

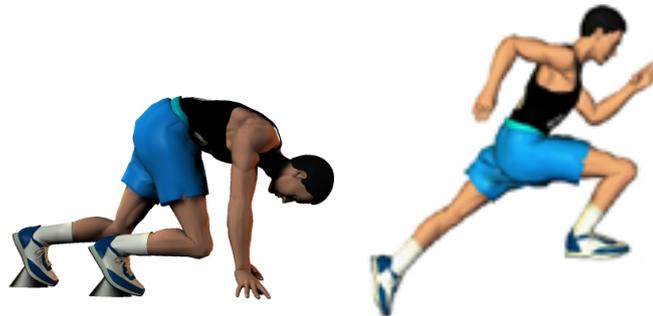


Centre
d'Expertise
de la Performance
Gilles Cometti



Diplôme Universitaire de Préparation Physique

Documents de travail
Séminaire vitesse



Les appuis de sprint

Yves Gatti

*Faculté des sciences du sport
Dijon*



Document de travail

Séminaire vitesse

DUPP Gilles Cometti

Faculté des sciences du Sport – UFR STAPS – Dijon

Les appuis de sprint

Yves Gatti

La foulée de conservation de vitesse

Elle s'organise autour de 6 paramètres.

1. Le placement

2. Le déplacement

3. Le griffé

4. Le travail du pied

5. Le caractère des tensions

6. Le rôle des membres libres

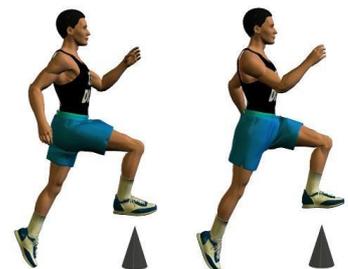
Les exercices types et leurs variables

1. Le placement : le skipping

- Skipping arrière

- Skipping avant/arrière

- Skipping latéraux



- Skipping ½ tour

- Skipping haies basses

- Skipping haies moyennes



- Skipping haies hautes

- Skipping banc

- Skipping caractère des tensions

- Skipping déplacement

- Skipping rôle des membres libres

- Skipping course

2. Le déplacement : la foulée bondissante



- Foulée bondissante classique

- Foulée bondissante croisée

- Foulée bondissante petites haies



- Foulée bondissante élastique

- Foulée bondissante rôle des membres libres

- Foulée bondissante caractère des tensions

- Foulée bondissante course

3. Le griffé : la tirade jambe tendue

- Déroulement plantaire



- Enfouchement de haies en marchant

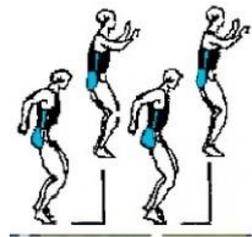
- Griffé rebond haie

- Griffé cycle/griffé tendu

- Le « pas de sioux »

- Griffé course

4. Le travail du pied : le rebond jambes tendues

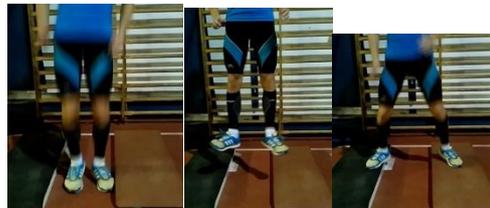


- Rebond grappe



- Rebond petites haies

- Rebond plinth



- Tirade « pied »

- Rebond pieds décalés

- Du rebond à la course

5. Le caractère des tensions : variation de la nature du sol



- Appuis sur tapis

- Appuis dans le sable

- Appuis en légère montée

- Appuis en légère descente

- Variation de la vitesse

- Caractère des tensions à la course

6. Le rôle des membres libres : amplification ou limitation de l'utilisation des membres libres



- Membres libres limités (lattes)

- Membres libres amplifiés (massues)

- Appuis avec cordes

- Coordination haut/bas

- Circuit membres inférieurs

- Des membres libres à la course

La foulée de création de vitesse

Elle s'organise autour de 4 paramètres.

- 1. Le déséquilibre _____

- 2. La poussée _____

- 3. La reprise du 1er appui _____

- 4. La mise en action _____

Les exercices types et leurs variables

1. Le déséquilibre : le départ tombé



- Le départ tombé jambes tendues

- Le départ tombé tronc fléchi



- Le départ tombé jambes fléchies

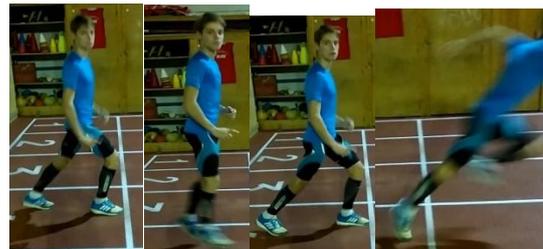
- Le départ tombé pieds décalés

- Le départ tombé pieds décalés mais surélevés

- Le départ tombé pieds décalés trépied

- Le départ tombé pieds décalés mais au sol

2. La poussée : la poussée flexion ou rebond



- Départ pieds joints flexion genoux

- Départ pieds joints rebond

- Départ pieds joints rebond contrebas
-
-

- Départ pieds joints groupés-dégroupés
-
-

- Départ pieds décalés fentes



- Départ en légère montée
-
-

- Départ avec résistance (élastique, chariot)
-
-

3. La reprise premier appui : 1^{er} appui matérialisé



- Départ reprise cerceau
-
-



- Départ reprise cerceau et petite haie
-
-

4. La mise en action : le départ relayé



- Départ exploration fréquence/amplitude
-
-

- Départ mise en action appuis décalés
-
-

- Départ repère 10m
-
-