

## CYCLE : VITESSE/RELAIS

OBJECTIF : -Acquisition d'une course de vitesse proprement dit

-initiation à la course de relais

Date	Nature des séances	Objectif pédagogique des séances	-mise en situation Pédagogique
1 <sup>er</sup> Semaine	C1	-Evaluation du niveau (test)	Test initial
2 <sup>ème</sup> Semaine	E1	-Familiarisation a la course de vitesse	-Réaction rapide au signal -Course aux numéros
3 <sup>ème</sup> Semaine	E2	-Initiation ou départ de course de vitesse	-Variation déposition de départ début inclus avec appui Départ global avec démarrage accroupi
4 <sup>ème</sup> Semaine	E3	-évaluation de l'initiation ou départ à la course de vitesse	Révision de différentes positions de départ. Variation de course (série d'accélération avec changement de rythme)
5 <sup>ème</sup> Semaine	E4	-amélioration de la course de vitesse (vitesse pure)	Course progressive (maintien sur 15 à 20 m) Récupération (5 à 6)
6 <sup>ème</sup> Semaine	C2	-évaluation finale du niveau	

7 <sup>ème</sup> Semaine	E5	-Généralités sur la course du relais	
8 <sup>ème</sup> Semaine	E6	-sensation de la distance relayée	Moins de 4 équipes Et plus de 4 équipe
9 <sup>ème</sup> Semaine	E7	-transmission correcte du témoin 4x100 relais 4x 400 relais	
10 <sup>ème</sup> semaine	C3	Evolution du niveau par des tests techniques	

## Objectifs psychomoteurs : saut en longueur

thème	Formes d'exécutions
- liaison course Impulsion -enchainement course impulsion	<p><b>Ex N1</b> : effectuer sans temps d'arrêt dans la foulée une impulsion vers l'avant  .....(((.....(((.....(((  c....imp. ci MP c imp. sauter  Le saut final  Sans le sautoir</p> <p><b>Ex N2</b> : départ à 3m de la zone. Pied d'impulsion décalé en arrière sur 1.2 le 3<sup>ème</sup> imp sans la zone  -variante (1) reculé jusqu'à 6m sur bord de la zone 5 foulées même exercice  -variante2 reculer jusqu'à 7.9 foulées d'élan. Même exercice</p> <p><b>Ex N3</b> : placer des obstacles (exemple haies renversées) à distances variables, compter 7 grands pas pour 3 foulées</p>

	<p>inter haies  G.D.G \...\G.D.G\...\G.D.G  Sauter par-dessus les haies</p> <p><b>Ex N 4</b> : saut par dessous un élastique à environ 2m de la zone d'appel et à 50 cm du sol « vers le haut et vers l'avant »  -recherche du centre de gravité le plus loin possible sur la trajectoire</p>
--	---

<p>Recherche de la forme et du rythme de la course – impulsion (régularité – vitesse – précision)</p>	<p><b>Ex N1</b> dos  Zone d'appel, décalé le pied d'appel vers l'arrière, puis en foulées vives et souples course au 7ème, 9ème, 11ème appui placé un repéré qui sera le point de départ  -1ères séries suivantes recherche De la zone  -les séries suivantes recherche de la précision</p>
<p>Allongement de la course d'élan et d'étalonnage  (Recherche de la distance idéale et du rythme de la course d'élan)  -idem : étalonnage et recherche de la distance idéale et du rythme de la course d'élan</p>	<p><b>Ex N1</b> prise de marques –même Ex3 ou prise des marques en dehors du sautoir (sur la piste de course vitesse ou plateau)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tracer une marque de départ, pied d'appel en arrière et en foulées souples et relâchés et dans une attitude de course naturelle ; situer l'empreinte du pied d'appel</li> </ul> <p>-faire 2 essais en comptant sans regarder  -puis 2 essais sans compter et sans regarder  -prendre la distance (au pied)</p>

	<p>entre la marque et le point de départ, puis transposer les marques sur la piste d'élan du sautoir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer quelques séries au sautoir</li> </ul> <p><b>NB</b> à la fin de la séance demander aux étudiants de prendre au pied la distance de l'élan entre la zone et la marque. Le nombre compté (trouvé) pour chaque étudiant sera la distance course d'élan</p> <p><b>Ex N1</b> reprendre les marques de séance précédente et effectuer plusieurs séries avec éventuellement les corrections nécessaires</p>
	<p>Ex N1 prise de marques –même Ex3 ou prise des marques en dehors du sautoir (sur la piste de course vitesse ou plateau)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tracer une marque de départ, pied d'appel en arrière et en foulées souples et relâchés et dans une attitude de course naturelle ; situer l'empreinte du pied d'appel</li> </ul> <p>-faire é essais en comptant sans regarder</p> <p>-puis é essais sans compter et sans regarder</p> <p>-prendre la distance (au pied) entre la marque et le point de départ, puis transposer les marques sur la piste d'élan du</p>

	<p>sautoir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer quelques séries au sautoir</li> </ul> <p><b>NB</b> à la fin de la séance demander aux élèves de prendre au pied la distance de l'élan entre la zone et la marque. Le nombre compté (trouvé) pour chaque élève sera la distance course d'élan</p> <p><b>Ex N1</b> reprendre les marques de séance précédente et effectuer plusieurs séries avec éventuellement les corrections nécessaires</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suspension et réception</li> <li>• Perfectionnement extension « ramener des jambes »</li> </ul>	<p><b>Ex N1</b> saut vertical en extension après élan court. Grandir en l'air, étendre les jambes longtemps.</p> <p>-ramener les jambes vers l'avant</p> <p><b>EX N2</b> après impulsion, la jambe libre s'étend vers l'avant comme pour chercher un point d'appui invisible.</p> <p>La jambe décrit dans l'espace un arc de cercle avant de rejoindre vers l'arrière la jambe d'appel.</p> <p>-variante : placer plut sur la fosse sablée avec la jambe libre, effectuer une impulsion sur le plut (ou obstacle, banc...) par une action de griffer (impulsion détente)</p>
--	--