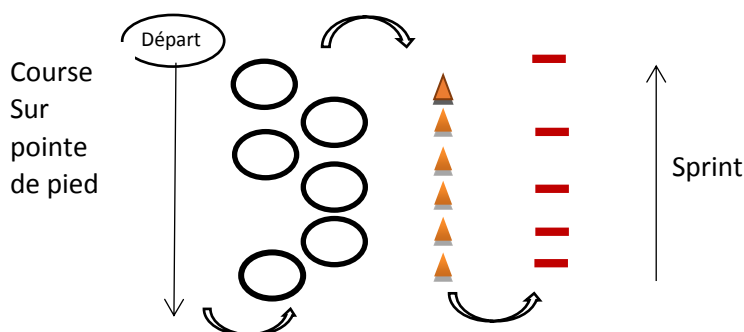


Epreuve athlétique vitesse

- Echauffement collectif :
Footings de 10 minutes (environ deux grands tours) à faible allure pour mise en route musculaire avec des montées de genoux, talons fesses... augmenter la vitesse au fur et à mesure.
- Echauffement :
 - 10 minutes de course comprenant : montée de genoux, talons fesse, pas chassé, augmenter l'intensité et le rythme au fur et à mesure du deuxième échauffement.
 - Récupération de 5 minutes par des étirements : quadriceps + ischio-jambier + mollet.
- Séance :
- Lors de la première séance, les faire courir pieds nus (dans l'herbe, si le temps le permet) car nous adoptons la bonne position de course sans chaussures. Ils devront essayer de reproduire cette position lors des sprints.
- Travail de vitesse : objectif = courir vite. Dans un premier temps, travail en survitesse (descente travail de course), puis travail en sous vitesse en montée dans des escaliers ou simple montée (travail de départ).
- Petit parcours technique à réaliser 3x5 passages avec beaucoup d'intensité et de dynamisme.



- Pour courir vite il faut :
 - Courir sur pointe de pied
 - S'aider des bras à chaque foulée
 - Regarder loin devant soi
 - Être penché un peu vers l'avant
 - Si lors de la course des douleurs musculaires apparaissent, respirer plus rapidement pour les réoxygéner.
 - Petits pas très rapides.

Retour au calme, étirement puis fin de séance.