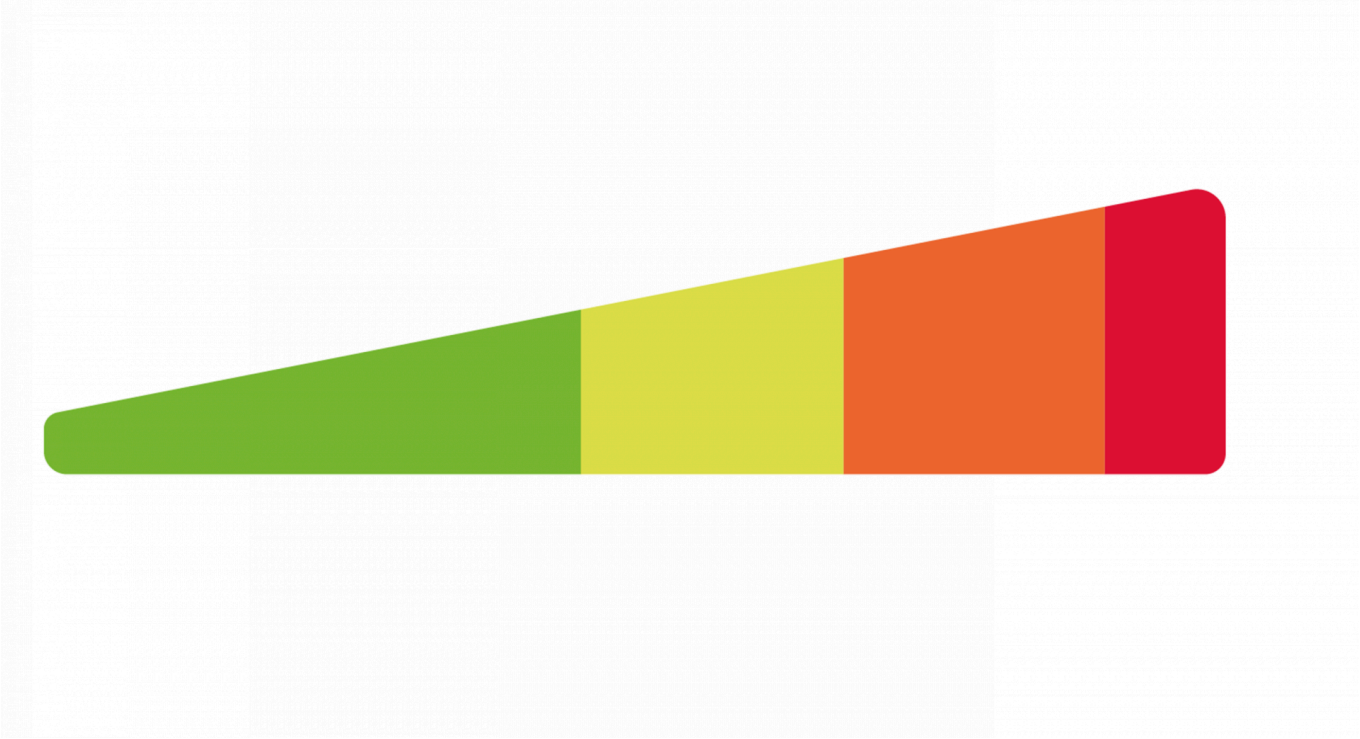
Athlétisme – Formes caractéristiques: Accélérer de manière optimale soi-même ou un objet de lancer

Dans les courses, les athlètes accélèrent leur propre corps à partir de différentes positions de départ pour atteindre une vitesse élevée en un minimum de temps.



Lors de la prise d'élan dans les disciplines de saut, l'athlète recherche une vitesse optimale qui permet un appel efficace. Dans tous les types de lancers, l'engin est amené à une vitesse d'éjection élevée grâce à un chemin d'accélération optimal.

Sommaire

- Accélérer de 0 à 100: Course poursuite
- Accélérer avec une résistance: Ben-Hur
- Accélérer de manière optimale avant le saut: Saut de classe mondiale
- Accélérer en suivant un chemin optimal: Chaîne de montage

Conseil: Entraîne l'accélération optimale sur de courtes distances et durées ainsi qu'avec des pauses entre les courses. En règle générale, il faut compter une minute de pause par dix mètres de course. Les engins de lancer peuvent être lourds (p. ex. medicine-ball). Laisse toujours les enfants et les jeunes sauter ou lancer des deux côtés. Si les athlètes lancent, sautent ou courent à tour de rôle, beaucoup de temps de mouvement est perdu. Par conséquent, choisis des formes d'organisation (p. 43) qui permettent au plus grand nombre d'athlètes de bouger beaucoup en peu de temps. Tu peux ainsi faire courir les athlètes par équipes de deux, par exemple. Répartis-les dans toute la salle pour qu'ils puissent lancer contre les murs

ou, s'ils lancent à l'extérieur, place-les sur une ligne avec suffisamment d'espace entre eux.

Accélérer de 0 à 100: Course poursuite

Accélérer au maximum à partir de différentes positions

Un-e enfant ou jeune (le chat) se couche à plat ventre sur la ligne de départ, l'autre (la souris) fait de même deux mètres devant. Au signal, le chat tente d'attraper la souris sur une distance donnée. S'il réussit, l'avance de la souris augmente la fois suivante.

Variantes

- Varier les positions de départ: sur le dos, à genoux, assis en tailleur
- Partir debout: le chat démarre dès le premier pas (départ en déséquilibre) de la souris

Matériel: Marquage au sol (lignes ou ruban adhésif)

Vers le sommaire

Accélérer avec une résistance: Ben-Hur

Accélérer malgré la résistance et trouver la position d'accélération optimale (corps penché en avant)

Un-e enfant ou jeune se tient debout sur un morceau de tapis retourné; un-e autre le/la tire avec une chambre à air. Deux équipes s'affrontent dans le cadre d'une estafette aller-retour. Les équipiers inversent les rôles à mi-chemin, au niveau du piquet.

Variante

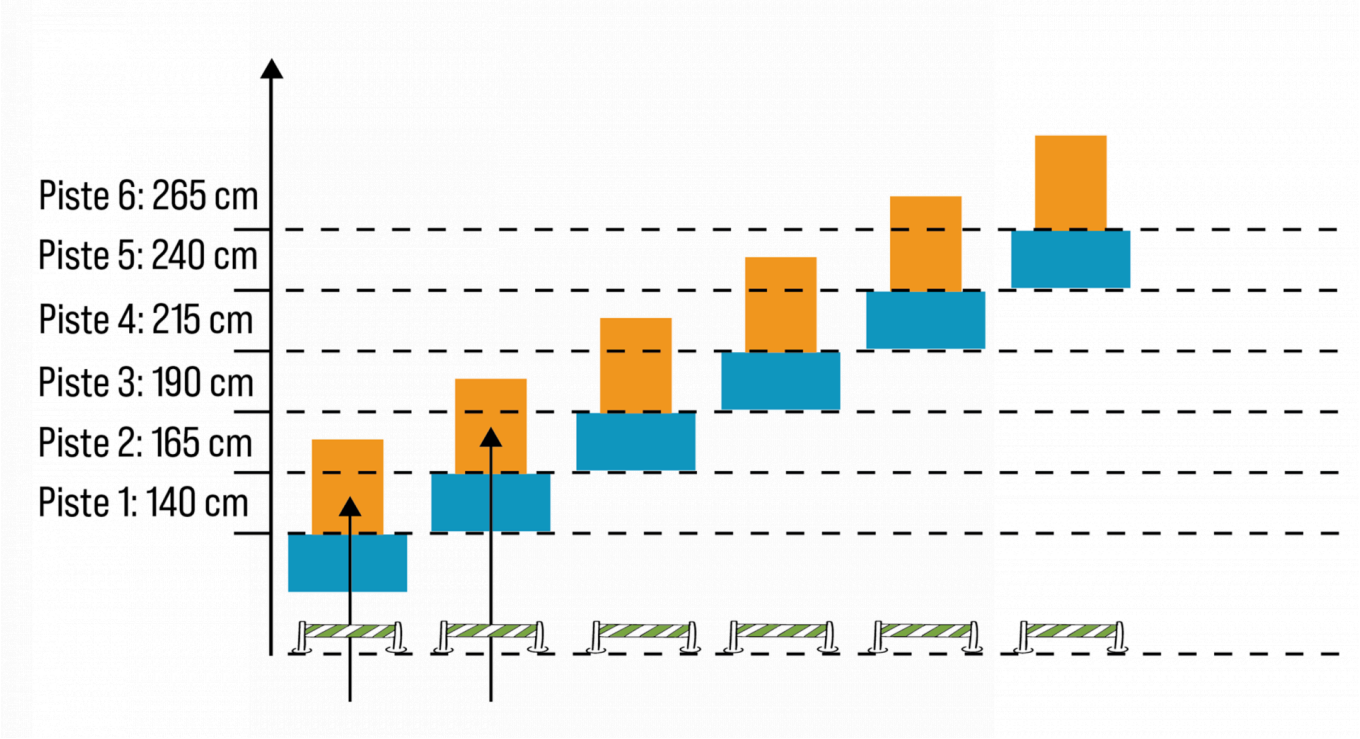
- Positionner une chambre à air autour de la taille en guise de résistance et tenir les rênes (extrémités de la chambre à air) légèrement en arrière (comme en équitation).

Matériel: Morceaux de tapis, piquets, chambres à air

Vers le sommaire

Accélérer de manière optimale avant le saut: Saut de classe mondiale

Sauter le plus loin possible à partir d'une accélération optimale



Chaque membre de l'équipe choisit sur quelles pistes il ou elle veut sauter. Tous ont droit à deux essais. L'essai est valable si l'athlète atteint le tapis orange sans toucher l'obstacle (blanc) ni le tapis bleu. Selon la piste, tu attribues de un à six points. Le meilleur essai compte.

Variante

- Varier les espaces sur chaque piste

Matériel: Gros tapis – Obstacles (env. 30 cm de haut)

Vers le sommaire

Accélérer en suivant un chemin optimal: Chaîne de montage

Suivre un chemin d'accélération optimal à partir d'une torsion du haut du corps

Les athlètes prennent une balle dans l'élément de caisson et la lancent contre le mur sans décoller les pieds du sol. Les autres ramènent les balles continuellement.

Variante

- Lancer par-dessus un élastique tendu

Matériel: Caissons, Ballons, Marquage au sol (lignes ou ruban adhésif)

Vers le sommaire

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO