

Recueil d'exercices – Module Sprint/Haies Entraîneur C 2012

28 **Partie 3**

Vitesse (technique de course et mise en action)

29 **Accélération et départ**

30 **Exercice 3.1**

Points importants:

Avec Theraband et starting-block, 1^{er} appui avec résistance; pour débutant: sans starting-block et avec partenaire
Pousser complètement avec les jambes

31 **Exercice 3.2**

Points importants:

Départ avec seulement le starting-block avant et sans utiliser le pied arrière -> rapide, puissant
Pousser complètement avec la jambe avant

32 **Exercice 3.3**

Points importants:

Départ en trépied -> bonne accélération
Pousser complètement avec les jambes

33 **Exercice 3.4**

Points importants:

Exercices de réaction -> en reculant pour créer une pré-tension puis courir, version avec signal de départ, version avec skipping en reculant, version avec changement d'appui sur place -> actif au sol

34 **Exercice 3.5**

Points importants:

Départ en se laissant tomber puis partir en sauts de course (6x) et en sprint; version : avec résistance

35 **Vitesse et fréquence**

36 **Exercice 4.1**

Points importants:

Tapping très rapide avec peu de déplacement, genoux bas, pieds très actifs

37 **Exercice 4.2**

Points importants:

Course des blocks (en. 5-6 pieds) avec balle, mouvement de course en restant haut et stable



38 Exercice 4.3

Points importants:

Course par-dessus des cônes (13 pieds, env. 3,00-3.20 m), avec rythme de 2 appuis, toujours le même pied par-dessus le cône, des côtés

39 Exercice 4.4

Points importants:

Exercice avec 1 contact au sol entre les blocks, la distance augmente -> 5 pieds + ½ pieds; version : 3x la même distance puis on augmente; objectif: garder la fréquence malgré l'augmentation de la distance