

Hauteur 2

Durée : 25-30 min

Réf.vidéos

Echauffement : Généralisé + échauffement athlé

Etirements : enchaînement *mollets* - *psaos* (hanche) - *ischios* (cuisse ar.) - *adducteurs* (cuisse int.)



Description de la séance

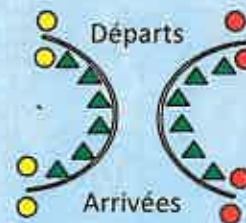
Thème : Apprentissage de la course d'élan curviligne

EX1 : jeux d'échauffement/renforcement de la cheville

- En utilisant les lignes de marquage au sol, cloche pied G puis droit de part et d'autre de la ligne (sur 20m, 2 passages)
- Jeu de la croix : en équilibre sur un pied, les JSP suivent les instructions de l'animateur qui annonce aléatoirement « cloche pied avant / arrière / gauche / droite, tenez l'équilibre...et fermez les yeux » (2 x 15sec par pied)
- L'animateur annonce un mot ou une addition, les JSP écrivent le mot ou le résultat de l'addition en courant le plus vite possible (x5)

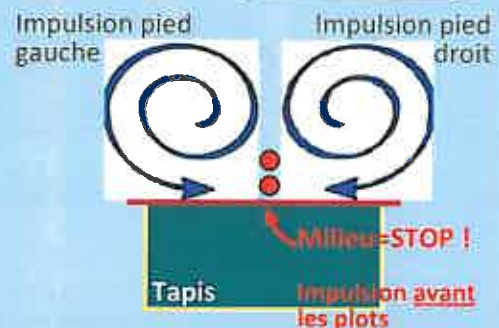
EX2 : relais

L'animateur divise le groupe en 2 équipes qui vont s'affronter sur 2 parcours en demi-cercle symétriques (diamètre de 10m). Chaque JSP fait 2 passages à blanc. Les 2 équipes s'affrontent en relais sur leur parcours. Inverser les parcours et faire jouer plusieurs manches



EX3 : L'escargot

L'animateur pose 2 parcours en forme de coquille d'escargot (avec plots souples) qui tourneront chacun dans un sens différent et qui se terminent au niveau du tapis de réception. Les JSP réalisent une dizaine de passages en essayant de déterminer quel parcours leur convient le mieux. En fin de course, ils réalisent une impulsion à un pied afin de passer au dessus d'un élastique à environ 1m de haut, puis se réceptionnent sur le tapis. (pas de technique imposée mais saut la tête la première INTERDIT)



Critères de réalisation :

EX1

Appuis dynamiques et réactifs, comme si le sol était « brûlant »
Attitude de course « fière » : genoux qui montent, buste droit

EX2

Essayer de prendre un max de vitesse en penchant dans le virage

EX3

Prendre de la vitesse dans la courbe, ne pas ralentir en fin de course d'élan

11-14 ans

15-18 ans

Même séance pour les 2 tranches d'âge.
Faire des groupes de niveau homogène

Retour au calme : 4-5 min d'activité de faible intensité (trot lent, marche)

Etirements : (cf Fiche étirements) quadriceps, adducteurs, ischios-jambiers, psaos-illiaque, mollets et dos