

Athlétisme: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les sept formes caractéristiques englobent les spécificités générales et observables des différentes disciplines de l'athlétisme.

Tu retrouves les formes caractéristiques à chaque étape du parcours de l'athlète. Elles ne diffèrent que par leur degré de spécificité. Une coureuse de haies expérimentée, par exemple, court de manière plus rythmée, maintient le corps plus haut et touche le sol plus brièvement qu'un jeune moins expérimenté. La forme caractéristique reste la même.

En conséquence, les formes caractéristiques te montrent la voie à suivre en tant qu'entraîneur-e. Elles constituent une base essentielle afin que tu puisses planifier et mener à bien tes activités et entraînements de manière ciblée.



Le travail des formes caractéristiques te permet une formation de base globale à partir des phases F2 et F3. Les progrès réalisés dans les formes caractéristiques profitent à plusieurs disciplines. Ce chapitre met en lumière les formes caractéristiques dans les trois formes de base de l'athlétisme que sont «courir», «sauter» et «lancer».

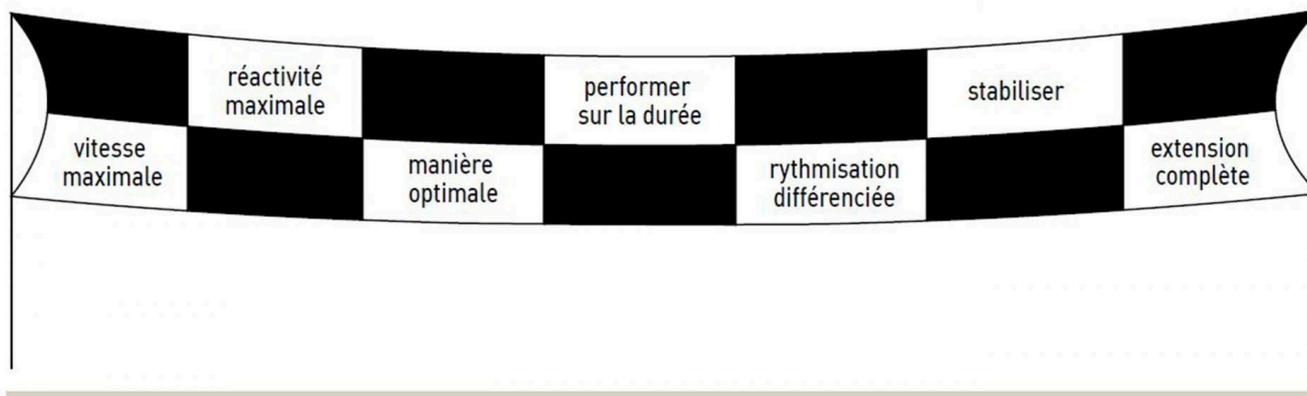


Illustration: Les sept formes caractéristiques de l'athlétisme.

Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques

- Exécuter un mouvement avec une vitesse maximale
- Effectuer des mouvements avec une réactivité maximale
- Accélérer de manière optimale soi-même ou un objet de lancer
- Performer sur la durée lors d'une charge physique ou mentale
- Rythmisation différenciée d'une séquence de mouvements dans un but précis
- Stabiliser le corps ou un objet de manière dynamique dans le mouvement
- Extension complète dans un mouvement



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO