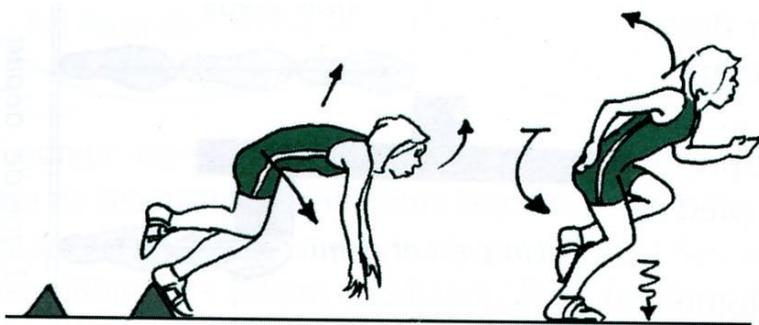


Départ



PARTIR VITE



On est tous Athlètes

www.athle.com



OBJECTIF DU DEPART

Partir dans les meilleures conditions:

- Réagir au signal
- Placer son corps dans les conditions permettant de courir vite



LE DEPART N'EST PAS NATUREL

Le départ pose les problèmes suivants:

- Problème d'équilibre = peur de chuter en avant

⇒ porter son regard devant

⇒ redresser la tête

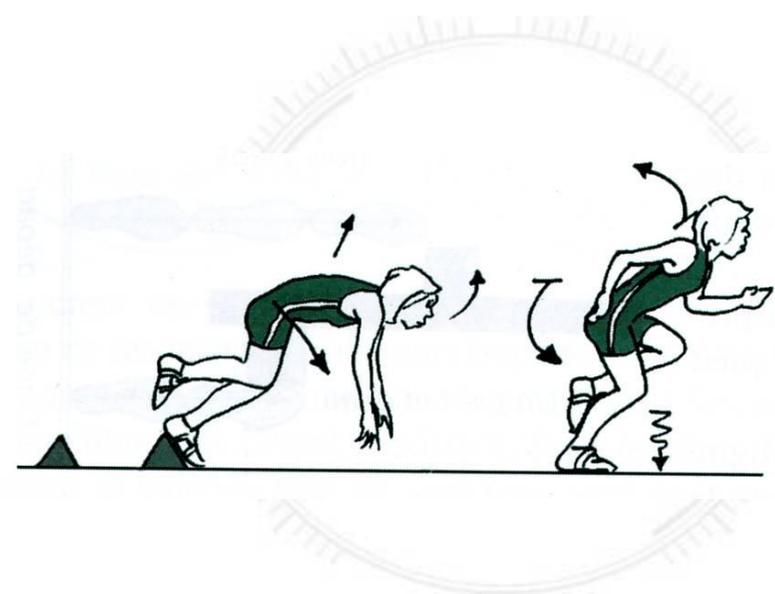
⇒ redresser le grand axe du corps

⇒ pousser et accélération moins efficace

- Problème de concentration

⇒ réagir en retard (grand temps de latence)

⇒ ne pas enchaîner

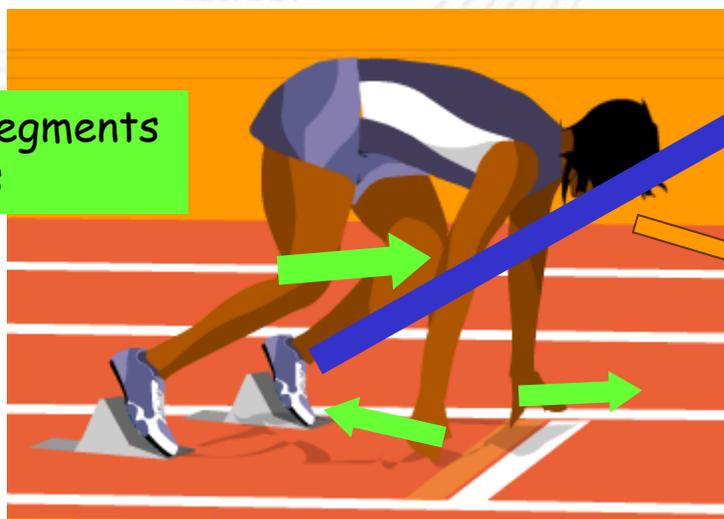


PISTES DE TRAVAIL

marcher
courir
sauter
lancer

Pousser de + en + vers
l'avant

Utiliser ses segments
libres



Accepter
le déséquilibre

Agir avec la jambe
arrière

Agir avec les bras

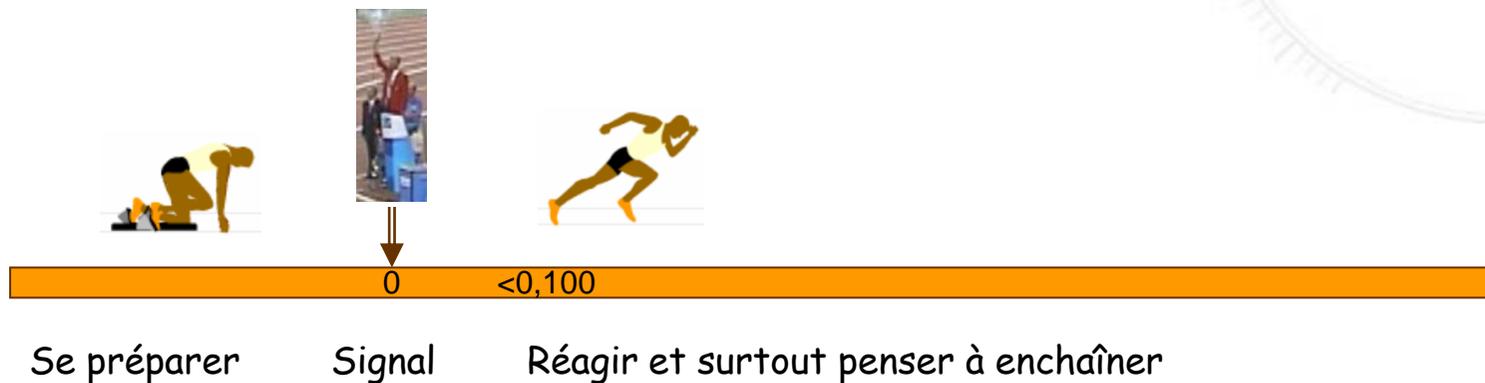
Enchaîner

TEMPS DE REACTION

= à défaut de l'améliorer, on tentera de le stabiliser

Stabiliser comment ?

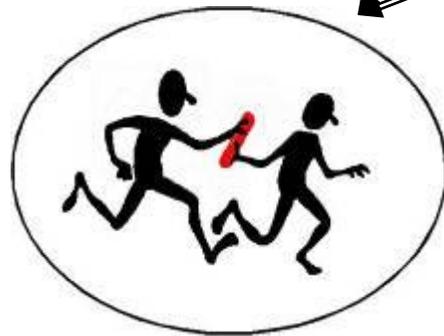
1. S'entraîner à partir après le signal - le plus près possible de celui-ci
2. Varier les signaux, pré déterminés ou non, avec pré signal ou non
3. Penser à enchaîner les actions
4. Seul ou à plusieurs (confrontation)



REAGIR AUX SIGNAUX

Différents types de signaux:

- visuels
- tactiles
- sonores



AVEC OU SANS PRE-SIGNAL

Permet de travailler sur:

- la concentration
- la spécificité

« Prêt ? »



POSITIONS DE DEPART

Choix des positions de départ



= choisir des positions qui favorisent une mise en action de qualité

Propositions:

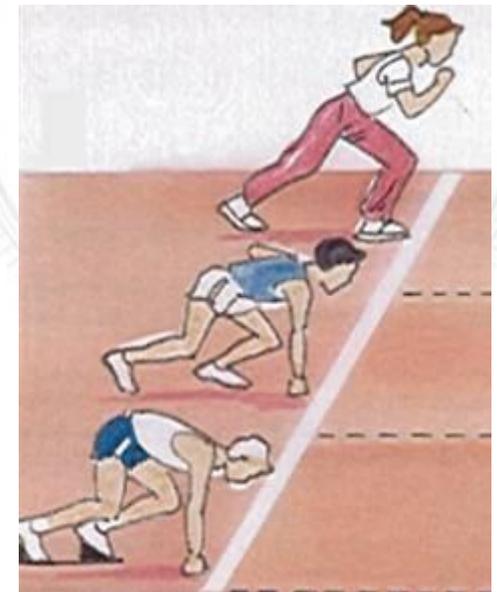
- départ pieds joints
- départ debout
- départ trépied
- départ accroupi
- départ en starting block



Départ en fente

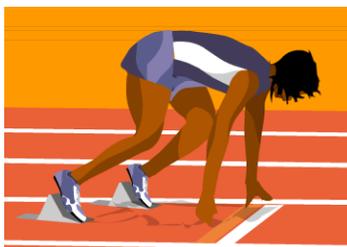


Départ pieds joints



ENCHAÎNEMENT DES 1ers APPUIS

1. Accepter le déséquilibre
2. Assurer l'efficacité des poussées en sortie de block et sur les 1ers appuis
3. Contrôler la sortie de la jambe libre (arrière)
4. Enchaîner dès les 1ers appuis
5. Organiser le redressement progressif du grand axe du corps



ACCEPTER LE DESEQUILIBRE

Objectif

Notion de déséquilibre

Situation

Départ pieds sur la même ligne. Se laisser tomber et déclencher sa mise en action.



Consignes

- C'est le grand axe qui s'engage vers l'avant
- Accepter le plus grand déséquilibre possible
- Engager ses genoux vers l'avant
- Action des bras



Enchaîner Foulées bondissantes

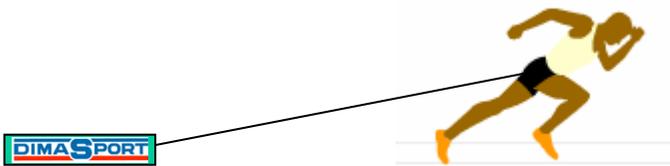
- S'engager vers l'avant
- Ne pas se redresser

ORIENTER LA POUSSEE

Contrôler la sortie de la jambe libre (arrière)

Enchaîner dès les 1ers appuis

Organiser le redressement progressif du grand axe du corps



Exploiter le contraste

- Départ avec résistance arrière
- Départ libre



S'AIDER DES SEGMENTS LIBRES

Rôle des segments libres

marcher
courir
sauter
lancer

= rôle d'allègement et

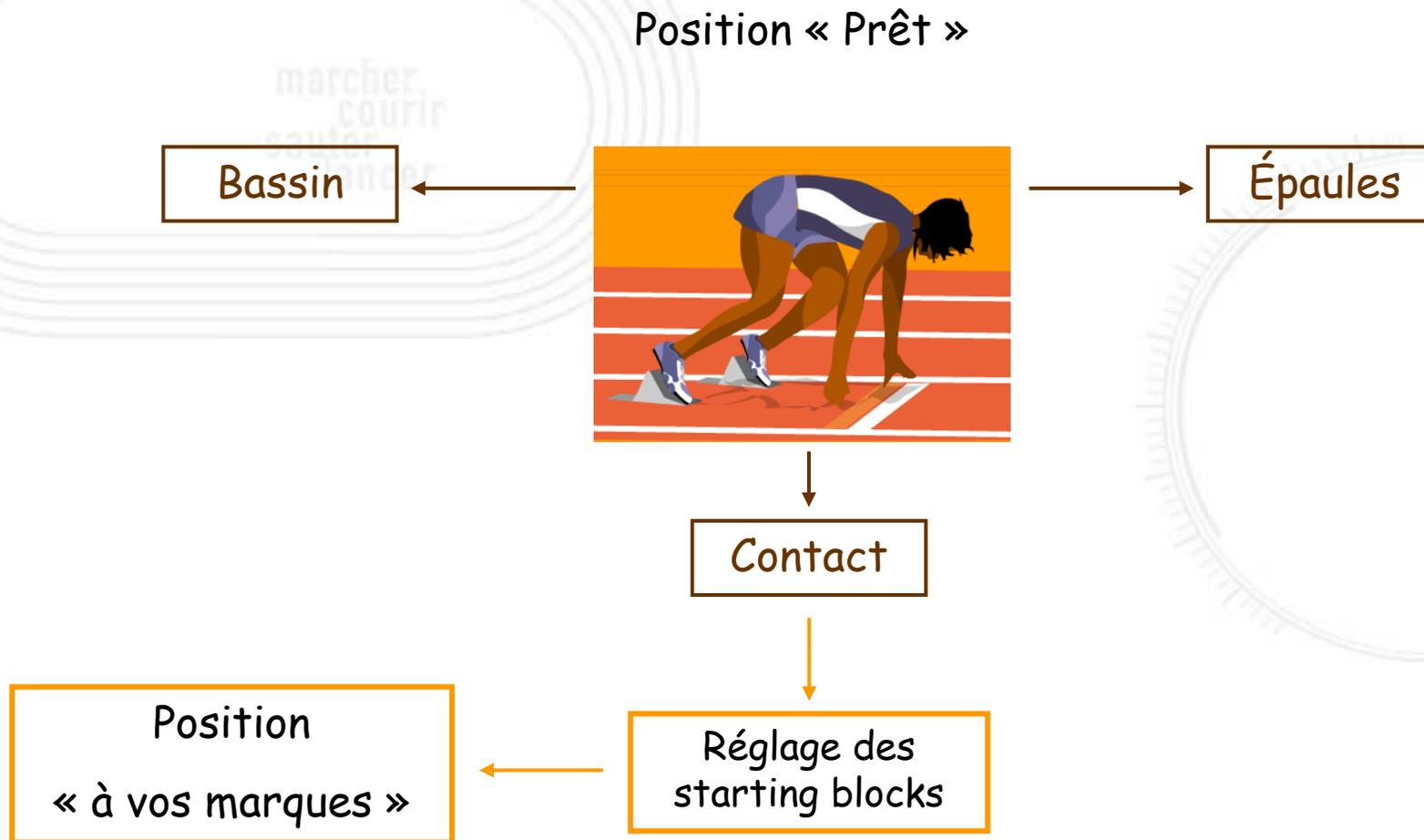
d'orientation de la poussée

➤ Action jambe arrière

Objectif	Situation	Consignes
Action de la jambe arrière	Position de planche jambe AV tendue en appui au sol, jambe AR allongée et parallèle au sol, le tronc dans l'axe de la jambe AR.	<ul style="list-style-type: none"> • Eviter de se redresser • Prise de sol d'avant vers l'arrière
		
	Action de la jambe AR, en genou, vers l'avant et une reprise en plante de pied sous le bassin.	
Action de la jambe arrière	Départ trépied, jambe AR allongée. Action de la jambe AR, en genou, vers l'avant et une reprise en plante de pied sous le bassin.	<ul style="list-style-type: none"> • Eviter de se redresser • Engager son genou de jambe AR vers l'avant et utiliser des trajets directs • Prise de sol d'avant vers l'arrière.
		
	Action de la jambe AR, en genou, vers l'avant et une reprise en plante de pied sous le bassin.	
Action de la jambe arrière	Départ en utilisant uniquement le block avant. Dans la position "prêt" la jambe AR est allongée et repose sur l'extrémité antérieure du pied.	<ul style="list-style-type: none"> • Eviter de se redresser • Engager son genou de jambe AR vers l'avant et utiliser des trajets directs • Prise de sol d'avant vers l'arrière.
		
	Action de la jambe AR, en genou, vers l'avant et une reprise en plante de pied sous le bassin.	



BIEN PARTIR EN STARTING BLOCK



PLACEMENT DANS LES BLOCKS - à « Prêt »

Position capitale = position « Prêt »

+ le bassin monte

+ l'angle jambe
cuisse s'ouvre

- cela nécessite des
qualités de force

+ le bassin descend

+ l'angle jambe
cuisse se ferme

+ cela nécessite des
qualités de force

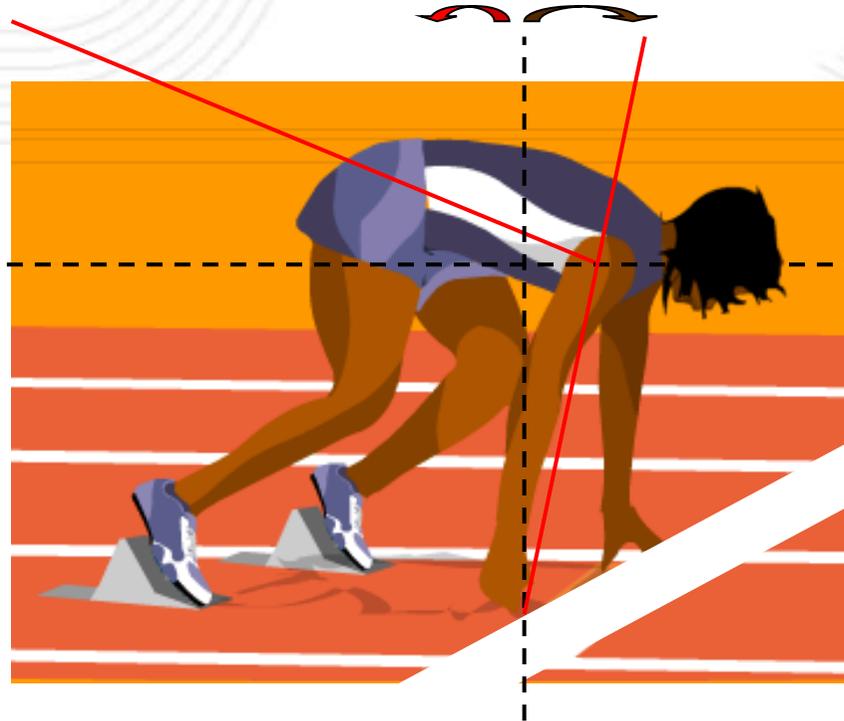
*L'important est que le bassin
ne doit jamais descendre sur
les 1ers appuis*

Déconseillé

+ les épaules avancent

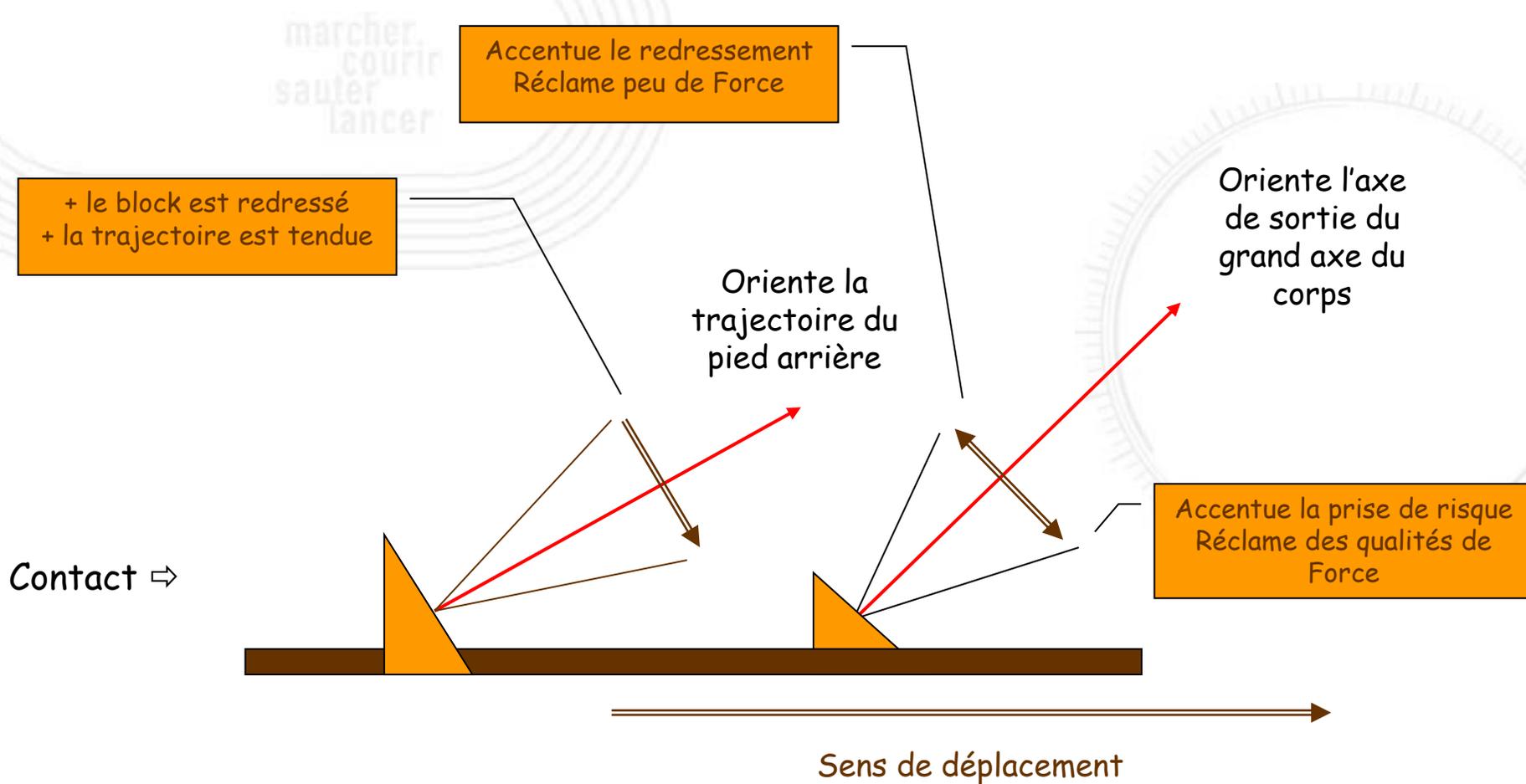
+ le bassin est proche de la ligne

+ cela réclame des qualités de force



REGLER SES BLOCKS

Réglage des blocks



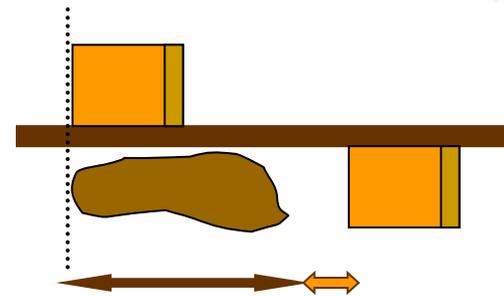
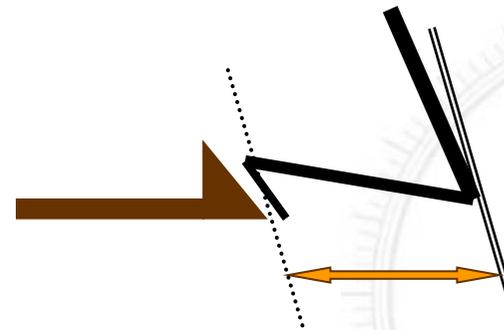
REGLER SES BLOCKS

Réglage des starting blocks



1 pied + coefficient personnel

Longueur du tibia



« A VOS MARQUES »

Position « À vos marques ! »

