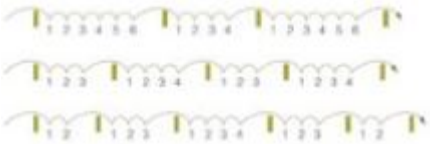
Préparation ciblée – Exercer la technique: Avec l'échelle de coordination/blocs pour le sprint

L'échelle de coordination et les blocs sont d'excellent moyens didactiques pour entraîner les disciplines de sprint.



Poser des cordes ou des blocs sur le sol. Distance: trois à cinq pieds (selon le niveau).

1. 3× courir normalement.
2. 4× courir latéralement (2× côté gauche devant, 2× côté droit devant).
3. 3× avec trois appuis sur le sol entre chaque obstacle.
4. 4× avec deux appuis sur le sol entre chaque obstacle (2× côté gauche devant, 2× côté droit devant).
5. 3× en sautillant g-g-d-d-g-g (deux appuis sur le sol entre chaque obstacle – lever de genou rapide).
6. 3× avec exercices de coordination (exemple pour les blocs: bras dans une position spéciale; pour les cordes: deux appuis sur le sol entre les cordes, mais à chaque fois deux échelons en avant, un en arrière).
7. 3× en élevant le tempo et la fréquence de pas (un appui sur le sol entre les cordes).

Schéma d'organisation (pdf)

Matériel: Cordes, blocs

Quel exercice pour qui?

5	7	9	11	13	15	17	19	21	23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO