

Eve1a ★★★

FAMILLE : COURSES

OBJECTIF : SPRINT / HAIES SOUS FORME DE RELAIS NAVETTE - L'épreuve exige la maîtrise du franchissement d'obstacle bas en situation de course et la capacité à organiser un espace avec des foulées.

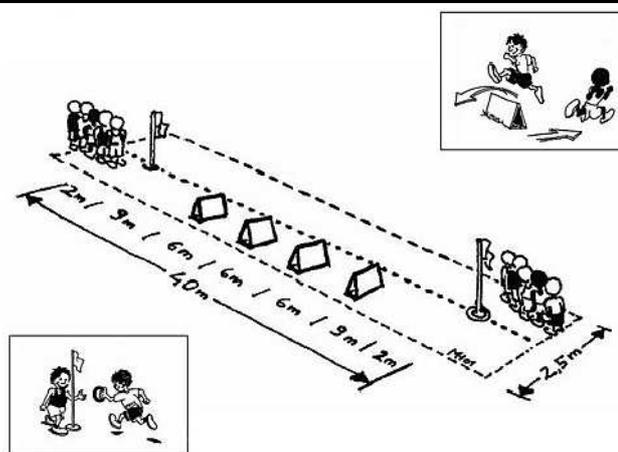
MATÉRIEL

- haies
- poteaux
- chronomètre
- décamètre

DESCRIPTIF

Analyse de la situation, course de vitesse imposant :

- des adaptations dans l'espace latéral et frontal
- la maîtrise d'actions, enjambement sur les deux latéralisations
- la maîtrise des segments libres supérieurs

**CONSIGNES**

Régler les problèmes de latéralisation (impulsion droite et gauche)
Rester le plus près possible de l'axe de course

FAUTES

Latéralisation aléatoire des impulsions
Pas de reprise de course immédiate après franchissement des haies

SÉCURITÉ

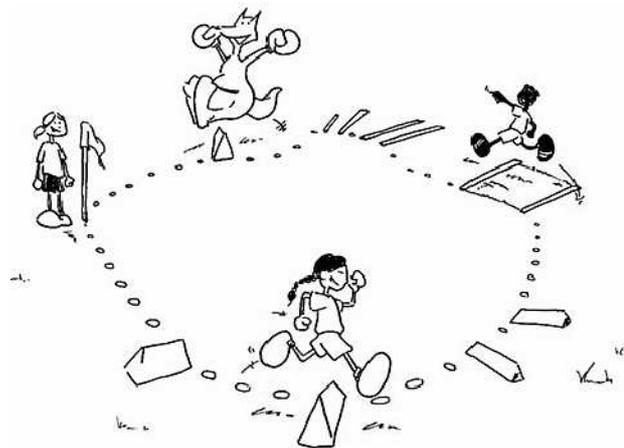
Le choix du sol de pratique est important (meuble , non glissant , plat). Le choix des haies sera capital pour la sécurité (non dangereuses : légères , solides, etc..). Les parcours devront être adaptés aux différents niveaux des pratiquants.

ÉVOLUTION

Eventuellement augmenter la hauteur des haies
Améliorer les temps de course

EXERCICE A - OBJECTIF

Améliorer le franchissement d'obstacles



EXERCICE A - DESCRIPTIF

Organiser un parcours de courses avec un ensemble de situations de franchissement (vertical, horizontal) mises en place de façon aléatoire.

EXERCICE A - CONSIGNES

- courir le plus régulièrement possible
- enchaîner la course après les obstacles

EXERCICE A - OBSERVABLES

- être équilibré en sortie d'obstacle
- gérer l'obstacle par un saut à dominante horizontale
- ne pas ralentir avant l'obstacle
- utiliser ses segments libres comme éléments propulseurs et pas équilibrateurs

EXERCICE A - FAUTES

Le débutant est hésitant devant les obstacles et se réceptionne souvent en position de sécurité (2 pieds simultanés au sol).

EXERCICE A - SÉCURITÉ

- parcours non dangereux
- obstacles adaptés

EXERCICE A - ÉVOLUTION

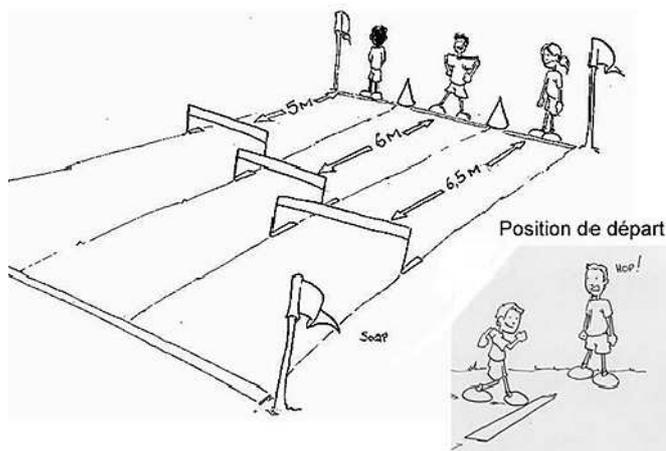
- varier les obstacles (haut, bas, long, divers)
- varier les espaces inter obstacles
- varier les enchaînements
- faire évoluer les situations vers des jeux individuels ou collectifs

EXERCICE A - MATÉRIEL

- balisage horizontal
- balisage vertical de parcours

EXERCICE B - OBJECTIF

Améliorer l'organisation de l'espace départ - 1er obstacle.



EXERCICE B - DESCRIPTIF

Proposer 3 parcours différents (5, 6, 7m) organisés comme suit :

- départ avec une latte au sol
- distances 5m 6m 7m obstacles non dangereux (bas et renversables)

Multiplier les passages sur les différents parcours avec reprise de la course derrière l'obstacle puis passer rapidement à des distances plus importantes (8, 9, 10 m).

Les départs se font pieds décalés.

EXERCICE B - CONSIGNES

- ne pas freiner devant les obstacles
- courir jusqu'à la ligne d'arrivée
- enchaîner course après les obstacles

EXERCICE B - OBSERVABLES

- accélération progressive vers l'obstacle
- progression d'amplitude des foulées
- impulsion éloignée de la haie
- reprise courue et équilibrée après la haie

EXERCICE B - FAUTES

Pas de reprise de course derrière l'obstacle

Déséquilibre dans la course

EXERCICE B - SÉCURITÉ

- parcours non dangereux
- hauteur et espace des haies adaptés
- organisation du groupe

EXERCICE B - ÉVOLUTION

- varier les distances
- faire courir par 2
- mettre un chronomètre
- faire évoluer les situations vers des situations de jeux

EXERCICE B - MATÉRIEL

- haies
- balisage vertical de parcours

EXERCICE C - OBJECTIF

Améliorer la course dans les espaces inter obstacles.



EXERCICE C - DESCRIPTIF

Faire réaliser un parcours sur des espaces progressivement augmentés en demandant aux pratiquants de jouer sur l'amplitude de la foulée et le nombre de foulées (contrat libre ou imposé).

EXERCICE C - CONSIGNES

- jouer avec des amplitudes de foulées différentes
- garder une attitude de course correcte

EXERCICE C - OBSERVABLES

- maintenir une allure régulière
- gérer les situations en économie de course
- équilibre et attitude correcte maintenus

EXERCICE C - FAUTES

Le débutant va jouer sur le nombre de foulées en gardant toujours sa foulée habituelle, il se réceptionne en position de sécurité (2 appuis au sol derrière l'obstacle).

EXERCICE C - SÉCURITÉ

- sol non glissant
- obstacles non dangereux
- organisation du groupe

EXERCICE C - ÉVOLUTION

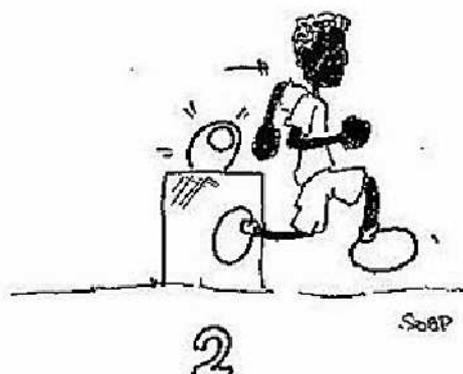
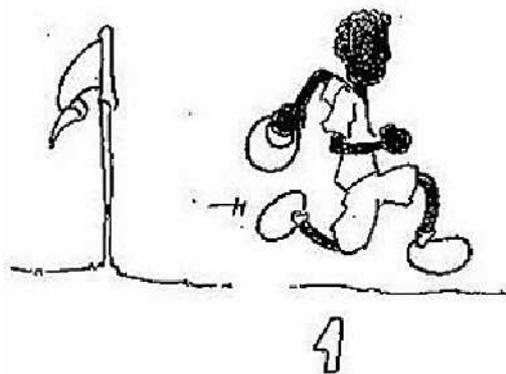
- varier les espaces
- varier les contrats
- mettre un chronomètre
- faire évoluer les situations vers des jeux individuels ou collectifs

EXERCICE C - MATÉRIEL

- haies
- balisage vertical

EXERCICE D - OBJECTIF

Améliorer la manipulation du témoin.



EXERCICE D - DESCRIPTIF

Prendre et poser un témoin (balle de tennis, anneau mousse, bâton de relais etc..) posé à hauteur de hanche en situation de course rapide.

EXERCICE D - CONSIGNES

- être relâché dans la course
- ne pas tourner la tête vers la cible

EXERCICE D - OBSERVABLES

- précision et constance de pose et prise des objets
- peu de désorganisation de course (bras porteur uniquement)
- pas de perte de vitesse dans l'action

EXERCICE D - FAUTES

Le débutant a de grandes difficultés à dissocier un bras pendant une phase de course. Le bras continue son action de course et n'est pas disponible pour une action précise.

EXERCICE D - SÉCURITÉ

- parcours sans obstacle
- organiser le groupe
- hauteur de pose du témoin adaptée

EXERCICE D - ÉVOLUTION

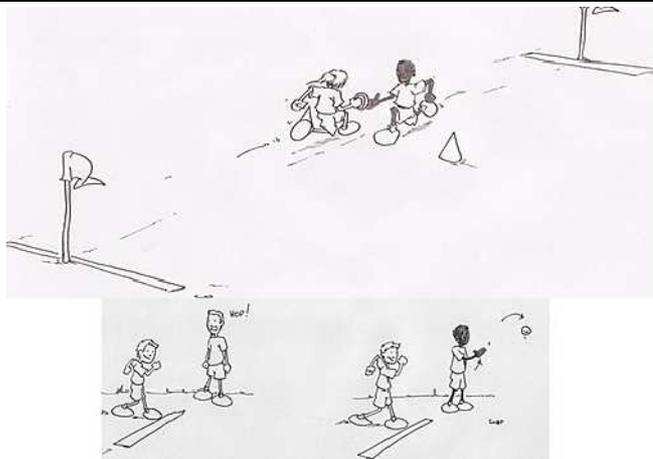
- varier les objets, les vitesses
- travailler main droite, main gauche
- créer des enchaînements : poser/ prendre, prendre/poser
- travailler avec changement de main
- évoluer vers des jeux

EXERCICE D - MATÉRIEL

- objets divers pour témoin
- supports de pose

EXERCICE E - OBJECTIF

Assurer le passage du témoin et réagir à un signal sonore ou visuel.



EXERCICE E - DESCRIPTIF

Après un départ simultané, à un signal, face à face espacés de 10 m , deux participants vont se croiser en courant et se passer un témoin sans ralentir.

EXERCICE E - CONSIGNES

- courir décalé par rapport au passeur du coté du témoin
- avoir un mouvement de bras précis pour récupérer le témoin

EXERCICE E - OBSERVABLES

- le témoin ne tombe pas
- les deux partenaires ne ralentissent pas
- réussite constante dans les échanges

EXERCICE E - FAUTES

Le débutant va hésiter sur la main choisie pour récupérer le témoin, il va souvent se positionner en face du donneur. Il reste très maladroit dans l'échange.

EXERCICE E - SÉCURITÉ

- organisation du groupe
- témoin non dangereux
- directions de course lisibles

EXERCICE E - ÉVOLUTION

- changer de mains sur les deux rôles
- augmenter les vitesses de réalisation
- varier les formes de témoins
- mettre un chronomètre (départ arrivée même lieu)
- faire évoluer vers des jeux

EXERCICE E - MATÉRIEL

- balisage vertical
- témoins