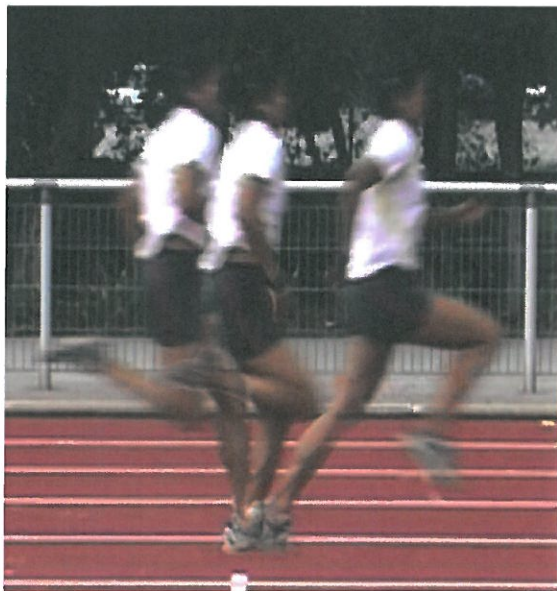
APPUI

Chaque foulée comporte une PHASE D'APPUI (qui peut être divisée en une phase de prise de contact et en une phase de poussée) et une PHASE DE SUSPENSION

- ↳ Lors de la phase d'appui, le corps du sprinter décélère (phase de contact) puis accélère (poussée).
- ↳ Lors de la phase d'envol, la jambe libre monte en avant du corps du sprinter et s'étend pour la réception (oscillation) alors que la nouvelle jambe d'appui fléchit sous le corps du sprinter (réception).



## PHASE D'APPUI



Prise de contact

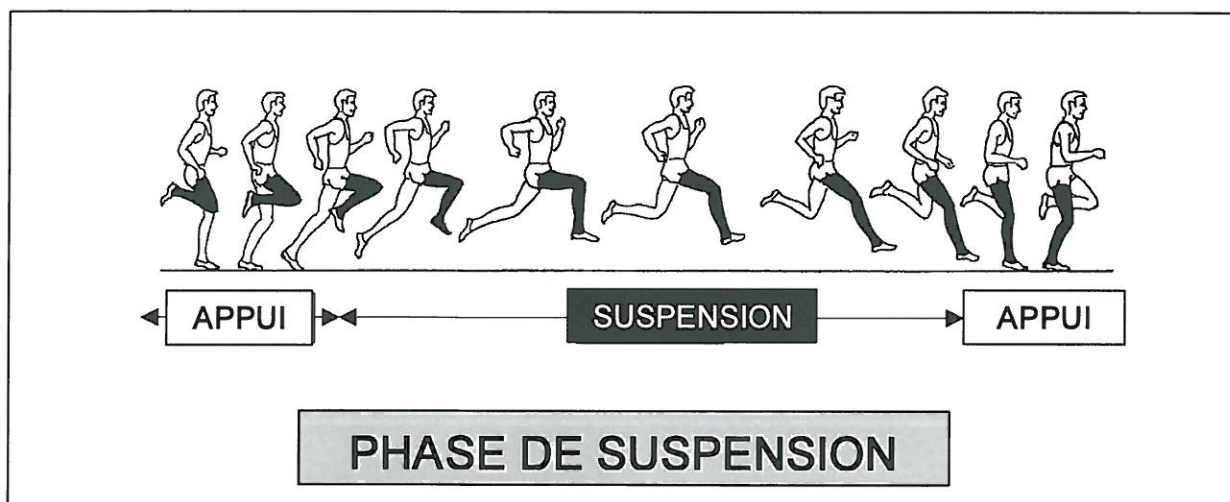
Poussée

## OBJECTIFS

Minimiser la décélération à la réception et maximiser la poussée vers l'avant.

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ( ) Prise de contact au sol par la plante de pied.
- ( ) La flexion de genou est minimale durant l'amortissement, la jambe libre se plie. (2)
- ( ) Les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont en extension complète à l'impulsion.
- ( ) La cuisse de la jambe libre rejoint rapidement la position horizontale (3)



## OBJECTIFS

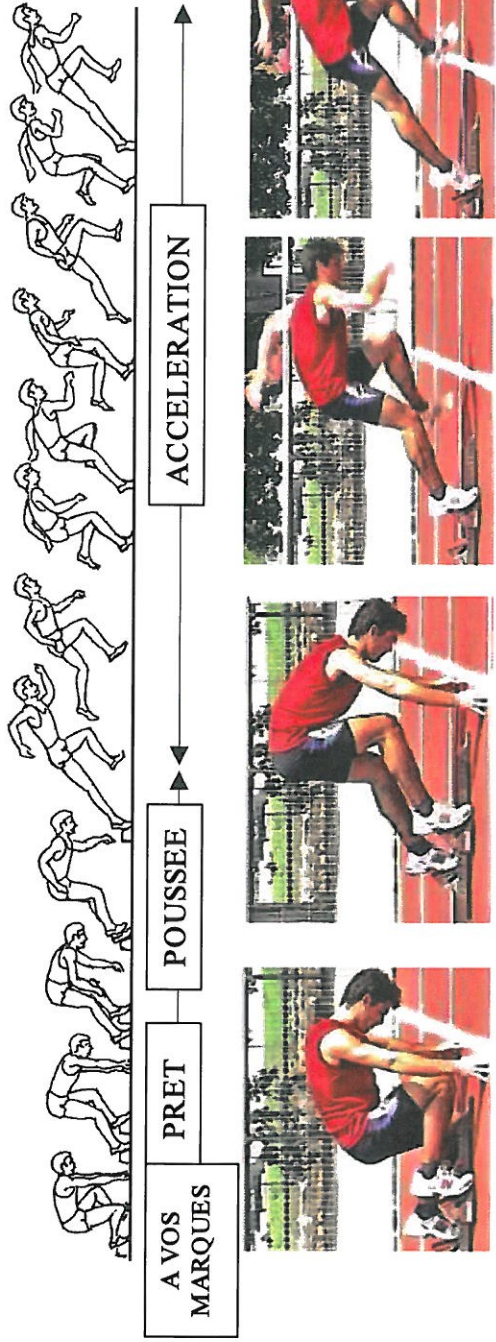
Maximiser la poussée vers l'avant  
Préparer un contact en plante efficace à la réception

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ( Le genou de la jambe libre se déplace vers l'avant et le haut (pour poursuivre la poussée et augmenter l'amplitude de la foulée) (1)
- ( Le genou de la jambe d'appui fléchit sensiblement dans la phase de réception (pour réduire le balancier). (2)
- ( Le balancement des bras est actif mais relâché.
- ( La future jambe d'appui balaye vers l'arrière (pour minimiser le freinage au moment du contact). (3)

# DEPART EN START

## Séquence complète



### DESCRIPTION

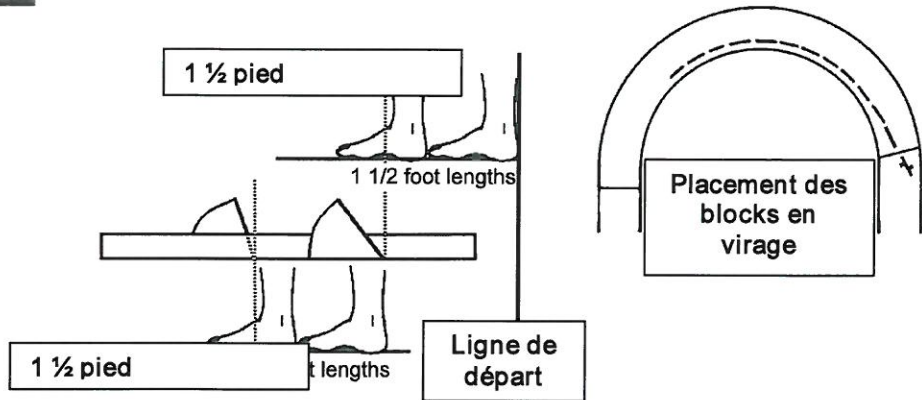
Le départ en start se divise en quatre phases : POSITION "A VOS MARQUES", POSITION "PRET", PUSSEE et ACCELERATION.

- ( Dans la position "à vos marques" le coureur est entré dans les blocs et a adopté la position initiale.
- ( Dans la position "prêt", le sprinter s'est mis dans la position optimale de départ.
- ( Dans la phase de poussée, le coureur quitte les blocs et fait la première foulée.
- ( Dans la phase d'accélération, le coureur augmente sa vitesse et fait la transition avec l'action de course.





## PLACEMENT DES BLOCKS ET REGLAGE



### OBJECTIFS

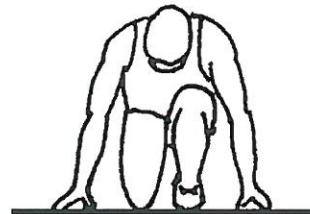
Placer les starting blocks  
pour s'adapter à la taille et aux qualités du coureur

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ( Block avant placé à 1 ½ pied derrière la ligne de départ.
- ( Block arrière placé à 1 ½ pied derrière le block avant.
- ( Block avant généralement placé plus à plat.
- ( Block arrière généralement placé plus redressé



## POSITION „A VOS MARQUES“



## OBJECTIF

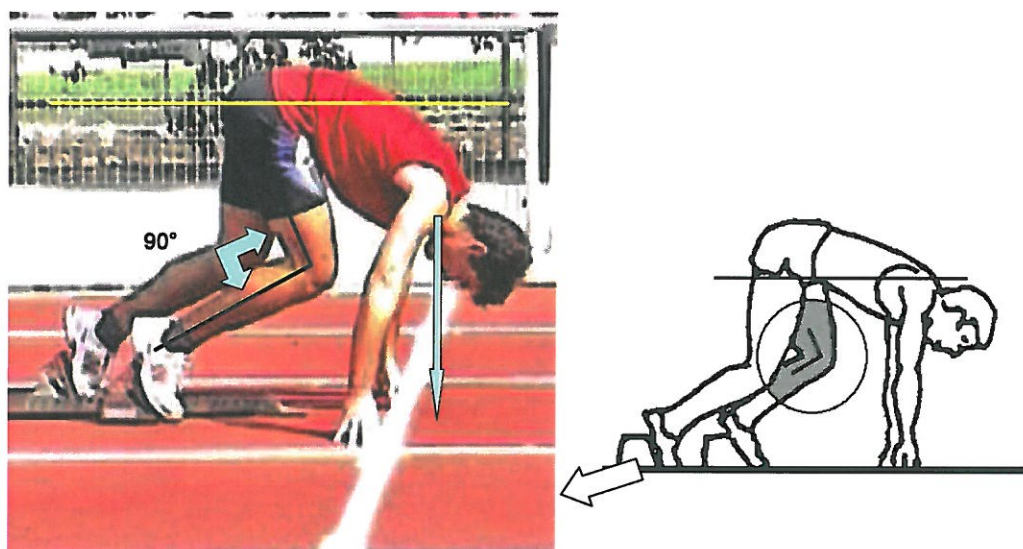
Adopter une position initiale appropriée.

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ⌋ Les deux pieds sont en contact avec le sol.
- ⌋ Le genou de la jambe arrière reste en contact avec le sol.
- ⌋ Les mains sont placées au sol, avec un écartement légèrement supérieur à celui des épaules, les doigts sont arqués.
- ⌋ La tête dans l'alignement du dos, les yeux regardent vers le sol.



## POSITION „PRET“



## OBJECTIFS

Se placer et maintenir une position optimale de départ

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ( Les talons poussent vers l'arrière.
- ( Le genou de la jambe avant forme un angle à 90°.
- ( Le genou de la jambe arrière forme un angle de 120-140°.
- ( Les hanches sont légèrement plus hautes que les épaules. Le tronc est incliné vers l'avant
- ( Les épaules dépassent légèrement l'aplomb des mains.



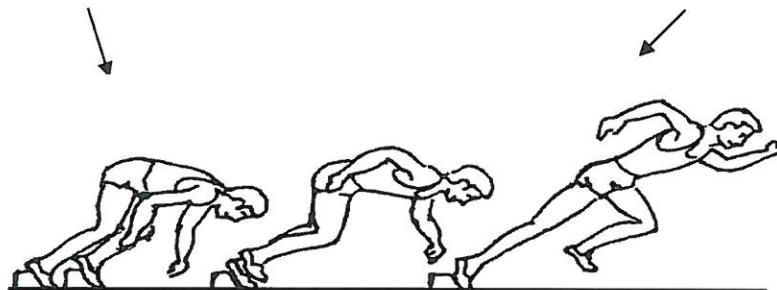
A VOS  
MARQUES

PRET

POUSSEE

ACCELERATION

## PHASE DE POUSSEE

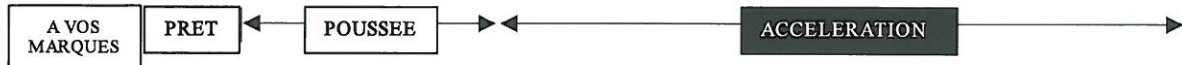


## OBJECTIFS

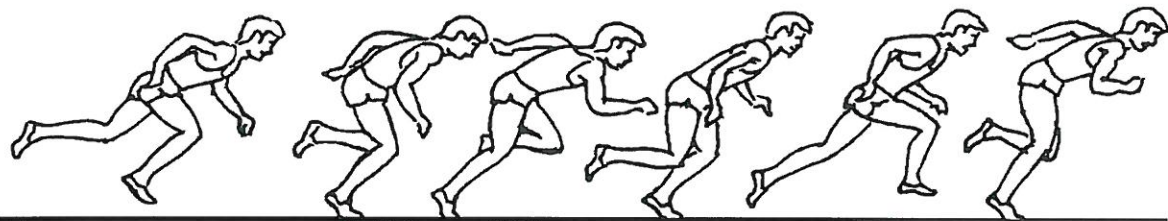
Quitter les blocks et  
préparer la première foulée.

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ( Le tronc s'étire et monte au moment où les pieds poussent fortement sur les blocks.
- ( Les mains quittent le sol ensemble puis l'action des bras se dissocie.
- ( La poussée de la jambe arrière est forte et courte, la poussée de la jambe avant est un peu moins forte mais plus longue.
- ( La jambe arrière passe rapidement devant tandis que le corps s'incline vers l'avant.
- ( Le genou et la hanche sont en extension complète à la fin de la poussée



## PHASE D'ACCELERATION



## OBJECTIFS

Augmenter la vitesse et  
faire une transition efficace avec l'action de course.

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ⌋ Le pied avant se pose rapidement (actif et en poussant vers l'arrière) en plante pour la première foulée.
- ⌋ L'inclinaison vers l'avant est maintenue.
- ⌋ La jambe reste parallèle au sol lors de la réception.
- ⌋ L'amplitude et la fréquence de la foulée augmentent à chaque foulée.
- ⌋ Le tronc se redresse progressivement après 20-30m.

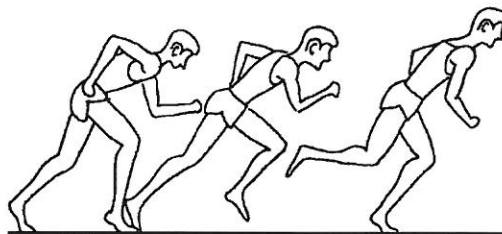
## PHASE 1: DEPARTS A PARTIR DE POSITIONS VARIEES



- Au signal passer en position de course et accélérer.
- Peut-être réalisé individuellement ou par deux (un athlète poursuit l'autre)

**OBJECTIF:** Améliorer la concentration et la réaction.

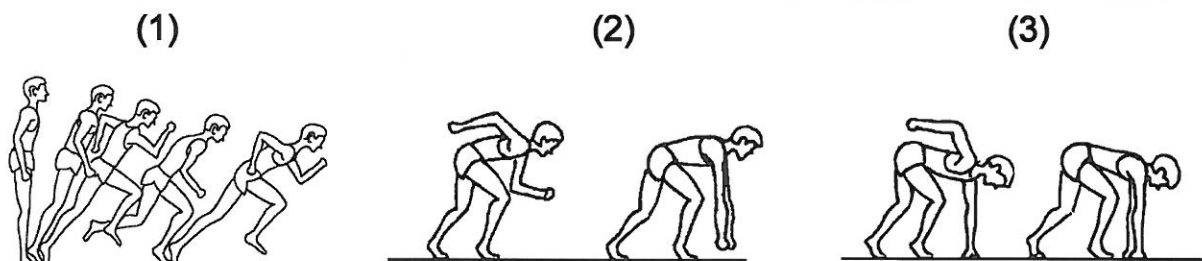
## PHASE 2: DEPART DEBOUT AU SIGNAL



- Utiliser différents signaux de départ : auditifs, visuels, tactiles

**OBJECTIF:** Développer la concentration et la réaction.

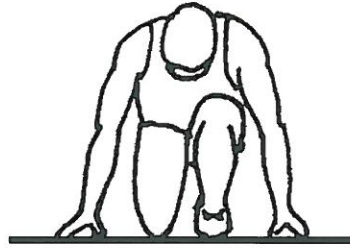
## PHASE 3 : VARIATIONS SUR LES DEPARTS DEBOUT



- Départ en chute avant sans commandement (1).
- Départ debout dans une position inclinée vers l'avant (2).
- Départ debout avec 3 ou 4 points d'appui. (3)

**OBJECTIFS:** Travailler le redressement du tronc et l'accélération.

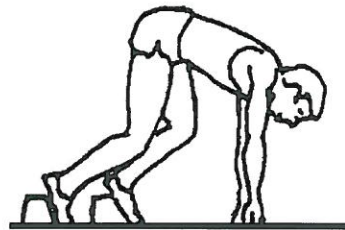
## PHASE 4: POSITION "A VOS MARQUES"



- Placer et régler les starting blocks.
- Expliquer et montrer les éléments clés de la position initiale.
- Travailler avec la correction de l'entraîneur ou d'un partenaire.

**OBJECTIF:** Introduire la position "à vos marques".

## PHASE 5 : POSITION "PRET"



- Expliquer et montrer la position "prêt".
- Travailler le passage de la position "à vos marques" à la position "prêt" sans partir.
- Correction par l'entraîneur ou un partenaire.

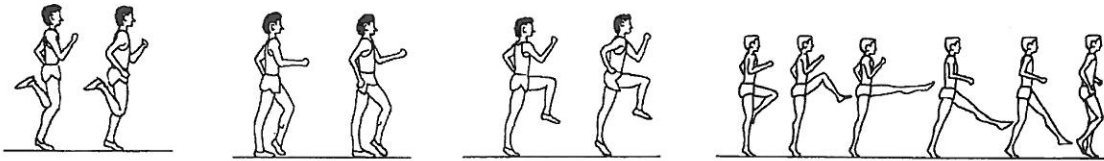
**OBJECTIF:** Introduire la position "prêt".



- Partir et courir sur 10-30m avec et sans commandement.
- Utiliser différents couloirs, en ligne droite ou en virage, avec ou sans adversaire.
- Varier la durée entre l'ordre "prêt" et le coup de feu.

**OBJECTIF:** Lier ces phases en réalisant une séquence complète.

## PHASE 1: EXERCICES DE BASE

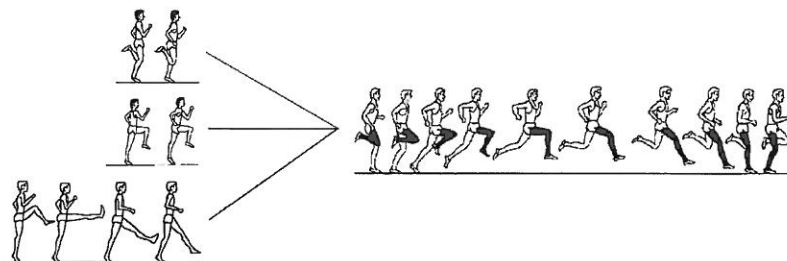


Utiliser les exercices de base pour achever l'échauffement :

- Talon-fesse
- Montées de genoux
- Déroulé de cheville
- Exercices d'ouverture jambe-cuisse

**OBJECTIF:** Développer les habiletés de base de la course

## PHASE 2: EDUCATIFS DE BASE



- Combinaisons et variations.
- Combinaisons et transitions (voir figure).
- Educatifs d'action de bras
- Vite – Relâché - Vite

**OBJECTIF:** Développer les habiletés de sprint et la coordination

## PHASE 3: COURSES AVEC RESISTANCE

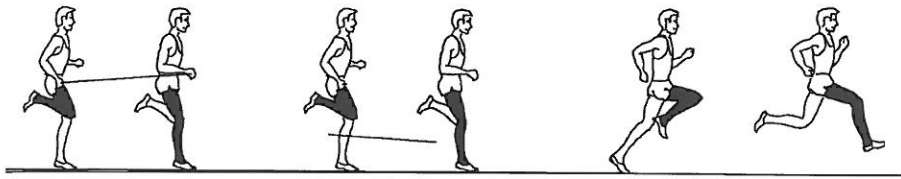


- Utiliser la résistance d'un partenaire ou d'un matériel adapté
- Ne pas exagérer la résistance.
- S'assurer de l'extension complète de la jambe d'appui et de la brièveté des contacts

**OBJECTIFS:** Développer la phase de poussée et la force spécifique



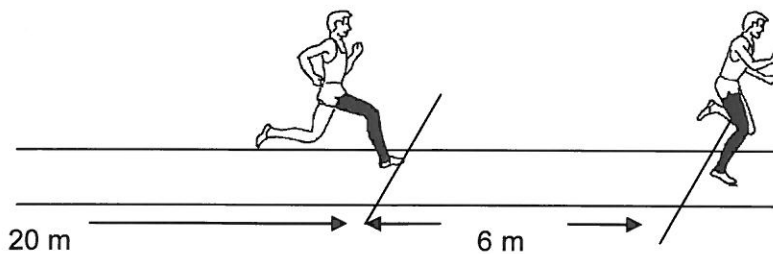
### PHASE 4 : COURSES POURSUITES



- Utiliser un élastique ou une corde (1,5m)
- Trottiner sur une ligne
- Le premier coureur relâche l'élastique (ou la corde) pour entamer la poursuite

**OBJECTIFS:** Développer la vitesse de réaction et l'accélération

### PHASE 5: COURSES EN ACCELERATION



- Délimiter une zone de 6m.
- Un partenaire attend à la fin de la zone.
- Accélérer quand le coureur entrant franchit l'entrée de zone.

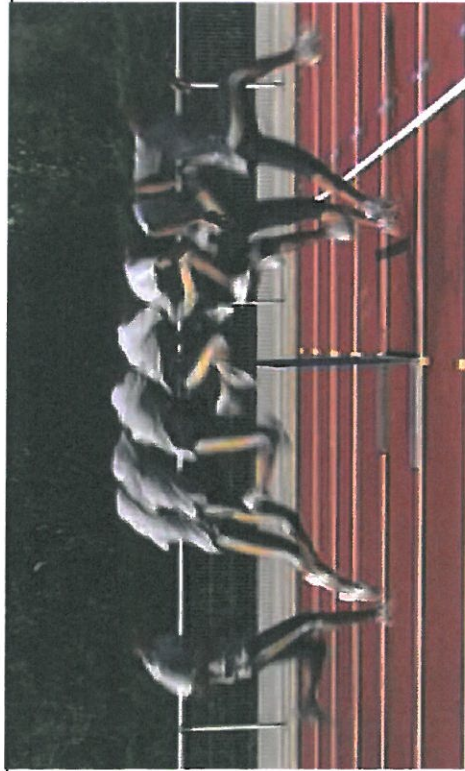
**OBJECTIFS:** Développer l'accélération et la vitesse maximale

### PHASE 6 : 20 METRES DEPART LANCE



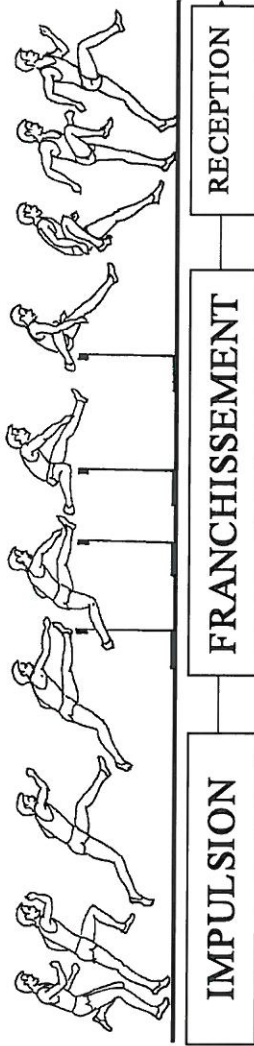
- Délimiter une zone de 20 m.
- Utiliser un élan de 20 m.
- Courir dans la zone à vitesse maximale.

**OBJECTIF:** Développer la vitesse maximale.



## SPRINT HAIES

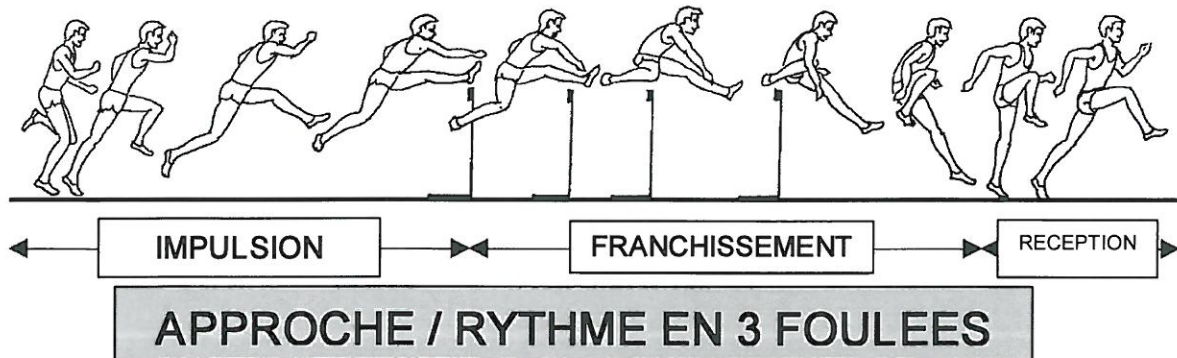
### Séquence complète



## DESCRIPTION

Les courses de haies comprennent deux éléments : la COURSE inter obstacles et le FRANCHISSEMENT de HAIES (qui peut se décomposer en une phase d'impulsion, de franchissement et de réception).

- ( Dans les phases de sprint, l'athlète s'applique à répéter des accélérations en trois foulées.
- ( Dans les phases de franchissement, l'athlète minimise le temps passé en l'air et prépare la prochaine phase de course.



**RYTHME EN 3 FOULEES**

**APPROCHE**

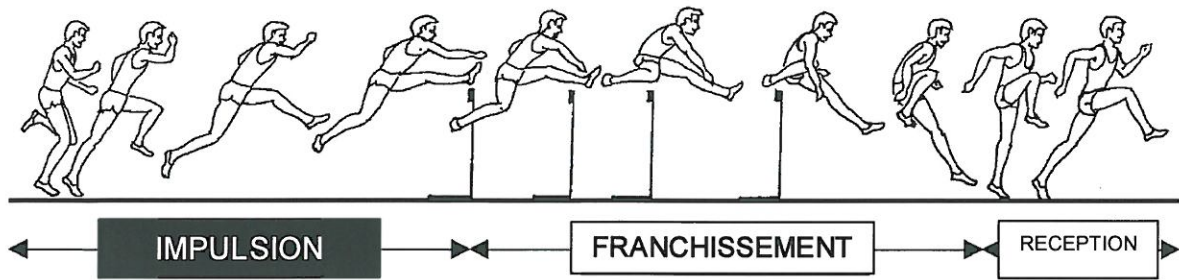


## **OBJECTIFS**

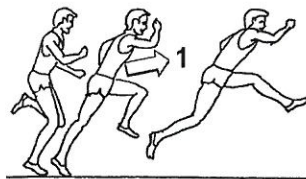
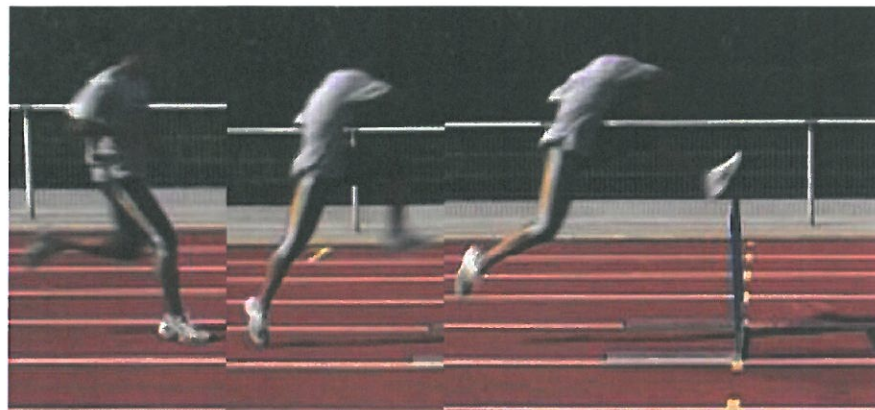
Maximiser l'accélération jusqu'à la 1<sup>ère</sup> haie  
ainsi que la vitesse inter obstacles

## **CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

- ⌋ Huit foulées jusqu'à la 1<sup>ère</sup> haie (jambe d'impulsion devant dans les starting blocks).
- ⌋ La position droite du corps est atteinte plus tôt que pour le départ de sprint.
- ⌋ Trois foulées entre les haies (courte – longue – courte)
- ⌋ Position haute du corps entre les haies.



## PHASE D'IMPULSION

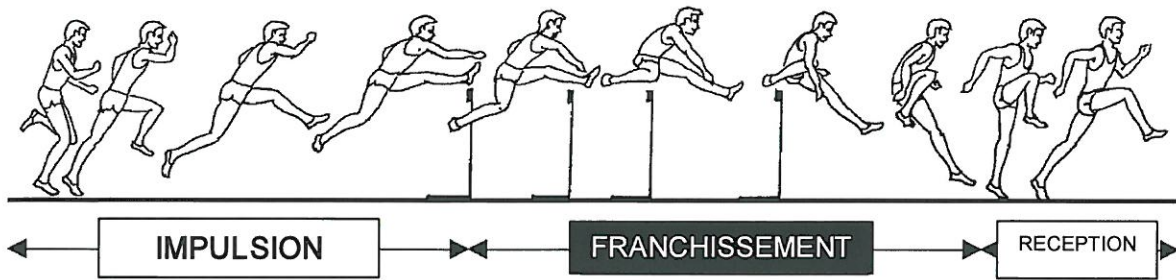


### OBJECTIF

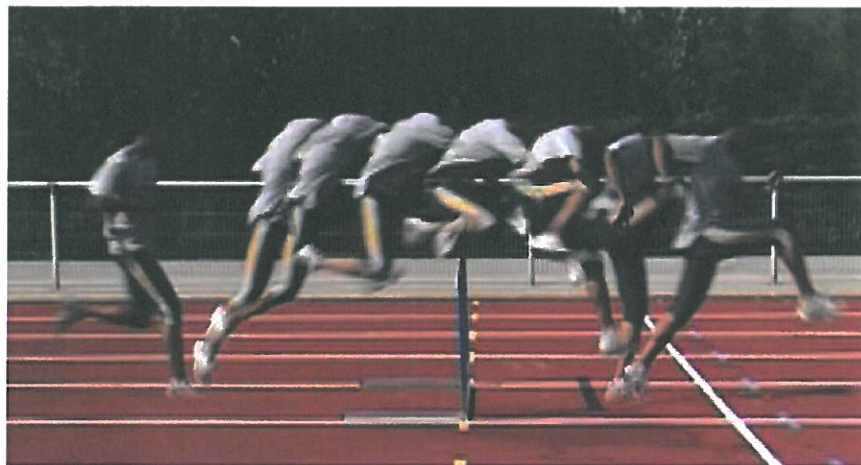
Etablir une trajectoire qui minimise la hauteur au dessus de la haie.

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

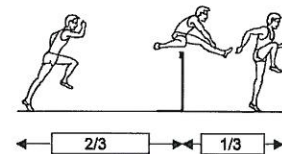
- ( Position haute du corps à l'attaque.
- ( La poussée se fait plus vers l'avant que vers le haut ("courir sur la haie, ne pas la sauter). (1)
- ( Articulations de la hanche, du genou et de la cheville de la jambe d'impulsion en extension complète.
- ( La cuisse de la jambe d'attaque monte rapidement jusqu'à l'horizontale



### PHASE DE FRANCHISSEMENT



| 2/3 | | 1/3 |

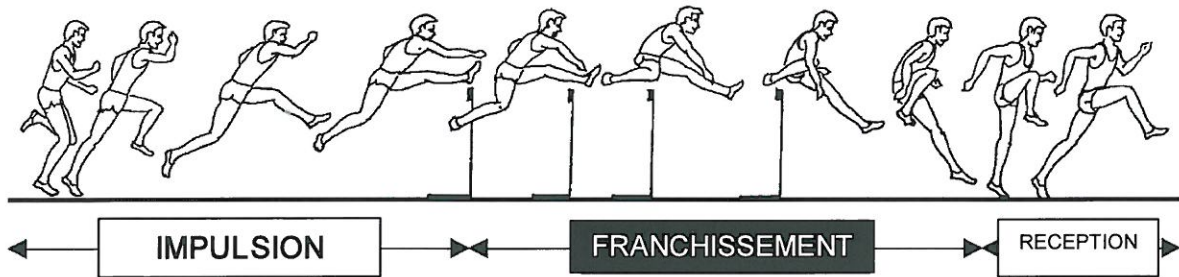


### OBJECTIF

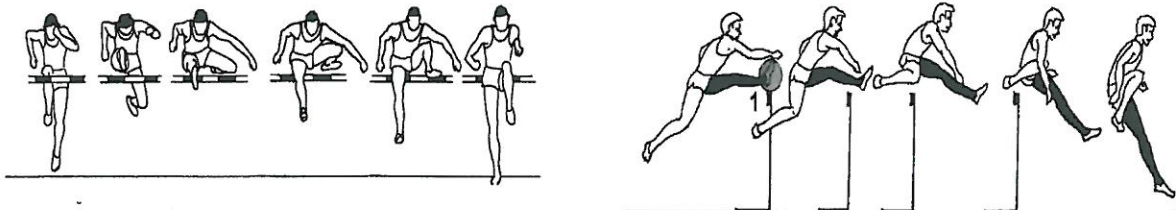
Minimiser la perte de vitesse et le temps passé en l'air

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ( L'impulsion se fait face à la haie, sur la plante de pied (2/3 de la distance totale de la foulée de franchissement).
- ( La jambe d'attaque descend aussi vite que possible derrière la haie.
- ( La réception est active, en plante de pied (pas de contact du talon à la réception).



## PHASE DE FRANCHISSEMENT Jambe d'attaque

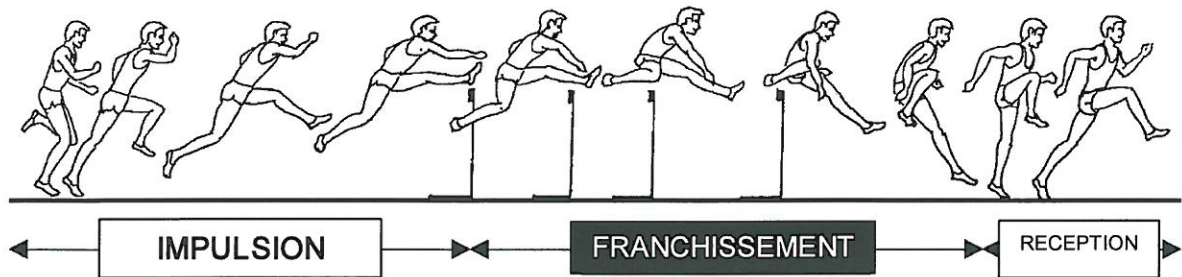


## OBJECTIFS

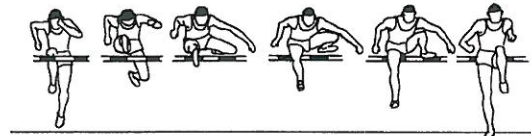
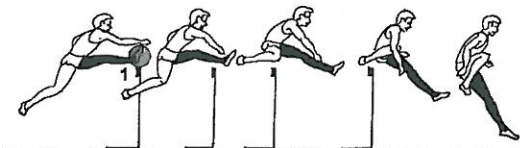
Maximiser l'inclinaison vers l'avant et  
minimiser le temps passé au dessus de la haie.

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ( La jambe d'attaque se place genou haut et se tend activement vers l'avant dans la direction de la course.
- ( Le pied de la jambe d'attaque est armé (1).
- ( Le tronc est en flexion pour les haies plus hautes, la flexion est moins marquée sur les haies plus basses.
- ( La ligne d'épaule reste parallèle à la haie.



## PHASE DE FRANCHISSEMENT Jambe d'esquive

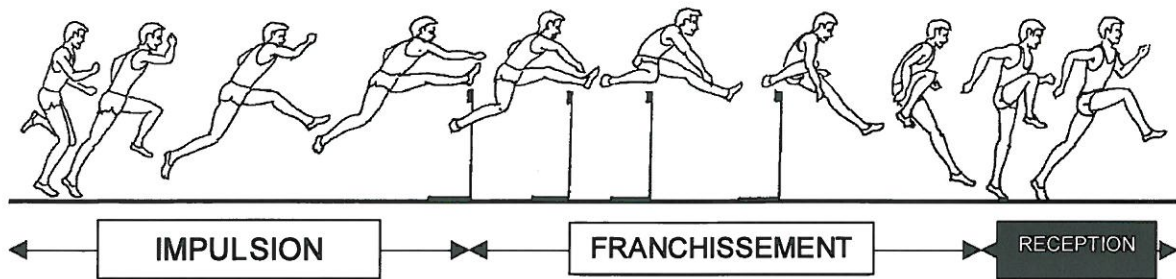


### OBJECTIFS

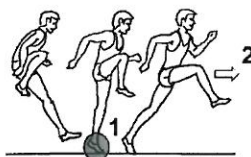
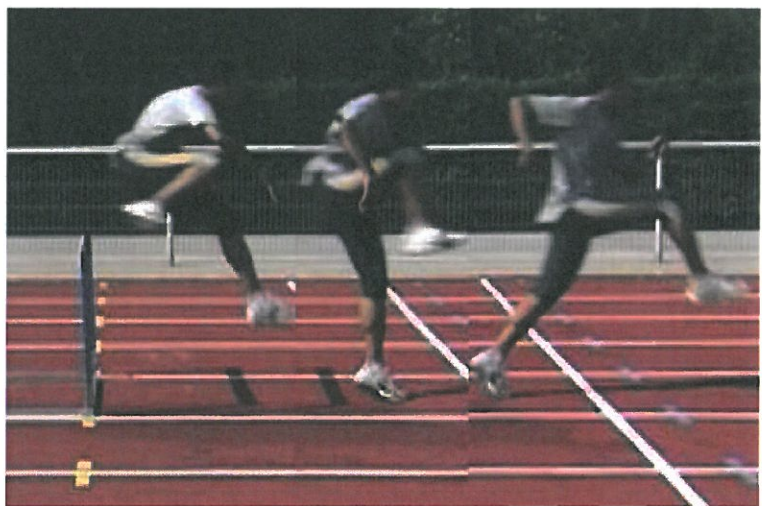
Minimiser la hauteur au dessus de la haie et préparer une réception active.

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ( La jambe d'esquive passe sur le côté du corps.
- ( La cuisse de la jambe d'esquive est quasiment parallèle au sol lors du franchissement, l'angle entre la cuisse et la jambe est d'environ 90°.
- ( La cheville de la jambe d'esquive est en flexion. Doigts de pieds tournés vers le haut.
- ( Le genou de la jambe d'esquive reste haut et s'engage vers l'avant (2)



**PHASE DE RECEPTION**



**OBJECTIF**

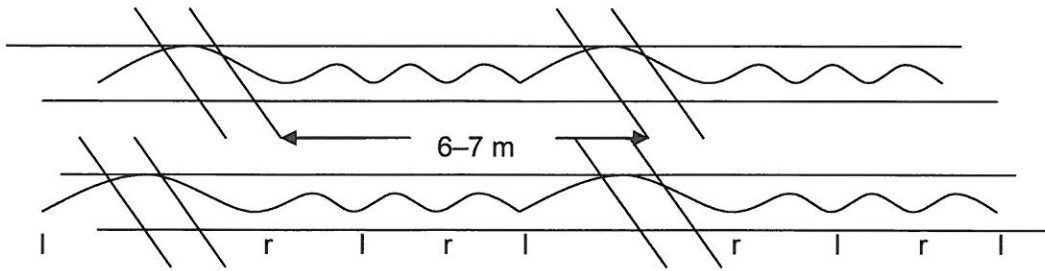
Transition rapide vers la course.

**CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

- ( La jambe de réception est tendue. La réception se fait en plante (1)
- ( Le corps ne doit pas être incliné vers l'arrière à la réception.
- ( La jambe d'esquive reste haute jusqu'au contact puis elle s'engage activement et rapidement vers l'avant.
- ( Le contact avec le sol est bref, la première foulée est agressive.



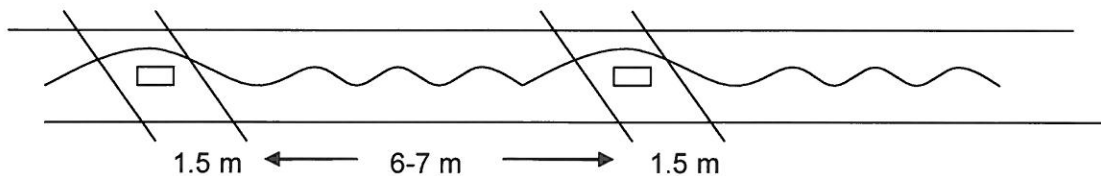
### PHASE 1 : COURSES RYTHMEES



- Délimiter des zones de 1,5 m avec des intervalles de 6-7 mètres.
- Courir au dessus des zones interdites avec trois foulées intermédiaires.
- Ne pas sauter

OBJECTIF: Introduire le rythme des courses de haies.

### PHASE 2: COURSES RYTHMEES AVEC OBSTACLES



- Délimiter des zones de 1,5 m avec des intervalles de 6-7 mètres.
- Placer de petits obstacles (boîtes, balles) sur les intervalles.
- Courir au dessus des obstacles avec trois foulées intermédiaires.

OBJECTIF: Franchir des obstacles avec le rythme des courses de haies.

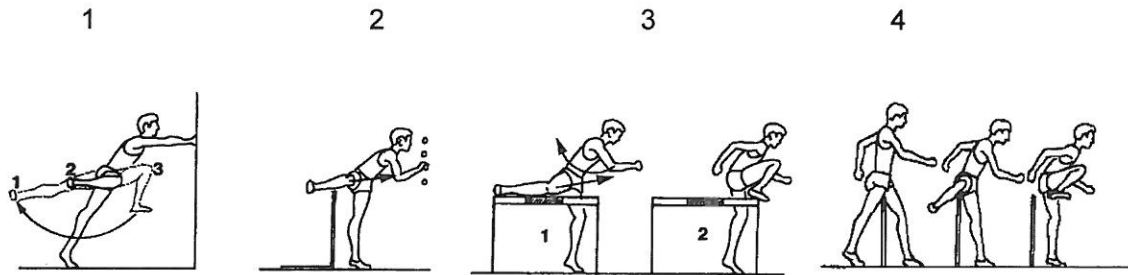
### PHASE 3 : DEMI FRANCHISSEMENT



- Utiliser des haies de hauteur modérée avec des intervalles de 6-7 mètres.
- Demi-franchissement avec rythme en 3 foulées.
- Franchir les haies avec soit la jambe d'attaque, soit la jambe d'esquive.

OBJECTIF: Introduire le franchissement en jambe d'attaque et en jambe d'esquive

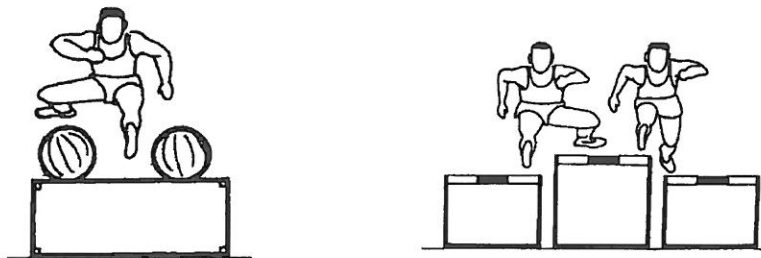
### PHASE 4 : EDUCATIFS JAMBE D'ESQUIVE



- Commencer par les exercices debout (1).
- Ajouter une haie pour avoir la hauteur correcte (2,3).
- Même exercice en marchant et en trotinant (4).

**OBJECTIF:** Améliorer l'action de la jambe d'esquive

### PHASE 5 : COURSE EN JAMBES D'ATTAQUE ET D'ESQUIVE



- Placer des obstacles ou des haies écartées de 7-8,5m .
- Utiliser des hauteurs différentes pour les jambes d'attaque et d'esquive.
- Franchir soit avec la jambe d'attaque, soit avec la jambe d'esquive.

**OBJECTIF:** Travailler l'action des deux jambes en même temps.

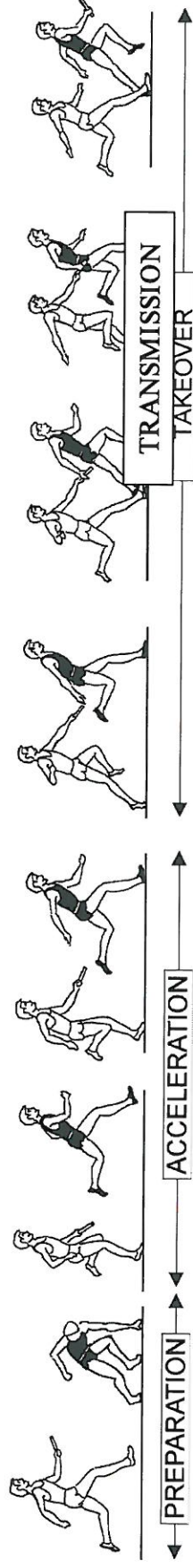
### PHASE 6: SEQUENCE COMPLETE



- Placer 3-5 haies écartées de 7-8,5m. Augmenter progressivement l'intervalle entre les haies.
- Commencer avec une hauteur de haie modérée.

**OBJECTIF:** Réaliser une séquence complète de sprint-haies

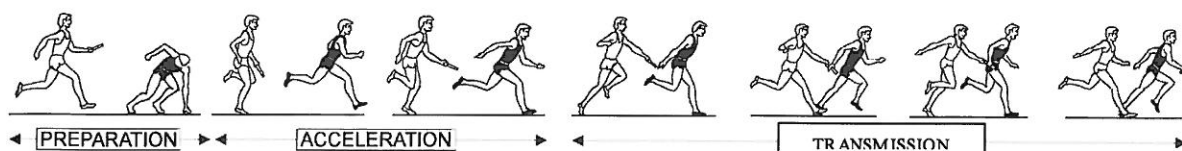
## RELAIS Transmission Non-visuelle Séquence complète



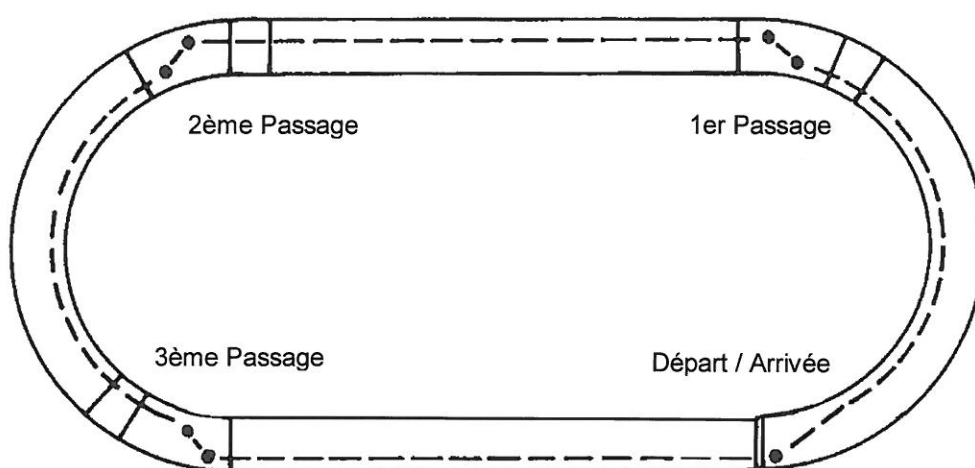
### DESCRIPTION

La transmission non-visuelle se décompose en 3 phases : PREPARATION, ACCELERATION et TRANSMISSION

- ( Dans la phase de préparation, le donneur maintient une vitesse maximum et le receveur adopte la position de départ.
- ( Dans la phase d'accélération les coureurs synchronisent leurs vitesses en la maintenant au maximum (donneur) en maximisant l'accélération (receveur).
- ( Dans la phase de transmission le témoin est échangé avec une technique appropriée, aussi rapidement que possible.



## TRANSMISSIONS ALTERNEES

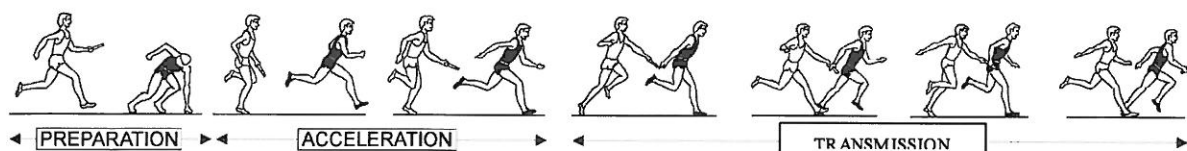


## OBJECTIFS

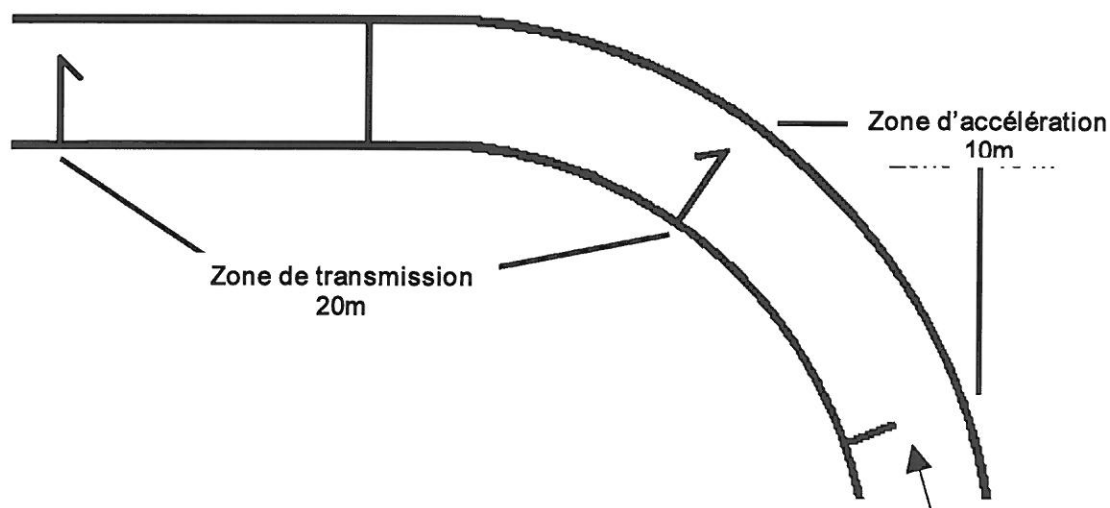
Maximiser la vitesse du témoin sur 200 mètres  
en minimisant la distance parcourue dans chaque couloir

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ( Le 1er relayeur tient le témoin dans la main droite et court vers le second relayeur en utilisant l'intérieur du couloir ("transmission interne").
- ( Le 2nd relayeur reçoit le témoin dans la main gauche et court vers le 3ème relayeur en utilisant l'extérieur du couloir ("transmission externe")
- ( Le 3ème relayeur reçoit le témoin dans la main droite et approche le 4ème relayeur en utilisant l'intérieur du couloir ("transmission interne").
- ( Le 4ème relayeur reçoit le témoin dans la main gauche.



## ZONES ET PRISE DE MARQUES

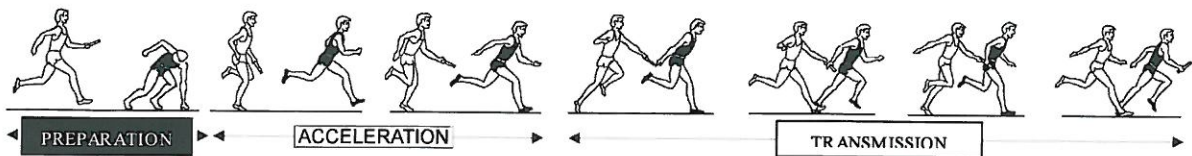


## OBJECTIF

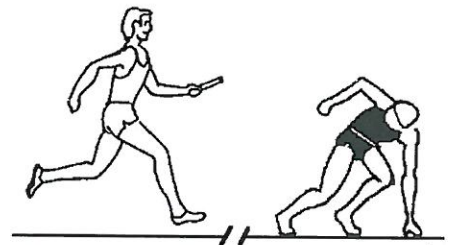
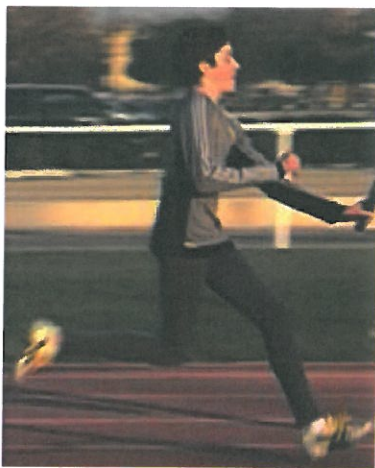
Réaliser une transmission efficace et réglementaire.

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- Le témoin doit être échangé dans la zone de transmission de 20m.
- Le receveur doit attendre à l'intérieur de la zone d'accélération de 10m.
- Une marque est placée au sol avant la zone d'accélération pour indiquer au receveur le moment où il doit partir.
- La marque est généralement placée à 15-25 pieds de l'entrée de la zone d'accélération du côté du couloir d'où le donneur arrive.



## PHASE DE PREPARATION



## OBJECTIFS

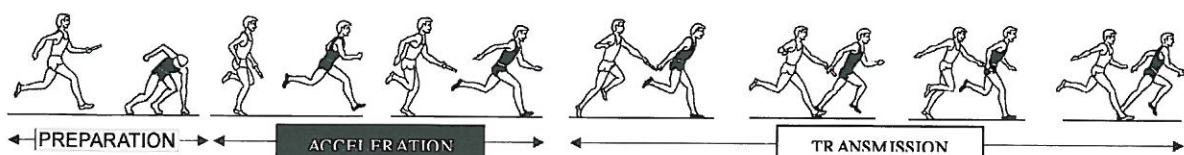
Maintenir une vitesse maximum (donneur)

Adopter la position de départ

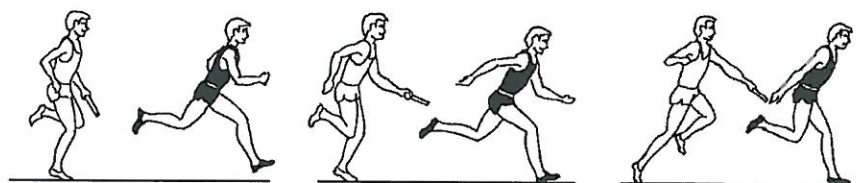
Partir au bon moment (receveur)

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- Le donneur approche à vitesse maximum.
- Le receveur est en appui sur les plantes de pieds, genoux fléchis, incliné vers l'avant.
- Le receveur fixe la marque et démarre lorsque le donneur la franchit.



## PHASE D'ACCELERATION



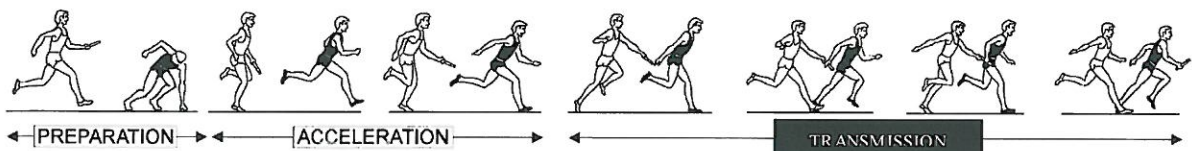
## OBJECTIFS

Maintenir la vitesse maximum

Accélérer de manière contrôlée (receveur).

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ⌋ L'accélération du receveur doit être importante.
- ⌋ Le donneur donne un commandement verbal pour que le receveur prenne le témoin lorsqu'ils approchent de la distance de transmission.
- ⌋ Le receveur tend le bras receveur vers l'arrière (selon la technique de transmission utilisée) et le donneur tend son bras vers l'avant.



## PHASE DE TRANSMISSION



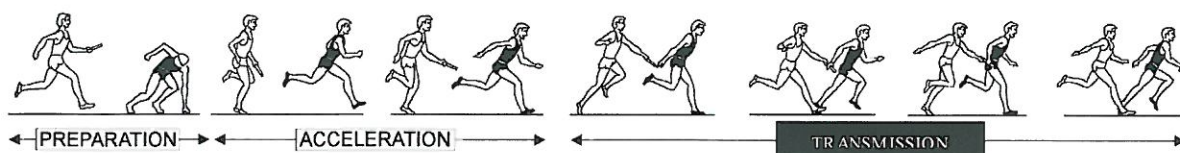
### OBJECTIF

Passer le témoin de manière sûre et rapide

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

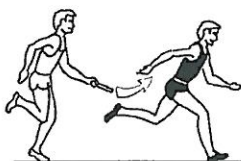
- ( Le donneur focalise sur la main du receveur.
- ( Le donneur pousse le témoin dans la main du receveur.
- ( Le receveur agrippe le témoin dès qu'il en sent le contact.
- ( Les deux relayeurs restent chacun de leur côté du couloir lors de la transmission.
- ( Le donneur doit rester dans son couloir jusqu'à ce que toutes les transmissions aient été réalisées.





## TECHNIQUE DE TRANSMISSION

### Technique vers le haut



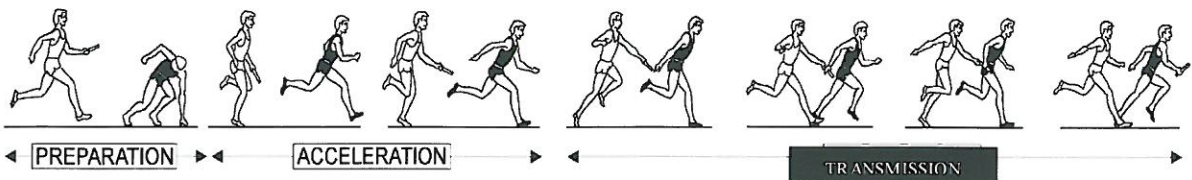
Une technique assez fiable.

### OBJECTIF

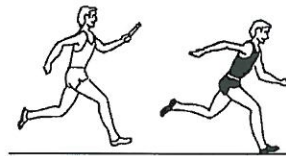
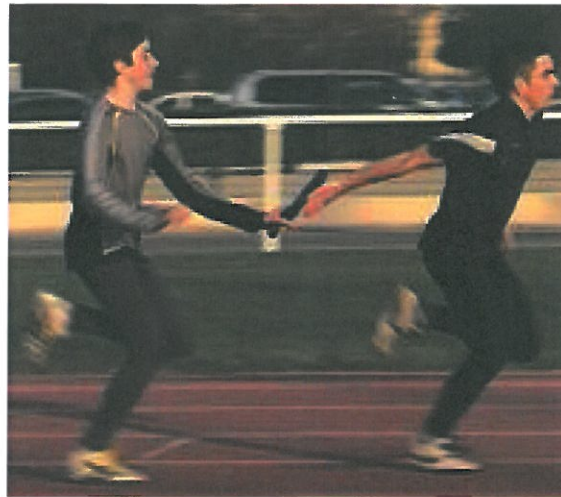
Transmettre le témoin de manière sûre et rapide.

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- La main du receveur est tendue vers l'arrière à hauteur de la hanche.
- Le donneur monte le témoin entre le pouce et l'index largement écartés du donneur.
- La distance entre les deux relayeurs est d'au moins 1 mètre.



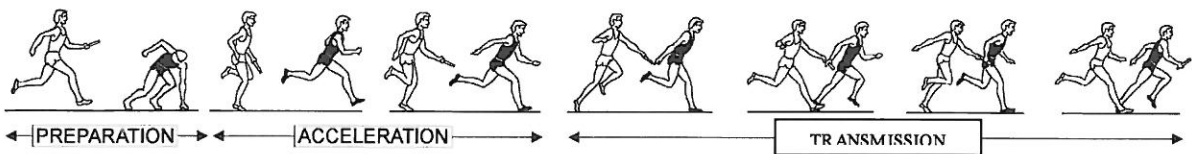
## TECHNIQUE DE TRANSMISSION Technique vers le bas



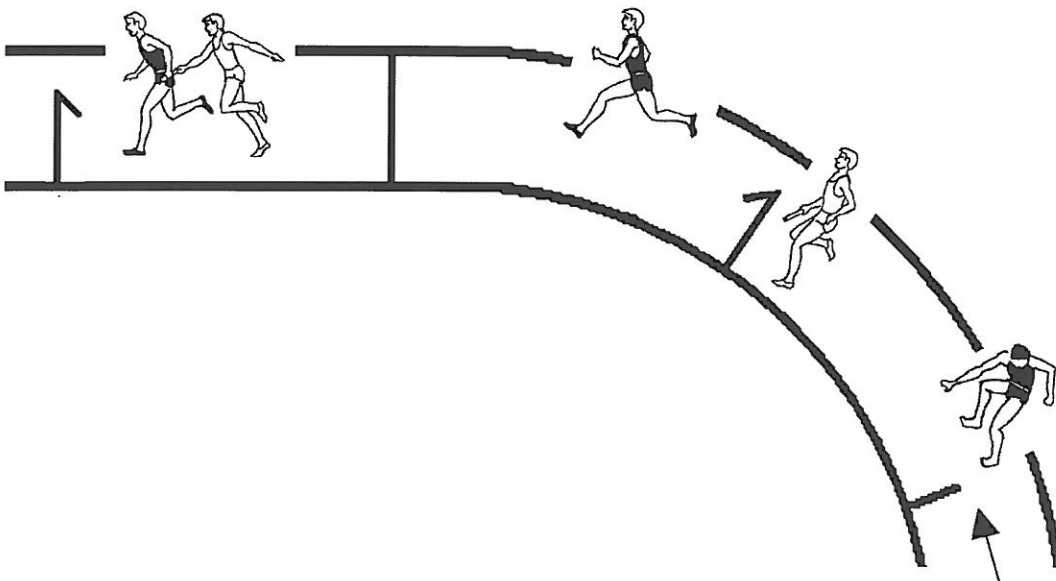
Technique la plus utilisée par les équipes expérimentées

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- La main du receveur est tendue vers l'arrière à l'horizontale, paume vers le haut.
- Le donneur pose le témoin en travers de la paume de la main du receveur qui est largement ouverte.
- La distance entre les deux relayeurs est d'au moins 1 mètre.



## POINT DE TRANSMISSION



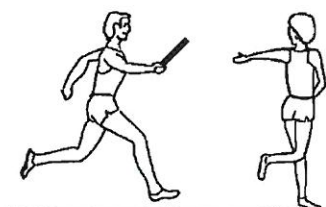
## OBJECTIF

Transmettre le témoin à vitesse optimale.

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ( Les relayeurs synchronisent leurs vitesses à l'intérieur des zones d'accélération et de transmission de 30m.
- ( Le point de transmission optimal pour les débutants se situe au milieu de la zone de transmission de 20m.
- ( Les athlètes plus expérimentés peuvent déplacer le point de transmission dans le dernier tiers de la zone de transmission.
- ( Une marque correcte et une accélération importante du receveur sont les clés de la réussite d'une bonne transmission.

## TRANSMISSION VISUELLE



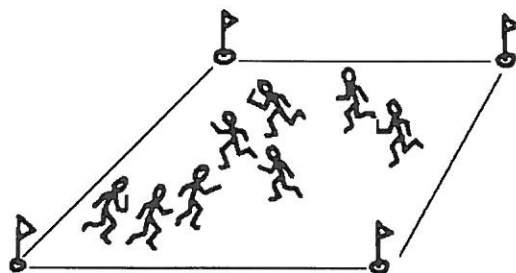
### OBJECTIF

Assurer la transmission du témoin

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- ( Le receveur regarde en direction de la piste et lève le bras gauche pour recevoir le témoin.
- ( Le receveur accélère pour atteindre la vitesse du donneur.
- ( Le donneur lève le témoin dans la main droite et court en direction du receveur.
- ( Le receveur prend le témoin de la main gauche et le passe aussitôt dans la main droite.

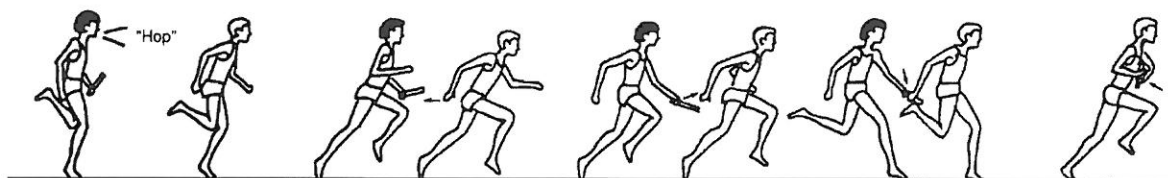
## PHASE 1: INTRODUCTION DE LA TRANSMISSION VISUELLE



- Le groupe se déplace aléatoirement sur une surface de 40x40m, un témoin par paire d'athlètes.
- Passer les témoins par l'avant, le côté et l'arrière.

**OBJECTIF:** Introduire la transmission visuelle

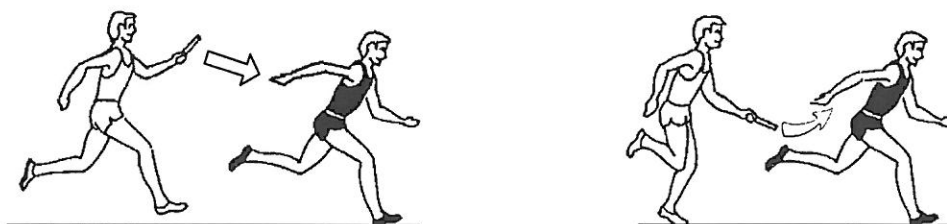
## PHASE 2: INTRODUCTION A LA TRANSMISSION NON VISUELLE



- Travailler par paire, on passe et on reçoit le témoin tour à tour en marchant puis en trotinant.
- Introduire les techniques de transmission vers le haut et vers le bas.
- Répéter par groupe de 4, les passages droite-gauche-droite-gauche

**OBJECTIF:** Introduire la transmission non visuelle

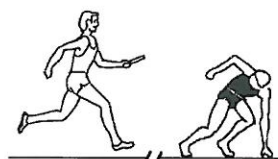
## PHASE 3: TRANSMISSION NON VISUELLE ET GAIN DE VITESSE



- Travailler par deux.
- Passer le témoin avec des vitesses de moyenne à grande 40 à 50 m (2-3 passages)
- Utiliser les deux techniques de transmission (vers le haut, vers le bas)

**OBJECTIF:** Adapter la technique de transmission à de plus hauts niveaux de vitesse.

## PHASE 4: PRISE DE MARQUE ET POSITION DE DEPART

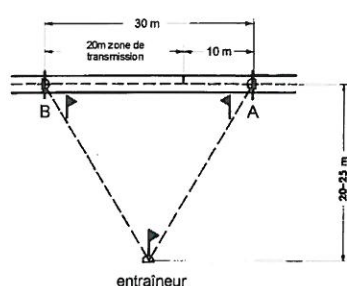


- Placer une marque et travailler la position de mise en action.
- Utiliser diverses positions de départ (sans contact au sol, avec un ou deux appuis)
- Le donneur approche à vitesse submaximale.

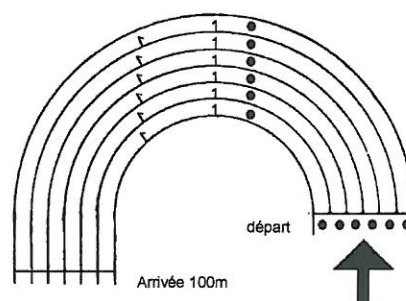
**OBJECTIF:** Introduire la phase de préparation pour la transmission non-visuelle.

## PHASE 5: TEST ET COMPETITION

(1)



(2)



- (1) Vitesse du témoin : chronométrer le temps que met le témoin à aller de A à B.  
 (2) Compétition par deux : l'équipe la plus rapide utilise le couloir le plus long (extérieur)

**OBJECTIF:** Adapter la technique de transmission à la vitesse et aux conditions de compétition

## PHASE 6: SEQUENCE COMPLETE



- Courir par équipe de 4, dans différents couloirs (intérieurs / extérieurs) avec ou sans adversaires, avec ou sans handicap.
- Utiliser des distances plus courtes (4x50m 4x75m) et différentes vitesses.

**OBJECTIF:** Travailler la séquence complète dans différentes conditions.