



***Special Olympics***

**Guides d'entraînement  
l'Athlétisme**



## **Remerciements**

Special Olympics souhaite remercier les professionnels, les volontaires, les entraîneurs et les athlètes qui ont apporté leur aide à l'élaboration du *Guide d'entraînement de l'athlétisme*. Ils ont contribué à remplir la mission de Special Olympics : fournir un entraînement sportif et une compétition athlétique tout au long de l'année dans une variété de sports de type olympique pour des personnes de huit ans et plus avec un déficit intellectuel, leur donnant des opportunités permanentes de développer leur forme physique, de faire preuve de courage, de s'amuser et de participer à un partage de compétences, de capacités et d'amitié avec leur famille, d'autres athlètes Special Olympics et la communauté.

Special Olympics vous remercie pour toute idée et commentaire utiles pour de futures révisions de ce guide. Nous nous excusons si, pour quelque raison que ce soit, un remerciement a été oublié par inadvertance.

### **Auteurs ayant contribué à la rédaction du guide**

Suzie Bennett-Yeo, Special Olympics Australia  
Venisha Bowler, Special Olympics, Inc.  
Wanda S. Durden, Special Olympics, Inc.  
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.  
Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.  
Karla Sirianni, Special Olympics, Inc.  
Kelly Zackodnik, Special Olympics Canada

### **Remerciements particuliers aux personnes suivantes pour leur aide et leur soutien**

Janusz Rozum, Special Olympics Poland  
Tony Wayne, Special Olympics North Carolina  
Paul Whichard, Special Olympics, Inc.  
Special Olympics Canada  
    Brenda Hill, entraîneur  
Athlètes de Special Olympics Canada présents dans les vidéos  
    Fern Bremault  
    Chris Doty  
    Gino Lucarelli  
    Sarah McCarthy  
    Blayne Usselman  
Special Olympics Virginia  
Athlètes de Special Olympics Virginia présents dans les vidéos



## **Planifier une saison d'entraînement et de compétition d'athlétisme**

### **Buts et objectifs**

Évaluer la check-list des objectifs

### **Périodisation**

Période de préparation  
Entraînement d'avant-saison  
Période de compétition  
Période de transition  
Planification de l'après-saison

### **Confirmation du programme d'entraînement**

#### **Éléments essentiels de la planification d'une séance d'entraînement en athlétisme**

Principes de séances d'entraînement efficaces  
Exemple de fiche de planification d'entraînement  
Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement  
Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité  
Compétitions amicales d'athlétisme

### **Sélectionner les membres d'une équipe**

Regroupement par aptitude et par âge  
Créer une implication significative dans Unified Sports®

### **Évaluation des aptitudes des athlètes**

### **Relevé des performances quotidiennes**

### **Tenue d'athlétisme**

### **Matériel d'athlétisme**

## **Enseigner les disciplines de l'athlétisme**

### **L'échauffement et la récupération**

#### **Étirements**

Haut du corps  
Étirements à terre  
Bas du corps  
Étirement — Rapides lignes directrices de référence

#### **Mécanique de la course à pied**

Enseigner la mécanique de base de la course à pied  
Tableau des erreurs et difficultés

#### **Départs**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner les départs  
Tableau des erreurs et difficultés  
Exercices pour enseigner les départs

#### **Sprints**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner le sprint  
Tableau des erreurs et difficultés  
Exercices pour les sprinteurs

#### **Haies**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner la course de haies  
Tableau des erreurs et difficultés  
Exercices de franchissement de haies

#### **Relais**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner la course de relais



Tableau des erreurs et difficultés  
Exercices d'entraînement au relais

**Demi-fond**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner le demi-fond  
Tableau des erreurs et difficultés  
Exercices de demi-fond  
Exemples d'exercices

**Fond**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner le fond  
Théorie d'entraînement  
Tableau des erreurs et difficultés  
Exemples d'exercices

**Marathon**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner le marathon  
Plan d'entraînement au marathon

**Semi-marathon**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner le semi-marathon  
Plan d'entraînement au semi-marathon

**Saut en longueur**

Progression des aptitudes en saut en longueur sans élan  
Progression des aptitudes en saut en longueur avec élan  
Enseigner le saut en longueur  
Tableau des erreurs et difficultés  
Exercices de saut en longueur

**Saut en hauteur**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner le saut en hauteur  
Tableau des erreurs et difficultés  
Exercices de saut en hauteur

**Lancer de poids**

Progression dans les aptitudes  
Progression dans les aptitudes des athlètes en fauteuil roulant  
Enseigner le lancer de poids  
Tableau des erreurs et difficultés  
Exercices de lancer de poids

**Pentathlon**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner le pentathlon

**Marche athlétique**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner la marche athlétique  
Tableau des erreurs et difficultés  
Exercice de marche athlétique

**Course en fauteuil roulant**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner la course en fauteuil roulant

**Lancer de softball**

Progression dans les aptitudes  
Enseigner le lancer de softball

**Modifications & Adaptations**

**Préparation mentale & Entraînement**

**Cross-training en athlétisme**

**Guide d'entraînement à la maison**



## **Règles, protocole et usages de l'athlétisme**

### **Enseigner les règles de l'athlétisme**

Règles des Sports Unifiés®

Procédures de réclamation

### **Protocole et usages de l'athlétisme**

**Sportivité**

**Glossaire de l'athlétisme**



## Planifier une saison d'entraînement et de compétition d'athlétisme

### Buts et objectifs

Évaluer la check-list des objectifs

### Périodisation

Période de préparation

Entraînement d'avant-saison

Période de compétition

Période de transition

Planification de l'après-saison

### Confirmation du programme d'entraînement

#### Éléments essentiels de la planification d'une séance d'entraînement en athlétisme

Principes de séances d'entraînement efficaces

Exemple de fiche de planification d'entraînement

Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement

Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

Compétitions amicales d'athlétisme

### Sélectionner les membres d'une équipe

Regroupement par aptitude et par âge

Créer une implication significative dans Unified Sports®

### Évaluation des aptitudes des athlètes

#### Relevé des performances quotidiennes

#### Tenue d'athlétisme

#### Matériel d'athlétisme

## Buts et objectifs

Des objectifs réalistes mais stimulants pour chaque athlète sont importants pour la motivation de l'athlète à la fois pendant l'entraînement et la compétition. Les objectifs établissent et dirigent l'action des plans d'entraînement et de compétition. La confiance sportive dans les athlètes contribue à rendre la participation agréable et est fondamentale pour la motivation de l'athlète. Veuillez consulter les **Principes d'entraînement** pour toute information complémentaire ou pour d'autres exercices sur la fixation d'objectifs.

### Fixation d'objectifs

Fixer des objectifs est un effort commun entre l'athlète et l'entraîneur. Les principales caractéristiques de la fixation d'objectifs incluent ce qui suit.

1. Structurée en objectifs à court, moyen et long terme
2. Tremplins pour réussir
3. Doit être accepté par l'athlète
4. Difficulté variable — de facile à atteindre à constituant un défi
5. Doit être mesurable

### Objectif à long terme

L'athlète acquerra les aptitudes athlétiques de base, le comportement social approprié et la connaissance fonctionnelle des règles nécessaires à une participation réussie aux compétitions d'athlétisme.

### Objectifs à court terme

1. L'athlète s'échauffera correctement avant tout entraînement ou rencontre d'athlétisme.
2. L'athlète démontrera avec succès ses aptitudes dans les épreuves de course et de marche.



3. L'athlète démontrera avec succès ses aptitudes dans les épreuves de saut et de lancer.
4. L'athlète respectera les règles officielles de l'athlétisme lors de sa participation aux compétitions d'athlétisme.
5. L'athlète fera toujours preuve de sportivité à l'égard de ses coéquipiers et de ses adversaires.

### **Avantages**

Accroît le niveau de forme physique de l'athlète

Apprend l'autodiscipline

Apprend à l'athlète les aptitudes sportives essentielles à de nombreuses autres activités

Donne à l'athlète un moyen d'expression et d'interaction sociale

### **Évaluer la check-list des objectifs**

1. Écrire une déclaration d'objectifs.
2. L'objectif répond-il suffisamment aux besoins de l'athlète ?
3. L'objectif est-il présenté de manière positive ? Si ce n'est pas le cas, réécrivez-le.
4. L'objectif est-il sous contrôle de l'athlète et est-il axé sur ses objectifs et non sur celui de quelqu'un d'autre ?
5. L'objectif est-il un objectif et non un résultat ?
6. L'objectif est-il suffisamment important aux yeux de l'athlète pour qu'il ait la volonté de travailler à l'atteindre ? A-t-il le temps et l'énergie de le faire ?
7. En quoi cet objectif changera-t-il la vie de l'athlète ?
8. Quelles barrières l'athlète pourrait-il rencontrer en travaillant pour cet objectif ?
9. Qu'est-ce que l'athlète sait de plus ?
10. Que l'athlète doit-il apprendre à faire ?
11. Quels risques l'athlète doit-il prendre ?



## Périodisation

L'organisation et la planification sont la clé d'un programme d'athlétisme réussi. En réalité, la planification pour la saison à venir se fait en amont. L'entraîneur et l'athlète travaillent en commençant par la préparation et les compétitions précoces, jusqu'à arriver au début de l'année d'entraînement. Les programmes d'entraînement simples et flexibles sont toujours les meilleurs. Cela permet des modifications en fonction des progrès de l'athlète. Le principal objectif de tout programme d'entraînement et de compétition est de veiller à ce que l'athlète soit parfaitement préparé, aussi bien mentalement que physiquement, afin qu'il soit au maximum de ses capacités le jour J. Le terme de périodisation décrit le découpage d'un programme d'entraînement et de compétition. Chaque période a des objectifs d'entraînement spécifiques. Les périodes d'entraînement suivantes fonctionnent mieux lorsqu'elles sont respectées, peu importe si le temps disponible est une année entière, six mois, douze semaines ou huit semaines.

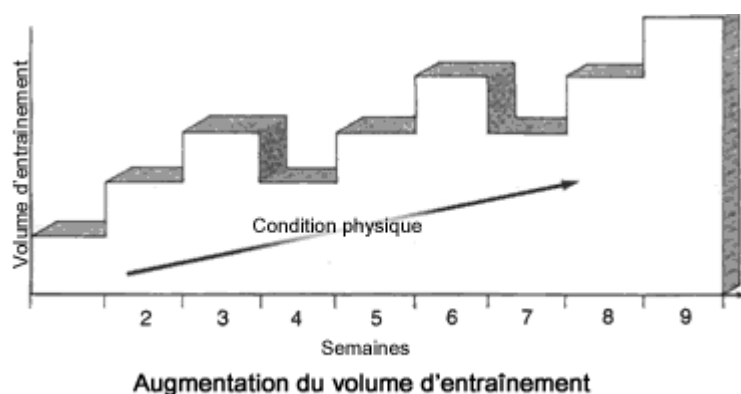
1. Période de préparation
  - Entraînement d'avant-saison
2. Période de compétition
3. Période de transition





## Période de préparation

La première et la plus longue période de tout programme d'entraînement et de compétition est la période de préparation. Durant cette période, les athlètes passent d'un entraînement général à un entraînement spécifique. Le principal objectif est de préparer les athlètes à la compétition. La forme et la condition physiques sont développées dans cette période en augmentant progressivement le volume d'entraînement. Cela permettra à l'athlète de faire face aux exigences de l'entraînement spécifique. Notez que le volume de travail n'augmente pas de façon linéaire. Il augmente par paliers pour laisser du temps pour la récupération et la surcompensation.



Une préparation spécifique suit le travail de préparation général. Durant cette phase, le volume et l'intensité des entraînements augmentent. C'est à ce moment-là que le kilométrage du coureur atteindra son plus haut niveau. L'entraînement devient plus spécifique à la discipline, la préparation physique étant axée sur les systèmes énergétiques sollicités dans la discipline en question. Rappelez-vous de travailler la technique lorsque l'athlète n'est pas fatigué, et donc avant l'entraînement physique général.

### Planification et préparatifs avant la saison

1. Améliorez vos connaissances et vos aptitudes sportives en participant à des cours et des stages de formation.
2. Avec votre directeur sportif, recherchez une installation disposant de l'équipement nécessaire pour les séances d'entraînement (lycée, centre de loisirs, université, etc.).
3. Recrutez des entraîneurs adjoints bénévoles auprès des programmes d'athlétisme scolaires ou universitaires.
4. Définissez des objectifs et élaborer un plan d'entraînement et de compétition d'une durée d'au moins huit semaines. Programmez entre deux et cinq entraînements par semaine pour la période minimale de huit semaines.
  - Notez que certaines disciplines d'endurance requièrent un programme plus long d'entraînement et de compétition afin de préparer correctement l'athlète et d'éviter les blessures.
5. Prévoyez des mini-rencontres contre d'autres équipes locales.
6. Assurez-vous que les futurs athlètes aient passé un examen médical complet avant le premier entraînement. Veillez également à obtenir les autorisations médicales et parentales.



## Entraînement d'avant-saison

Les athlètes sont encouragés à développer et conserver une bonne condition physique et de bonnes habitudes alimentaires toute l'année. La section générale **Alimentation, sécurité et forme physique** contient des suggestions pour un programme continu d'entraînement physique. Les athlètes qui arrivent à l'entraînement dans un bon état général de santé et de forme ont plus de chances de réaliser de meilleures performances en compétition et d'obtenir de meilleurs résultats toute l'année.

### Buts des entraînements d'avant-saison

1. Développement de la force musculaire spécifique à un sport et endurance
2. Développement de la condition aérobie (endurance) et anaérobie (forte intensité)
3. Développement de la puissance musculaire
4. Développement des aptitudes spécifiques à un sport

	Sauteur en longueur	Coureur de fond
<b>Aérobie / Anaérobie</b>	Anaérobie	Anaérobie
<b>Force musculaire</b>	Jambes, tronc, épaules	Endurance musculaire
<b>Puissance musculaire</b>	Jambes et cuisses	Préparation physique générale
<b>Souplesse et agilité</b>	Hanches, chevilles, épaules	Hanches

Notez que le sauteur en longueur et le coureur de fond travailleront tous les deux leur système anaérobie avant la saison, car tous deux doivent acquérir une condition physique de base et améliorer leur endurance. En revanche, le coureur de fond parcourra beaucoup plus de kilomètres que le sauteur en longueur.

Au même titre que l'entraînement physique tout au long de l'année, l'entraînement d'avant-saison se caractérise par les principes suivants :

Spécificité

Augmentation progressive de la charge, du temps, de la fréquence

Surcharge pour favoriser une adaptation graduelle

Résistance — Récupération — Repos

Engagement total durant les exercices

Bien que la décision concernant la fréquence des entraînements dépende de nombreux facteurs, dont la disponibilité des entraîneurs, la disponibilité des installations et les contraintes de la vie quotidienne, il est recommandé de s'entraîner entre 3 et 5 fois par semaine durant la période d'avant-saison. Moins il y a de semaines disponibles dans la période d'avant-saison, plus il devrait y avoir de jours d'entraînement.

Rappelez-vous que si la période d'avant-saison est destinée au travail et au développement des aptitudes, pour que tous vos athlètes restent mobilisés, il ne faut pas oublier le **côté ludique!!**



### Exemples de programme d'avant-saison

Les exemples d'activités ci-dessous peuvent vous aider à élaborer votre propre programme pour vos athlètes. Il convient que l'entraîneur évalue l'activité athlétique afin de déterminer la proportion de travail aérobic et anaérobic nécessaire pour une participation réussie des athlètes.

Entraînement aérobic	Entraînement anaérobic
Course à pied	Sprint
Natation	Parcours vallonnés
Cyclisme	Fartlek

L'entraîneur devra évaluer l'activité athlétique afin de déterminer quels muscles doivent être travaillés plus spécifiquement en termes de force et/ou de puissance, afin que les performances soient optimales. Veuillez vous référer à la section **Alimentation, sécurité et forme physique** pour plus d'informations sur la théorie d'entraînement.

La force est la capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à exercer une force. Par exemple, le sprinteur a besoin de force dans les cuisses et les mollets, tandis que le lanceur de poids a besoin de force dans les épaules et le haut du corps.

La puissance est la capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à exercer rapidement une force. Par exemple, le coureur a besoin de puissance explosive dans les cuisses, tandis que le lanceur de poids a besoin de puissance explosive pour soulever et lancer le poids.



## Période de compétition

En période de compétition, le volume décroît progressivement tandis que l'intensité augmente. Par exemple, l'athlète soulève des poids plus lourds, mais moins souvent. Les exercices de vitesse sont courus plus vite, mais les temps de récupération sont plus longs. Les conditions de la compétition sont simulées. Des mini-compétitions ou des compétitions locales constituent de bons entraînements durant cette période. Il est important de continuer à s'entraîner avec des charges suffisamment lourdes pour améliorer la condition physique des athlètes, mais suffisamment légères pour susciter l'enthousiasme et conserver de bons niveaux d'énergie. La « condition athlétique » d'un athlète est à son maximum durant cette période.

### Entraînement pendant la saison

Planifiez chaque séance d'entraînement selon les objectifs à atteindre, sur la base des progrès individuels des athlètes et de la spécification des épreuves. Continuez à utiliser l'évaluation des aptitudes pour noter les progrès de chaque athlète depuis la phase de préparation générale jusqu'à la préparation spécifique accompagnée de mini-compétitions.

Le programme d'entraînement durant la saison effective a deux objectifs principaux : maintenir les gains de l'entraînement d'avant-saison ; et poursuivre l'attention particulière portée aux zones à risque du corps, soit en raison de blessures passées ou des risques particuliers que comporte le sport concerné.

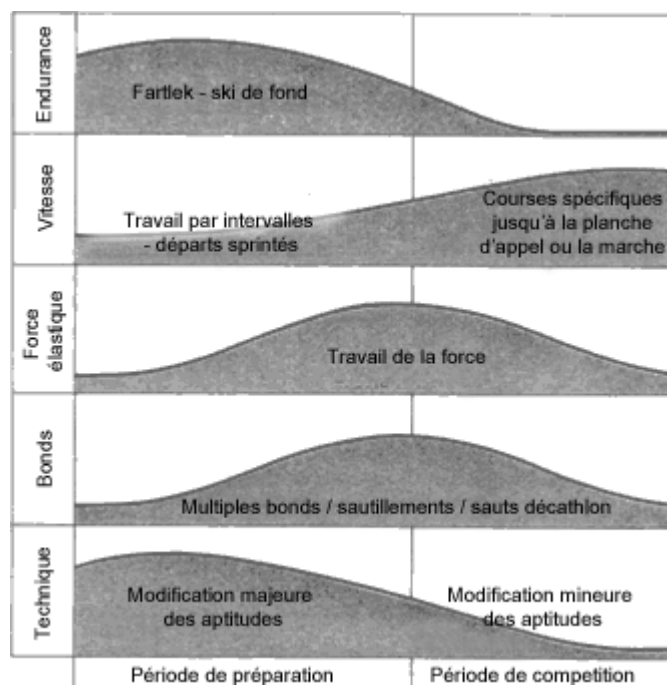


## Période de transition

Cette période est également appelée période de « repos actif ». La fin de la saison approche et vous ne voulez pas que vos athlètes perdent tout ce qu'ils ont acquis. Le principal objectif de la période de transition est de permettre aux athlètes de récupérer mentalement, physiquement et émotionnellement de tout le travail effectué durant les périodes de préparation et de compétition. Pendant cette période, proposez des exercices de cross-training de faible volume et de faible intensité. Tous les exercices sont possibles, hormis l'épreuve pour laquelle les athlètes se sont entraînés au cours des périodes précédentes. Amusez-vous !

Augmentez le repos pour permettre la régénération. Encouragez l'athlète à trouver une autre activité qui lui plaise, moins fatigante et plus relaxante.

### Exemple — Entraînement général pour les sauteurs



### Planification de l'après-saison

1. Revoyez les objectifs d'avant-saison et déterminez combien d'entre eux ont été atteints.
2. Demandez aux athlètes et à leur famille s'ils ont des remarques à faire.
3. Rédigez une évaluation de chaque athlète et de la saison, à remettre aux membres de la famille.
4. Incitez les athlètes à participer à d'autres programmes d'entraînement et de compétition sportifs, et à continuer à effectuer leurs exercices d'échauffement, d'étirement, de musculation et de récupération pour rester en forme pendant la période hors-saison.



## **Confirmation du programme d'entraînement**

Une fois le lieu déterminé et évalué, vous êtes prêt à confirmer votre programme d'entraînement et de compétition. Il est important de publier les programmes d'entraînement et de compétition pour les soumettre aux groupes intéressés ci-dessous. Cela peut contribuer à faire émerger une conscience communautaire pour votre programme d'athlétisme Special Olympics.

Représentants des installations  
Programme local Special Olympics  
Entraîneurs bénévoles  
Athlètes  
Familles  
Médias  
Membres de la direction  
Arbitres

Le programme d'entraînement et de compétition ne se limite pas aux éléments listés ci-dessous.

Dates  
Heures de début et de fin  
Zones d'inscription et/ou de rencontre  
Numéro de téléphone sur place  
Numéros de téléphone des entraîneurs



## Éléments essentiels de la planification d'une séance d'entraînement

Chaque séance d'entraînement doit comprendre les mêmes éléments essentiels. Le temps passé sur chaque élément dépendra de l'objectif de la séance d'entraînement, du moment de la saison, et du temps disponible pour la séance concernée. Les éléments suivants doivent être inclus dans le programme d'entraînement quotidien de l'athlète.

**L'échauffement** : 25-30 minutes

**Entraînement spécifique à la discipline** : 15-20 minutes

**Mise en condition ou Entraînement physique** : 15-20 minutes

**Récupération** : 15-20 minutes

L'étape finale de la planification d'une séance d'entraînement est la conception de ce que l'athlète va effectivement faire. En préparant une séance d'entraînement, rappelez-vous que la progression dans les éléments clés de la séance doit permettre une intensification graduelle de l'activité physique.

Facile à difficile

Lent à rapide

Connu à inconnu

Général à spécifique

Début à fin

## Principes de séances d'entraînement efficaces

### **Maintenez-les tous actifs**

Les athlètes doivent être des auditeurs actifs.

### **Établissez des buts clairs et précis**

Les athlètes apprennent mieux quand ils savent ce que l'on attend d'eux.

### **Donnez des instructions claires et concises**

Faites des démonstrations pour accroître la précision de l'instruction.

### **Relevez les progrès**

Vous et vos athlètes faites ensemble le relevé des progrès accomplis.

### **Donnez un feedback positif**

Mettez en avant et récompensez les choses que l'athlète fait bien.

### **Variez**

Variez les exercices pour éviter l'ennui.

### **Suscitez le plaisir**

C'est un plaisir de s'entraîner et de faire de la compétition ; ; gardez ce principe pour vous et vos athlètes.

### **Établissez des progressions**

On apprend davantage lorsque l'information progresse de :

Connu à inconnu — découvrir de nouvelles choses avec succès.

Simple à complexe — réaliser que « je » peux le faire.

Général à particulier — c'est pour cela que je travaille si dur.

## **Prévoyez une utilisation maximale des ressources**



Utilisez ce que vous avez et improvisez lorsqu'il vous manque du matériel ; soyez créatif.

**Tenez compte des différences individuelles**

Athlètes différents, vitesses d'apprentissage différentes, capacités différentes.





## **Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement**

Assignez aux entraîneurs assistants leurs rôles et leurs responsabilités conformément à votre plan d'entraînement.

Lorsque cela est possible, faites préparer tout le matériel et tous les postes avant l'arrivée des athlètes.

Présentez les entraîneurs et les athlètes les uns aux autres.

Passez en revue avec tout le monde le programme prévu. Informez les athlètes des changements de programme ou d'activités.

Modifiez le programme en fonction de la météo et des installations, afin de vous adapter aux besoins des athlètes.

Changez d'activité avant que les athlètes ne s'ennuient et ne soient plus intéressés.

Limitez la durée des exercices et des activités pour que les athlètes ne s'ennuient pas. Faites en sorte que chacun soit occupé à un exercice, même s'il cela consiste à se reposer.

Consacrez la fin de l'entraînement à une activité de groupe qui peut comporter un challenge et un côté ludique, en leur donnant toujours une perspective agréable pour la fin de l'entraînement.

Si une activité se passe bien, il est souvent utile d'arrêter l'activité quand le degré d'intérêt est encore élevé.

Résumez la séance et annoncez le rendez-vous pour la séance suivante.

Gardez le **côté ludique** dans les fondamentaux.



## **Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité**

Bien que les risques soient réduits, les entraîneurs ont la responsabilité de faire en sorte que les athlètes sachent, comprennent et évaluent les risques de l'athlétisme.

Définissez et appliquez des règles de comportement claires lors de votre premier entraînement.

1. Ne faites pas de gestes avec les mains.
2. Écoutez l'entraîneur.
3. Quand vous entendez le sifflet, arrêtez-vous, regardez et écoutez.
4. Demandez à l'entraîneur avant de quitter le terrain de jeu.

En cas de mauvais temps, ayez un plan pour mettre immédiatement les athlètes à l'abri. Délimitez toujours les zones de lancer par une corde de sorte que les athlètes ne s'aventurent pas dans la trajectoire de lancer.

Ne jamais s'amuser avec les poids ou les témoins.

Assurez-vous que les athlètes apportent de l'eau à chaque entraînement, en particulier lorsqu'il fait chaud.

Vérifiez votre kit de premiers secours ; réapprovisionnez-le selon les besoins.

Repérez le téléphone le plus proche accessible pendant l'entraînement.

Assurez-vous que les vestiaires et/ou les sanitaires sont propres et disponibles pendant l'entraînement.

Formez tous les athlètes et entraîneurs aux procédures d'urgence.

N'autorisez pas les athlètes à jouer en portant des montres, bracelets ou autres bijoux, boucles d'oreille comprises.

Faites-leur faire des exercices d'étirement appropriés après l'échauffement au début de chaque entraînement.

Proposez des activités qui améliorent également les niveaux généraux de santé physique.

Des athlètes en bonne condition physique sont moins susceptibles de se blesser.



## **Compétitions amicales d'athlétisme**

Plus on fait de compétition, meilleur on devient. Une partie du plan stratégique de l'athlétisme Special Olympics consiste à développer davantage le sport au niveau local. La compétition motive les athlètes, les entraîneurs et toute l'équipe de management sportif. Élargissez ou ajoutez à votre programme autant d'occasions de compétition que possible. Voici quelques suggestions.

1. Accueillez des mini-rencontres avec des programmes locaux voisins.
2. Demandez au lycée voisin si vos athlètes peuvent les affronter à l'occasion de rencontres amicales.
3. Rejoignez les clubs et/ou associations d'athlétisme de votre quartier.
4. Accueillez des rencontres hebdomadaires ouvertes à tous.
5. Créez votre propre ligue ou club d'athlétisme dans votre communauté.
6. Incorporez des éléments de compétition à la fin de chaque séance d'entraînement.



## Sélectionner les membres d'une équipe

La clé du développement réussi d'une équipe classique Special Olympics ou Unified Sports® est une sélection adéquate des membres de l'équipe. Voici quelques indications de base.

### Regroupement par aptitudes

Les équipes Unified Sports fonctionnent mieux lorsque tous leurs membres ont des aptitudes sportives similaires. Les personnes dont les aptitudes sont très supérieures à celles de leurs coéquipiers contrôleront la compétition ou s'adapteront aux autres en ne montrant pas tout leur potentiel. Dans les deux situations, les objectifs d'interaction et de travail en équipe sont réduits et on ne produit pas une vraie expérience de compétition. Par exemple, au football, un enfant de 8 ans ne doit pas jouer en compétition avec ou contre un athlète de 30 ans.

### Regroupement par âge

Tous les membres de l'équipe doivent être de la même tranche d'âge.

Dans une tranche de 3 à 5 ans pour les athlètes de 21 ans et moins

Dans une tranche de 10 à 15 ans pour les athlètes de 22 ans et plus

## Créer une implication significative dans Unified Sports®

Unified Sports® adhère à la philosophie et aux principes de Special Olympics. Lorsque vous sélectionnez votre équipe Unified, vous souhaitez obtenir une participation significative dès le début, pendant et après votre saison sportive. Les équipes Unified sont organisées afin d'assurer la participation significative de tous les athlètes et partenaires. Chaque membre de l'équipe doit jouer un rôle et avoir l'occasion de contribuer à l'équipe. La participation significative fait également référence à la qualité de l'échange et de la compétition dans une équipe Unified Sports®. Permettre l'implication significative de tous les membres de l'équipe crée une expérience positive et gratifiante pour chacun.

### Indicateurs d'une implication significative

Les membres de l'équipe concourent sans faire courir à eux-mêmes ou aux autres des risques de blessure.

Les membres de l'équipe concourent en respectant les règles de la compétition.

Les membres de l'équipe ont la capacité et la possibilité de contribuer à la performance de l'équipe.

Les membres de l'équipe comprennent comment mêler leurs aptitudes à celles d'autres athlètes, de manière à améliorer les performances des athlètes moins doués.

### On ne peut pas parler d'implication significative lorsque certains membres de l'équipe

Ont des aptitudes sportives supérieures aux autres coéquipiers.

Agissent en tant qu'entraîneurs sur le terrain, plutôt que comme coéquipiers.

Contrôlent la plupart des aspects de la compétition pendant les périodes critiques du match.

Ne s'entraînent ou ne pratiquent pas régulièrement, et ne se présentent que le jour de la compétition.



Réduisent gravement leur niveau d'aptitude pour ne pas perturber les autres ou contrôler le match entier.



## Évaluation des aptitudes des athlètes Special Olympics

Le tableau d'évaluation des aptitudes sportives est une méthode systématique qui aide à déterminer les aptitudes d'un athlète. La fiche d'évaluation des aptitudes des athlètes a pour but d'aider les entraîneurs à déterminer les niveaux d'aptitude des athlètes avant qu'ils n'entament leur participation. Les entraîneurs verront dans cette évaluation un outil utile pour plusieurs raisons.

1. Aider l'entraîneur à choisir avec l'athlète les disciplines dans lesquelles il/elle veut concourir.
2. Établir les principaux domaines d'entraînement de l'athlète.
3. Aider les entraîneurs à regrouper dans des équipes d'entraînement les athlètes aux aptitudes semblables.
4. Mesurer la progression de l'athlète.
5. Aider à déterminer le programme quotidien d'entraînement de l'athlète.

Avant de réaliser l'évaluation, les entraîneurs doivent effectuer l'analyse suivante en observant l'athlète.

Se familiariser avec les exercices listés dans les principales aptitudes.

Avoir une image visuelle précise de chaque exercice.

Avoir observé un athlète de bon niveau exécuter l'exercice.

Lorsqu'ils réaliseront l'évaluation, les entraîneurs auront plus de facilité à obtenir la meilleure analyse possible de leurs athlètes. Toujours commencer par expliquer l'aptitude que vous aimeriez observer. Lorsque cela est possible, faites une démonstration de l'aptitude.

## Fiche d'évaluation des aptitudes en athlétisme

Nom de l'athlète

Date

Nom de l'entraîneur

### Instructions

1. Faites réaliser l'exercice plusieurs fois à l'athlète.
2. Si l'athlète réalise correctement l'exercice trois fois sur cinq, cochez la case à côté de l'aptitude pour indiquer que l'exercice a été bien effectué.



**Sprints**

Effectue un départ debout sprinté

Peut commencer et finir une épreuve de sprint

Montre un style de course approprié pour le sprint

Se met en position décontractée dans les starting-blocks à « à vos marques »

Se met en position d'équilibre dans les starting-blocks à « prêts »

Effectue un départ sprinté depuis la position de départ au signal de départ

Court de manière contrôlée

Effectue un départ debout

A une bonne vitesse de pied

Aime courir vite

**Haies**

Essaye de franchir une barrière de faible hauteur

Peut franchir un obstacle de faible hauteur en courant

Montre de la souplesse au niveau des hanches

Peut commencer et finir un sprint

Aime franchir des barrières en courant

**Relais**

Reçoit le témoin au cours d'un passage visuel

Effectue un passage de témoin par-dessous/paume vers le bas

Effectue un passage de témoin par-dessus/paume vers le haut



Effectue le passage de témoin dans la zone prévue à cet effet

Court de manière appropriée en fonction de sa place dans la course de relais

Court jusqu'à son coéquipier dans le bon couloir

Court dans son couloir en tendant le bras en arrière, sans se tromper de bras

Peut courir jusqu'à son coéquipier avec le témoin

Court dans son couloir tout en regardant en arrière vers le relayé

Peut courir 100 m

Peut courir 400 m

Aime courir des relais en équipe

#### **Demi-fond**

Peut courir 3 minutes à allure constante

Peut courir 30 secondes à vive allure

Aime courir entre 2 et 4 tours de piste

#### **Fond**

Court en se tenant droit, dans une posture équilibrée

Montre un style de course approprié pour la distance à parcourir

Peut commencer et finir une course de 1600 m

Peut courir à une allure donnée

#### **Saut en longueur avec élan**

Effectue 9 foulées d'approche

Prend appel sur une seule jambe





Utilise la technique style ciseau

Utilise la technique en extension

Utilise une technique de réception appropriée

Saute au signal et de manière contrôlée

Peut effectuer un bon saut en longueur sans élan

Peut repérer sa ligne de départ

Peut situer la planche d'appel

Aime sauter dans une fosse de sable

### **Saut en longueur sans élan**

Se met en position de départ

Effectue un appel approprié pour un saut en longueur sans élan

Utilise une technique appropriée en phase aérienne

Utilise une technique de réception appropriée

Saute au signal et de manière contrôlée

Peut prendre appel sur les deux jambes

Aime sauter

### **Saut en hauteur**

Effectue 7 foulées d'approche (saut style fosbury)

Effectue un saut style fosbury et se réceptionne sur le dos

Effectue un saut en ciseau

Effectue 7 foulées d'approche (saut en ciseau)

Saute au signal et de manière contrôlée



Peut sauter en l'air sur un seul pied

Peut prendre appel sur un seul pied et se réceptionner dans la zone de réception

Peut effectuer une approche cohérente en triple saut

Peut prendre appel sur un seul pied

Peut sauter en arrière dans la zone de réception

Peut courir en virage

Aime sauter

**Lancer de poids (également pour les athlètes en fauteuil)**

Tient le poids correctement

Prend une bonne position de départ

Effectue un lancer sans élan ou assis dans un fauteuil

Effectue un lancer en rotation

Effectue un lancer en translation

Lance le poids en avant

Lance le poids dans l'aire de réception du poids

Effectue une reprise d'équilibre ou un transfert du poids du corps

Peut équilibrer le poids dans la paume d'une main

Peut saisir et tenir le poids dans la bonne position en toute sécurité

Aime lancer le poids

**Marche athlétique**

Marche en se tenant droit, dans une posture équilibrée



Marche de manière appropriée à faible vitesse

Marche à différentes vitesses, lente à rapide

Marche de façon compétitive

Marche de manière contrôlée

Aime la marche athlétique

**Course en fauteuil roulant**

Se met en position de départ

Effectue une poussée vers l'avant et un rétablissement

Peut terminer une course

Court de manière contrôlée

**Lancer de softball (aussi athlètes en fauteuil)**

Tient la balle correctement

Utilise une technique appropriée de lancer par-dessus l'épaule

Lance la balle au signal

Lance la balle en avant

Lance la balle dans l'aire de réception

Peut tenir correctement la balle dans la main lanceuse

Peut prendre une bonne position de départ

Aime lancer des balles



## Relevé des performances quotidiennes

Le but du relevé des performances quotidiennes est de conserver un relevé précis des performances quotidiennes de l'athlète lors de son apprentissage d'une aptitude sportive. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles l'entraîneur peut bénéficier de l'utilisation du relevé des performances quotidiennes.

1. Le relevé devient un document permanent pour suivre les progrès de l'athlète.
2. Le relevé aide l'entraîneur à établir une homogénéité mesurable du programme d'entraînement de l'athlète.
3. Le relevé permet à l'entraîneur d'être flexible pendant la séance effective d'enseignement et d'entraînement, parce qu'il peut décomposer les aptitudes en petites tâches spécifiques qui répondent aux besoins individuels de chaque athlète.
4. Le relevé aide l'entraîneur à choisir des méthodes adaptées d'enseignement des aptitudes, de bonnes conditions et de bons critères pour évaluer la performance et les aptitudes de l'athlète.

### Utilisation du relevé de performances quotidiennes

En haut du relevé, l'entraîneur note son nom et celui de l'athlète ainsi que la discipline. Si un athlète a plus d'un entraîneur, ces entraîneurs doivent noter à côté de leur nom les dates auxquelles ils travaillent avec l'athlète.

Avant le début de la séance d'entraînement, l'entraîneur décide quelles aptitudes seront développées. L'entraîneur prend cette décision en fonction de l'âge, des intérêts et des capacités mentales et physiques de l'athlète. L'aptitude doit correspondre à une présentation ou une description de l'exercice particulier que l'athlète doit réaliser. L'entraîneur note l'aptitude sur la ligne supérieure de la colonne de gauche. On notera chaque aptitude supplémentaire une fois que l'athlète aura maîtrisé l'aptitude précédente. On pourra bien sûr utiliser plus d'une feuille pour faire le relevé de toutes les aptitudes concernées. D'autre part, si l'athlète ne peut pas réaliser une aptitude proposée, l'entraîneur pourra la décomposer en tâches plus courtes, ce qui permettra à l'athlète de réussir dans cette nouvelle aptitude.

### Conditions et critères de maîtrise

Après avoir saisi l'aptitude, l'entraîneur doit ensuite décider des conditions et des critères selon lesquels l'athlète doit maîtriser l'aptitude. Les conditions sont des circonstances spéciales qui définissent la manière selon laquelle l'athlète doit réaliser l'aptitude. Par exemple, « après démonstration et avec de l'aide ». L'entraîneur doit toujours opérer selon l'hypothèse que les conditions fondamentales dans lesquelles l'athlète maîtrise une aptitude sont « selon les instructions et sans aide ». Il ne doit donc pas noter ces conditions dans le relevé à côté de l'aptitude. Idéalement, l'entraîneur doit organiser les aptitudes et conditions de telle sorte que l'athlète apprenne progressivement à maîtriser l'aptitude selon les instructions et sans aide.

Les critères sont les normes qui déterminent comment l'aptitude doit être maîtrisée. L'entraîneur doit déterminer en étant réaliste une norme adaptée aux capacités mentales et physiques de l'athlète. Par exemple : « atteindre une distance de 30 cm, 60 % du temps ». Compte tenu de la diversité des aptitudes, les critères peuvent impliquer différents types de normes, tels que la durée, le nombre de répétitions, la précision, la distance ou la vitesse.

### Dates des sessions et niveaux d'instruction utilisés

L'entraîneur peut travailler sur une tâche pendant deux jours et utiliser plusieurs méthodes d'instruction pendant cette période pour arriver au point où l'athlète réalise l'exercice selon les instructions et sans aide. Afin d'établir un programme homogène pour l'athlète, l'entraîneur doit enregistrer les dates auxquelles il travaille sur des exercices particuliers, et il doit noter les méthodes d'instruction qui ont été utilisées à ces dates-là.



## Tenue d'athlétisme

Tous les concurrents doivent porter une tenue d'athlétisme appropriée. En tant qu'entraîneur, vous devez évoquer les différents types de vêtements de sport qui sont ou non acceptables pour l'entraînement et la compétition. Discutez de l'importance de porter des vêtements bien ajustés, ainsi que des avantages et des désavantages de certains types de vêtements portés durant l'entraînement et les compétitions. Par exemple, des pantalons et shorts en jeans sont des tenues qui ne conviennent à aucune épreuve d'athlétisme. Expliquez aux athlètes qu'ils ne peuvent pas donner leur maximum au 100 m ou au 3 000 m en portant des jeans qui limitent leurs mouvements. Amenez les athlètes à des entraînements ou des compétitions entre lycéens ou étudiants et montrez-leur les tenues portées. Vous pouvez même montrer l'exemple en portant la tenue appropriée lors des sessions d'entraînement et des compétitions, et en ne récompensant pas les athlètes qui ne viennent pas correctement habillés pour s'entraîner et/ou participer à une compétition.

Les athlètes doivent porter une tenue appropriée pour les activités auxquelles ils participent. En général, cela signifie une tenue ample et confortable et des chaussures d'athlétisme appropriées. Des uniformes propres et adaptés tendent à motiver les athlètes. Bien que cela n'ait jamais été prouvé, beaucoup d'athlètes et d'entraîneurs pensent que de belles tenues permettent d'obtenir de meilleurs résultats.

### Maillots

Il est recommandé d'opter pour des maillots confortables et attractifs, offrant une grande liberté de mouvement au niveau des épaules et des bras. Choisissez de préférence des maillots amples, mais pas flottants. Un maillot à manches courtes ou un T-shirt est recommandé. Assurez-vous que le maillot est suffisamment long pour rentrer dans le short ou le pantalon de jogging.

### Shorts

Il est recommandé de porter un short de gymnastique confortable à la taille. Le short doit être confortable et seyant. La ceinture élastique doit permettre de maintenir le maillot en place. Un short trop large risquerait de gêner ou de déconcentrer l'athlète dans ses activités.

### Chaussettes

Choisissez des chaussettes tubes blanches de qualité : elles offriront un maintien supplémentaire, permettront de prévenir l'apparition d'ampoules, sont esthétiques et dureront toute la saison.

### Chaussures

Probablement l'élément le plus important dans la tenue d'un athlète. Une bonne chaussure de course doit présenter :

1. Un talon épais amortissant, limitant les risques de callosités, bleus, éperon, périostite tibiale, entorses de la cheville, etc. par l'absorption des chocs
2. Une semelle solide et épaisse en caoutchouc
3. Un contrefort ferme pour la stabilité et pour maintenir le talon bien droit dans la chaussure
4. Une bonne flexibilité ; et, surtout,
5. Un grand confort





### **Tenues d'échauffement**

Les tenues d'échauffement sont portées durant l'échauffement avant un entraînement ou une rencontre, et après l'effort pour ne pas prendre froid. Un sweat et un pantalon bon marché, de préférence en coton et de poids moyen, feront l'affaire. Enfin, les blousons en nylon sont parfaits pour garder les athlètes au chaud et au sec lorsque la météo est moins clémente.



## Matériel d'athlétisme

Les nombreuses disciplines de l'athlétisme requièrent une multitude d'équipements sportifs. Il est essentiel que les athlètes soient en mesure de reconnaître et de comprendre comment fonctionne l'équipement des épreuves spécifiques ainsi que son impact sur leurs performances. Demandez à vos athlètes de nommer chaque élément d'équipement lorsque vous le leur montrez, et d'indiquer, pour chacun, son utilisation. Afin de renforcer cette capacité chez eux, demandez-leur de sélectionner également l'équipement utilisé pour leurs épreuves.

### Appareils de chronométrage

Un système de chronométrage entièrement automatique ou des chronomètres électriques ou numériques sont recommandés. Lorsqu'un chronométrage automatique est utilisé, les temps sont enregistrés au centième (1/100) de seconde près. La plupart des appareils de chronométrage manuels sont dotés d'un bouton pour le départ, d'un bouton pour l'arrêt et d'un bouton de remise à zéro. Tous les temps manuels sont enregistrés au dixième (1/10) de seconde près.

### Pistolet de départ

Il est recommandé d'utiliser un pistolet de départ lors des séances d'entraînement. Il convient en effet de familiariser les athlètes Special Olympics au pistolet avant leur participation à une épreuve en compétition. Le pistolet peut être remplacé par une cloche (obligatoire sur piste couverte), un sifflet, deux pièces de bois que l'on claque, ou un signal verbal.





### Starting-blocks

L'utilisation de starting-blocks est facultative. Il convient d'installer les starting-blocks derrière la ligne de départ de sorte qu'une fois en position de départ, les mains de l'athlète se trouvent juste derrière la ligne de départ. Les blocs doivent être réglables pour permettre à l'athlète de prendre la position de départ la plus favorable.



### Haies



Il convient d'utiliser des haies adaptées aux aptitudes des athlètes. Avant d'utiliser des haies de compétition, il convient que les athlètes apprennent les bases de la technique de franchissement des haies sur des haies d'entraînement. Les haies d'entraînement peuvent être renversables ou conçues pour tomber facilement. Les haies d'entraînement peuvent prendre différentes formes : depuis un simple bâton posé en équilibre sur des cônes de chantier à des haies d'entraînement ou d'initiation spécialement conçues à cet effet.

### Témoin

Il faut compter un témoin par équipe de relais. Les témoins mesurent 10 cm de circonférence et sont en aluminium anodisé ou en plastique léger incassable. À l'entraînement, il est possible d'utiliser des chevilles en bois, de vieux manches à balai ou des tuyaux en PVC, coupés à une longueur de 30 cm et lissés sur les bords.





#### **Fosse de réception du saut en longueur**

Il convient que la fosse de réception du saut en longueur avec élan contienne au moins 30 cm de profondeur de sable. Il convient qu'elle soit suffisamment longue et large pour assurer une réception en toute sécurité de l'athlète. Une planche d'appel provisoire peut être installée sur la piste d'élan à 1 m du bord avant de la fosse, si la planche permanente se trouve à plus de 2 m de la fosse.

#### **Zone de réception du saut en hauteur**

La zone de réception du saut en hauteur consiste en une fosse de réception, deux poteaux réglables et une barre transversale. La barre transversale utilisée pour l'entraînement est idéalement en fibre de verre. Il convient que la fosse de réception du saut en hauteur mesure au moins 500 x 250 x 50 cm. Utiliser uniquement des fosses de réception approuvées et certifiées ; les autres matières (comme les tapis de gymnastique) ne sont pas admises.



### Lancer de poids

Les poids d'extérieur, en fer, et les poids d'intérieur, recouverts de plastique dur, sont autorisés, et les deux types peuvent être utilisés en compétition, à condition de respecter les exigences minimales suivantes :

	Compétition normale	Compétition en fauteuil roulant
<b>Hommes :</b>	4 kg.	1,81 kg.
<b>Femmes :</b>	2,72 kg.	1,36 kg.



### Softballs



Il est recommandé d'utiliser des balles de taille (30 cm) et de poids (blue dot, forme traditionnelle) réglementaires. Une douzaine de balles suffisent généralement pour une séance d'entraînement. Des balles de tennis peuvent être utilisées à la place par les athlètes à mobilité réduite ou polyhandicapés.



## **Liste générale du matériel d'athlétisme**

Témoins  
Cloche de départ pour les rencontres sur piste couverte  
Balais pour les pistes d'élan et les cercles des épreuves de saut et de lancer  
Porte-blocs  
Barres transversales  
Drapeaux pour cordons de restriction  
Drapeaux valable/non valable (rouges et blancs)  
Engins de lancer  
Fosses de réception  
Compte-tours  
Cloche de dernier tour  
Ruban adhésif  
Système de sonorisation  
Mégaphone  
Tribunes des officiels  
Crayons et stylos

Râteaux, niveau  
Cordons de restriction ou fanions  
Élastiques  
Règlements  
Épingles à nourrice, dossards  
Feuilles de résultats et cartes des épreuves  
Drapeaux de secteur  
Pelles  
Poteaux de saut en hauteur  
Pistolets de starter  
Dispositif de portage des starting-blocks (ou brouette)  
Starting-blocks  
Mètres en acier ou fibre de verre  
Chronomètres  
Radios bidirectionnelles  
Sifflets



## **Enseigner les disciplines de l'athlétisme**

### **L'échauffement et la récupération**

#### **Étirements**

- Haut du corps
- Étirements à terre
- Bas du corps
- Étirement — Rapides lignes directrices de référence

#### **Mécanique de la course à pied**

- Enseigner la mécanique de base de la course à pied
- Tableau des erreurs et difficultés

#### **Départs**

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner les départs
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exercices pour enseigner les départs

#### **Sprints**

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner le sprint
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exercices pour les sprinteurs

#### **Haies**

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner la course de haies
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exercices de franchissement de haies

#### **Relais**

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner la course de relais
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exercices d'entraînement au relais

#### **Demi-fond**

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner le demi-fond
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exercices de demi-fond
- Exemples d'exercices

#### **Fond**

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner le fond
- Théorie d'entraînement
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exemples d'exercices

#### **Marathon**

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner le marathon
- Plan d'entraînement au marathon

#### **Semi-marathon**

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner le semi-marathon
- Plan d'entraînement au semi-marathon

#### **Saut en longueur**

- Progression des aptitudes en saut en longueur sans élan
- Progression des aptitudes en saut en longueur avec élan
- Enseigner le saut en longueur



Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de saut en longueur

**Saut en hauteur**

Progression dans les aptitudes

Enseigner le saut en hauteur

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de saut en hauteur

**Lancer de poids**

Progression dans les aptitudes

Progression dans les aptitudes des athlètes en fauteuil roulant

Enseigner le lancer de poids

Tableau des erreurs et difficultés

Exercices de lancer de poids

**Pentathlon**

Progression dans les aptitudes

Enseigner le pentathlon

**Marche athlétique**

Progression dans les aptitudes

Enseigner la marche athlétique

Tableau des erreurs et difficultés

Exercice de marche athlétique

**Course en fauteuil roulant**

Progression dans les aptitudes

Enseigner la course en fauteuil roulant

**Lancer de softball**

Progression dans les aptitudes

Enseigner le lancer de softball

**Modifications & Adaptations**

**Préparation mentale & Entraînement**

**Cross-training en athlétisme**

**Guide d'entraînement à la maison**



## Échauffement

Une période d'échauffement est la première partie de toute séance d'entraînement ou de préparation pour une compétition. L'échauffement démarre lentement et implique graduellement tous les muscles et les parties du corps. En plus de préparer l'athlète mentalement, l'échauffement apporte également plusieurs bienfaits physiologiques.

L'importance de l'échauffement avant les exercices ne saurait être exagérée. L'échauffement fait monter la température du corps et prépare les muscles, le système nerveux, les tendons, les ligaments et le système cardiovasculaire aux étirements et exercices à venir. Les risques de blessure sont réduits de façon significative en augmentant l'élasticité musculaire.

### S'échauffer :

- Fait monter la température du corps
- Augmente le rythme métabolique
- Augmente le rythme cardiaque et respiratoire
- Prépare les muscles et le système nerveux aux exercices

L'échauffement est ajusté sur l'activité qui suit. Les échauffements consistent en des mouvements actifs menant à des mouvements plus vigoureux. La durée totale d'échauffement est d'au moins 25 minutes et précède immédiatement l'entraînement ou la compétition. Une période d'échauffement inclura les séquences et composants de base suivants.

Activité	Objectif	Temps (minimum)
Marche lente / marche rapide / course à pied	Échauffer les muscles	5 minutes
Étirements	Agrandit l'ampleur de mouvement	10 minutes
Exercices spécifiques à la discipline	Amélioration de la coordination, préparation à l'entraînement/la compétition	10 minutes

### Marche

Marcher est le premier exercice de la routine d'un athlète. L'athlète commence par s'échauffer les muscles en marchant lentement pendant 3 à 5 minutes. Cela fait circuler le sang dans tous les muscles, leur fournissant ainsi plus de souplesse pour les étirements. L'objectif est de faire circuler le sang et d'échauffer les muscles en vue d'activités plus intenses. L'athlète peut également marcher en faisant des cercles avec les bras.

### Course à pied

Courir est le deuxième exercice de la routine d'un athlète. L'athlète continue à échauffer ses muscles en courant lentement pendant trois à cinq minutes. Cela fait circuler le sang dans tous les muscles, leur fournissant ainsi plus de souplesse pour les étirements. La course démarre doucement puis accélère graduellement, sans toutefois que l'athlète n'atteigne ne serait-ce que 50 % de son effort.



maximum à la fin de la course. Souvenez-vous, l'objectif exclusif de cette phase de l'échauffement est de faire circuler le sang et d'échauffer les muscles en vue d'activités plus intenses.

### Étirements

L'étirement est un des éléments les plus cruciaux de l'échauffement et d'une performance d'athlète. Un muscle plus flexible est un muscle plus fort et en meilleure santé. Un muscle plus fort et en meilleure santé répond mieux aux exercices et aux activités et résiste mieux aux blessures. Veuillez vous référer à la section **Étirements** pour de plus amples informations.

### Exercices spécifiques à la discipline

Les exercices sont des activités destinées à l'apprentissage des aptitudes du sport. Les progressions de l'apprentissage débutent à un niveau d'aptitude faible, avancent vers un niveau intermédiaire et, finalement, atteignent un niveau d'aptitude élevé. Encouragez chaque athlète à progresser jusqu'à son niveau le plus élevé possible. L'échauffement peut être combiné à des exercices en vue de développer des aptitudes spécifiques.

Les techniques sont enseignées et renforcées par la répétition d'un petit segment de la technique à effectuer. Souvent, les actions sont exagérées afin de raffermir les muscles qui effectuent l'action. Chaque séance d'entraînement doit conduire l'athlète dans la progression entière afin qu'il ou elle soit exposé à toutes les techniques contenues dans une épreuve.

### Exemples d'activités d'échauffement spécifiques

Balancer les bras d'avant en arrière en simulant le mouvement d'un pendule

Marcher en suivant la trajectoire d'approche et faire des mouvements de lâcher sans la balle

Foulées bondissantes A

## Récupération

La récupération est aussi essentielle que l'échauffement. Stopper brutalement une activité peut causer un amas sanguin et ralentir l'expulsion des déchets du corps de l'athlète. Cela peut également provoquer des crampes, des douleurs et autres problèmes pour les athlètes. La récupération réduit progressivement la température du corps et le rythme cardiaque, et accélère le processus de récupération avant la prochaine séance d'entraînement ou compétition. La récupération est également pour l'entraîneur et l'athlète une bonne occasion de discuter de la séance ou de la compétition. Notez que la récupération est également un bon moment pour faire des étirements car les muscles sont chauds et réceptifs aux mouvements d'assouplissement.

Activité	Objectif	Temps (minimum)
Course aérobie lente	Fait baisser la température du corps Réduit progressivement le rythme cardiaque	5 minutes
Étirement léger	Enlève les déchets des muscles	5 minutes



## Étirements

La souplesse est un facteur majeur de performances optimales chez un athlète autant à l'entraînement qu'en compétition. On travaille la souplesse avec les étirements.

L'étirement suit une course d'aérobie douce au début de la séance d'entraînement ou de la compétition, ou pendant la récupération. Commencez par un étirement doux au point de tension, et tenez cette position pendant 15-30 secondes jusqu'à ce que le tiraillement diminue. Quand la tension se calme, progressez doucement vers l'étirement jusqu'à ce que la tension se fasse à nouveau sentir. Tenez cette nouvelle position pendant 15 secondes de plus. Chaque étirement devrait être répété quatre à cinq fois de chaque côté du corps.

Il est également important de continuer à respirer tout en s'étirant. Tout en vous étirant, expirez. Une fois que le point d'étirement est atteint, continuez d'inspirer et d'expirer tout en tenant l'étirement. Les étirements devraient faire partie de la vie quotidienne de tout le monde. Il a été démontré que des étirements corrects et quotidiens ont les effets suivants :

1. Augmente la longueur de la jonction tendon-muscle
2. Augmente les possibilités de mouvement des articulations
3. Réduit les tensions musculaires
4. Développe la réactivité du corps
5. Permet une meilleure circulation
6. Vous fait vous sentir bien

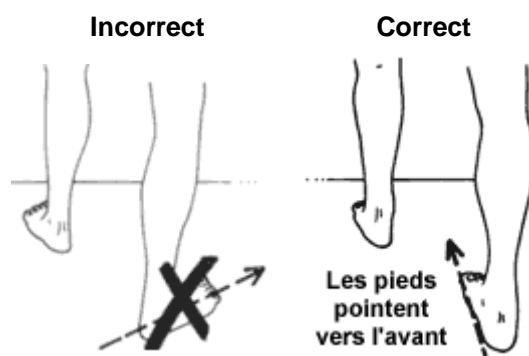
Certains athlètes, tels que ceux atteints du syndrome de Down, peuvent avoir une tonicité musculaire faible qui leur donne l'apparence d'être plus souples. Veillez à ne pas autoriser les athlètes à s'étirer au-delà d'une ampleur normale et sécurisée. Certains étirements sont dangereux à effectuer pour n'importe quel athlète et ne devraient jamais faire partie d'un programme d'étirement sans risque. Ces étirements à risque incluent :

Pencher le cou en arrière

Pencher le tronc en arrière

Rouler le dos

L'étirement n'est efficace que s'il est effectué avec précision. Les athlètes doivent se concentrer sur un positionnement et un alignement du corps corrects. L'étirement des mollets, par exemple. De nombreux athlètes ne gardent pas le pied en avant dans la direction vers laquelle ils avancent. Les pieds devraient pointer vers l'avant et non vers l'extérieur ou l'intérieur.







Une autre erreur fréquente dans les étirements est de pencher le dos en tentant d'obtenir un meilleur étirement des hanches. Un exemple est un étirement simple de la jambe en avant en position assise. L'athlète doit s'étirer en avant depuis la taille et non vers le bas en courbant le haut du dos.

**Incorrect**



**Correct**



Nous nous concentrerons dans ce guide sur quelques étirements de base, en soulignant les principaux groupes de muscles.



## Haut du corps

### Ouverture de la poitrine



Joindre les mains dans le dos  
Les paumes jointes  
Lever les mains vers le ciel

### Étirement lateral



Lever les bras au-dessus de la tête  
Joindre les avant-bras  
Se pencher d'un côté

### Étirement des bras sur les côtés



Lever les bras au-dessus de la tête  
Joindre les mains, paumes vers le haut  
Lever les mains vers le ciel (si l'athlète ne peut pas joindre les mains, il peut toujours effectuer un bon étirement en levant les mains vers le ciel)

### Torsion du tronc



Se tenir dos à un mur  
Pivoter en touchant le mur avec les paumes



### **Étirement des triceps**



Lever les deux bras au-dessus de la tête  
Fléchir le bras droit, placer la main dans le dos  
Saisir le coude du bras fléchi et tirer doucement vers le milieu du dos  
Recommencer avec l'autre bras

### **Étirement des triceps de l'épaule**



Saisir le coude dans la main  
Tirer vers l'épaule opposée  
Le bras peut être droit ou fléchi

### **Étirement des triceps de l'épaule avec torsion du cou**



Saisir le coude dans la main  
Tirer vers l'épaule opposée  
Tourner la tête dans la direction opposée à la traction  
Le bras peut être droit ou fléchi

Correction : l'athlète ci-dessus tourne la tête dans la mauvaise direction. Pour tirer un maximum de bénéfice de l'étirement, veillez à ce que la tête soit tournée vers l'épaule étirée, ou dans la direction opposée à la traction.



### **Étirement de la poitrine**



Joindre les mains derrière la tête.  
Pousser les coudes en arrière  
Garder le dos droit en se  
grandissant  
Ne pas appuyer en avant sur la  
tête



Ceci est un étirement simple qui peut ne pas être fortement ressenti par l'athlète.  
Toutefois, il ouvre la poitrine et l'intérieur des épaules, préparant la poitrine et les bras à  
l'entraînement.



## Étirements à terre

### Étirement profond des hanches



Agencillez-vous, croisez le genou de gauche sur celui de droite  
Asseyez-vous entre les talons  
Tenez vos genoux, penchez-vous en avant

### Étirement des chevilles croisées



Asseyez-vous, les jambes écartées, croisées sur les chevilles  
Étendez les bras devant vous

### Étirement de l'aîne



Asseyez-vous, l'arrière des pieds en contact  
Tenez vos pieds/chevilles  
Penchez-vous en avant au niveau des hanches  
Assurez-vous que l'athlète se relève au niveau du bas du dos



Ici, le dos et les épaules sont voûtés. L'athlète ne se penche pas au niveau des hanches et ne retire pas le maximum de bienfait de l'étirement



Ici, l'athlète amène correctement sa poitrine à ses pieds, n'amenant pas ses orteils vers son corps



### **Roulement de hanches**



Allongez-vous sur le dos, bras écartés  
Placez les genoux sur la poitrine  
Amenez doucement les genoux sur la gauche (expirez)  
Ramenez les genoux sur la poitrine (inspirez)  
Amenez doucement les genoux sur la droite (expirez)



Gardez les genoux joints pour étirer au maximum les fessiers

### **Étirement des quadriceps — Intermédiaire**



Agenouillez-vous et placez les mains dans le bas du dos  
Poussez les hanches en avant  
Penchez la tête en arrière  
Utilisez cet étirement pour les athlètes qui ont besoin de gagner en souplesse au niveau des quadriceps, des fléchisseurs de hanche et de l'aîne.

### **Étirement des quadriceps — Complet**



Amenez les mains aux talons  
Bombez le torse  
Redressez le dos en poussant les hanches vers le haut.  
L'athlète sentira ses quadriceps s'étirer.



**Étirement des ischio-jambiers couché**



Allongez-vous sur le dos, jambes tendues  
En alternant les jambes, ramenez les jambes à la poitrine  
Amenez les deux jambes à la poitrine en même temps

**Dos rond**



Allongez-vous sur le dos  
Amenez le genou gauche à la poitrine  
Tenez la jambe à deux mains au-dessus du creux du genou  
Décollez la tête et les épaules vers le genou  
Alternez les jambes



**Position du chien avec la tête en bas**

**Sur la pointe des pieds**



Agenouillez-vous, les mains directement sous les épaules et les genoux sous les hanches  
Levez les genoux jusqu'à vous retrouver sur la pointe des pieds  
Descendez lentement les talons vers le sol  
Continuez en alternant lentement talon/pointe

**Pieds à plat**



Descendez les talons au sol  
Excellent pour étirer le bas du dos

**En alternant les jambes**



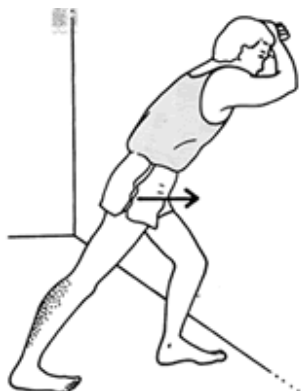
Alternez une jambe sur la pointe du pied, l'autre pied à plat sur le sol  
Excellent étirement pour préserver et renforcer le tibia





## **Bas du corps**

### **Étirement des mollets**



Placez-vous devant un mur/barrière  
Appuyez les bras et le front contre le mur/barrière  
Fléchissez doucement la jambe de devant  
Fléchissez la cheville de la jambe arrière

### **Étirement des mollets avec le genou plié**



Pliez les deux genoux pour faciliter l'étirement

### **Étirement des ischio-jambiers**



Jambes étirées et jointes  
Les jambes ne sont pas croisées  
Penchez-vous au niveau des hanches, vers les chevilles  
À mesure que votre souplesse augmente, touchez vos pieds, sans tirer sur les pointes  
Poussez avec les talons, forçant les orteils à aller vers le ciel

### **Étirement à cheval en position assise**



Jambes écartées, penchez-vous au niveau des hanches  
Tendez-vous vers le milieu  
Gardez le dos droit



**Étirement du coureur de haies — Incorrect**



**Étirement du coureur de haies — Correct**



Un alignement correct de la jambe d'attaque est important dans l'étirement du coureur de haies. Le pied doit être aligné dans la direction de la course.

Asseyez-vous jambes tendues

Pliez le genou, touchez l'autre cuisse avec le bas du pied

Les orteils de la jambe droite sont fléchis vers le ciel

Poussez avec les talons, forçant les orteils à aller vers le ciel

Courbez-vous tranquillement vers l'avant en ramenant la poitrine au genou, pour toucher le pied de la jambe tendue

**Étirement des fessiers**



Posez le pied sur un support, jambe pliée  
Poussez les hanches en avant, vers le support

**Étirement des ischio-jambiers en position debout**



Posez le pied sur le talon  
Poussez la poitrine/les épaules en avant, vers le haut  
Ne posez pas le pied sur quelque chose de trop haut  
Ne vous étirez pas à l'excès



**Flexion avant**



Tenez-vous debout, bras tendus au-dessus de la tête  
Penchez-vous lentement à la taille  
Amenez les mains aux chevilles, aux tibias ou aux genoux, sans forcer  
Pointez les doigts vers les pieds



## **Étirements — Rapides lignes directrices de référence**

### **Commencez décontracté**

Ne commencez pas avant que les athlètes ne soient décontractés et les muscles échauffés

### **Soyez méthodique**

Commencez par le haut du corps et continuez vers le bas

### **Évoluez du général au particulier**

Commencez par des exercices généraux puis continuez avec des exercices plus spécifiques

Effectuez des étirements lents, progressifs

Gardez le contrôle

Ne sautez pas et ne faites pas de mouvements brusques pour vous étirer plus

### **Ayez recours à la variété**

Rendez le tout amusant. Faites travailler les mêmes muscles avec des exercices différents

### **Respirez normalement**

Ne retenez pas votre respiration, restez calme et détendu

### **Accordez de la place aux différences individuelles**

Les athlètes commencent et progressent à des niveaux différents

### **Étirez-vous régulièrement**

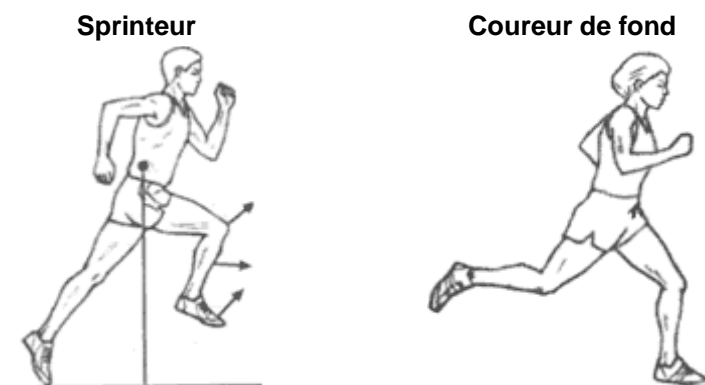
Prévoyez toujours du temps pour l'échauffement et la récupération

Étirez-vous aussi à la maison



## Mécanique de base de la course à pied

La course à pied diffère de la marche en ce que, lorsqu'il court, l'athlète n'a qu'un seul pied en contact avec le sol à tout moment. Toutefois, aussi bien dans les épreuves de course que de marche, l'athlète doit conserver une posture droite et équilibrée. La manière de courir les épreuves de sprint et les épreuves de fond repose sur les mêmes principes de base. Cependant, dans des épreuves de fond, l'engagement des genoux et le balancement des bras sont légèrement plus bas. Cette section fournit des lignes directrices générales sur la mécanique de la course à pied. Des détails plus techniques et spécifiques sont donnés dans les sections relatives au sprint, au fond et au demi-fond.



1. L'athlète contrôle sa vitesse en appliquant plus ou moins de force à chaque pas.
2. Plus le pied touche le sol rapidement, plus l'athlète court vite.
3. Pour courir vite, le talon doit être levé haut sous les fesses.
4. La cadence et la longueur des foulées déterminent la vitesse à laquelle court un athlète.



### **Adopter le bon style de course**



1. Bassin en extension, le tronc et la tête directement au-dessus des hanches.
2. Laisser pendre les bras librement sur les côtés.
3. Fermer les mains sans les serrer, pouce vers le haut.
4. Incliner légèrement le corps en avant et fléchir les chevilles jusqu'à ce que le poids du corps s'équilibre sur la pointe des pieds.
5. Plier les bras et amener les mains en haut des hanches en formant un angle de 90 degrés entre le bras et l'avant-bras.
6. Maintenir la tête en position neutre et regarder vers l'avant, les muscles du visage relâchés.

### **Lever les genoux/Balancer les bras**

1. Lever le talon et pousser avec la pointe du pied.
2. Plier le genou et avancer la jambe.
3. Avancer le pied sous le genou.
4. Poser la pointe du pied au sol tout en ramenant le pied sous le corps.
5. Balancer les bras d'avant en arrière sans solliciter les muscles des épaules.
6. Arrêter les mains en haut à la moitié du torse, et en bas à l'arrière des hanches, en raccourcissant légèrement l'angle dans la phase montante et en l'allongeant légèrement dans la phase descendante.



## Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
L'athlète ne se tient pas droit pendant qu'il court.	Assurez-vous que la jambe d'appui est complètement allongée à la poussée.	Bonds et foulées.

## Conseils aux entraîneurs pour enseigner les bases de la course à pied — D'un coup d'œil

### Conseils pour l'entraînement

1. Montrez la position du bassin en extension en insistant sur le relâchement des épaules et des bras.
2. Faites marcher l'athlète sur la pointe des pieds à pas rapides.
3. Insistez sur le fait que le pied touche le sol sous le corps du coureur et non devant lui.
4. Faites courir l'athlète droit vers vous pour vérifier que les épaules restent parallèles au sol et que le haut du corps ne se tord pas d'avant en arrière.
5. Travaillez beaucoup les bases de la course à pied.
6. Incitez les athlètes à s'entraîner au moins deux ou trois jours à la maison.
7. Être patient.

## Progression des aptitudes à effectuer un départ

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
<b>Départ debout</b>			
Identifier le pied d'appui	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tenir derrière la ligne de départ, en position décontractée, le pied d'appui devant posé sur la pointe du pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fléchir légèrement le genou avant en équilibrant le poids du corps sur les deux jambes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rester immobile à « prêts »	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pousser fortement sur la pointe du pied d'appui en balançant le bras arrière en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rester baissé en utilisant les bras pour tirer le corps en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



<b>Départ dans les starting-blocks</b>			
Identifier le pied d'appui	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Régler les blocs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rester immobile à « à vos marques »	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Répartir uniformément le poids du corps sur les mains et le genou arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se mettre en équilibre à « prêts »	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reporter son poids sur les mains derrière la ligne de départ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Décoller les talons des deux blocs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger complètement les jambes, en projetant les jambes et les bras en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rester baissé en poussant fortement sur le pied d'appui	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





## Départs

Un bon départ peut faire toute la différence lors d'une course, quelle que soit la distance. Au départ d'une course, les athlètes veulent sortir vite et fort. Il existe deux principaux types de départs : debout et dans les starting-blocks. Au sprint, les athlètes utilisent soit le départ debout, soit le départ dans les starting-blocks. Dans les épreuves de fond, les athlètes utilisent le départ debout.

### Pied d'appui

Pour ce départ, l'athlète pose son « pied d'appui » devant pour un départ puissant. Pour déterminer le pied d'appui, il suffit de demander à l'athlète d'imaginer qu'il donne un coup de pied dans un ballon. Le pied utilisé pour frapper la balle est le pied arrière, tandis que le pied utilisé pour supporter le poids du corps est le pied avant, ou pied d'appui.

## Départ debout

### Points d'enseignement

Les points essentiels du départ impliquent trois ordres : « à vos marques », « prêts » et « partez ». Notez que l'ordre « partez » peut être donné par un pistolet de starter ou un sifflet.

#### « À vos marques ! »

L'ordre « à vos marques » est utilisé pour indiquer à l'athlète de s'approcher de la ligne de départ pour commencer la course.

1. Se tenir derrière la ligne de départ, en position décontractée, le pied d'appui devant.
2. Placer le bout du pied arrière derrière le talon du pied avant, à environ 20-30 cm.
3. Lever légèrement les yeux en fixant le regard à environ 2 m devant soi.

#### « Prêts ! » (Note : cet ordre n'est pas utilisé dans les courses supérieures à 400 m)

À « prêts », l'athlète doit rester le plus immobile possible.

1. Fléchir légèrement le genou avant, à environ 120 degrés, en reportant le poids du corps sur la pointe du pied avant (pied d'appui).
2. Plier le bras opposé au pied avant et le tenir devant soi.
3. Reculer l'autre bras, la main légèrement fermée près de la hanche.
4. Rester le plus immobile possible.

#### « Partez ! » — Son du pistolet de starter ou du sifflet

L'ordre « partez » indique à l'athlète de commencer à avancer. En général, cet ordre est donné par le son d'un pistolet de starter ou d'un autre dispositif, comme un sifflet.

1. Avancer la jambe arrière, le genou en premier, en balançant le bras avant en arrière.
2. Pousser fortement sur la pointe du pied avant (pied d'appui) en balançant énergiquement le bras arrière en avant.
3. Rester baissé et utiliser les bras pour tirer le corps en avant.



## Départ dans les starting-blocks

Les blocs doivent être réglés pour chaque athlète de manière confortable pour lui. Le fait d'apprendre à utiliser des blocs, de s'entraîner avec et de les utiliser est une décision individuelle dont il convient de discuter entre l'athlète et l'entraîneur. Note : Ces lignes directrices générales peuvent ne pas être applicables à tous les athlètes selon leur capacité physique ou leur capacité de mouvement.

### Points d'enseignement

#### Réglage des blocs

1. Aligner les blocs dans le sens du départ.
2. Les placer à une longueur de pied de la ligne de départ.
3. Placer la pédale avant à deux longueurs de pied de la ligne de départ.
4. Placer la pédale arrière entre deux longueurs et demi et trois longueurs de pied de la ligne de départ, ou à une longueur de pied environ du bloc avant.
5. Note : Les pédales avant et arrière doivent être ajustées selon la préférence de l'athlète. Lorsque vous vous déplacez pour des compétitions, les starting-blocks sont différents. Toutefois, l'athlète apprendra à faire de petits ajustements, et vous vous habituerez à régler les blocs.





« À vos marques ! »



1. S'agenouiller.
2. Placer les pieds fermement contre les pédales de sorte que les pieds touchent à peine le sol, le pied d'appui contre la pédale de devant.
3. Les talons dépassent des pédales et les orteils sont pliés et touchent la piste.
4. Le genou de la jambe arrière repose sur le sol.
5. Placer les mains derrière la ligne d'arrivée, écartées de la largeur des épaules.
6. Placer le bout des doigts en bas, les pouces face à face pointant vers l'intérieur, en créant un arc entre l'index et le pouce, parallèlement à la ligne d'arrivée.
7. Se mettre en boule le corps légèrement en avant, en gardant les bras droits et rigides, sans les bloquer.
8. Répartir uniformément le poids du corps sur les mains et le genou arrière.
9. Lever la tête en ligne avec la colonne vertébrale.
10. Fixer un point devant soi avant à plusieurs mètres de la ligne de départ.

**« Prêts ! »**

1. Depuis la position « à vos marques », lever les hanches légèrement plus haut que les épaules, le genou avant plié à environ 90 degrés et le genou arrière plié selon un angle de 110 à 120 degrés.
2. Garder les bras tendus, sans les bloquer.
3. Répartir uniformément le poids du corps sur les mains.
4. Fixer le regard à deux mètres devant soi sur la piste.
5. Le dos et la tête forment une ligne droite.
6. Se concentrer sur la réaction au son du pistolet ou à l'ordre de départ, c'est-à-dire sur la sortie des blocs.

**« Partez ! » — Son du pistolet ou du sifflet**

1. Depuis la position « prêts », au son du pistolet de starter ou de l'ordre de départ, pousser vigoureusement le genou arrière et le bras opposé en avant.
2. Décoller les talons des deux blocs.
3. Rester baissé en poussant fortement sur le pied d'appui et en allongeant complètement la jambe.
4. Continuer à pousser les jambes et les bras en avant en accélérant jusqu'à atteindre la foulée de sprint normale.
5. Se concentrer sur le fait de déplacer rapidement les mains afin d'initier le mouvement de sortie des blocs.

**Accélération jusqu'à la pleine vitesse**

1. Faire de petits pas rapides à la sortie des blocs, en augmentant la longueur de foulée en même temps que la vitesse, tout en se redressant progressivement. Il convient de s'incliner en avant les 5 à 6 premiers mètres, et d'être complètement redressé à 25-40 m.
2. Assurez-vous que les pieds touchent le sol directement sous le centre de gravité.



3. Utiliser les bras vigoureusement en amenant les mains fermées (sans les serrer) à hauteur de la poitrine dans le sens montant, et en les arrêtant derrière les hanches dans le sens descendant.



## Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Départ debout — Au son du pistolet, l'athlète se met debout.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se concentrer sur les 2-3 premières foulées.</li> <li>• Rester baissé.</li> </ul>	Placer un repère sur la piste à environ 2 ou 3 mètres devant les athlètes pour qu'ils se concentrent sur ce point.
Départ dans les starting-blocks — Le genou avant est plié à un angle inférieur ou supérieur à 90 degrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inférieur à 90 degrés : reculer les blocs car ils sont trop près de la ligne.</li> <li>• Supérieur à 90 degrés : avancer les blocs.</li> </ul>	Observation
Départ dans les starting-blocks — Les épaules de l'athlète ne sont pas assez en avant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avancer les épaules jusqu'à ce qu'elles soient légèrement en avant des mains.</li> <li>• Peut-être faut-il déplacer les blocs en avant.</li> </ul>	Poser un tapis devant les starting-blocks et voir jusqu'à quelle distance l'athlète peut se pencher en avant sans tomber.
Départ dans les starting-blocks — Manque d'explosivité à la sortie des blocs.	La jambe avant de l'athlète doit pousser fortement contre le bloc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter en l'air depuis la position « prêts ».</li> <li>• Sauter en l'air et se réceptionner en position « prêts ».</li> </ul>

## Conseils aux entraîneurs pour les départs — D'un coup d'œil

### Conseils pour l'entraînement

1. La jambe avant doit pousser fortement vers l'arrière afin de fournir l'énergie nécessaire pour sortir des blocs.
2. Le corps se déplace à la fois vers l'avant et vers le haut.
3. Répétez les départs sur 10, 20 et 30 mètres en conservant une bonne posture de course.



4. Concentrez-vous sur la réaction au son du signal de départ.
5. Insistez sur l'action des bras pour sortir rapidement des blocs.
6. Insistez sur l'importance d'appuyer fortement sur le sol et sur la pédale du bloc.
7. Insistez pour que le pied arrière se pose au-delà de la ligne de départ au premier pas.
8. Placez des bandes de couleur à deux mètres après la ligne de départ sur lesquelles l'athlète pourra se concentrer.
9. Insistez sur le fait de commencer par avancer le pied arrière et reculer le bras avant.
10. Entraînez l'athlète à effectuer le mouvement des bras et du pied arrière au son du pistolet ou au signal de départ.
11. Manipulez physiquement les pieds et les bras de l'athlète afin de montrer la bonne position.

### **Conseils pour la compétition**

1. Rappelez aux athlètes qu'ils peuvent lever la main s'ils ont un problème avec les blocs ou pour se mettre en position.
2. Prenez le temps de régler les blocs correctement.
3. Rappelez aux athlètes de reculer dans leurs blocs.
4. Établissez une routine et tenez-vous-y.
5. Rester détendu et respirer.



## **Exercices pour enseigner les départs**

### **Exercice de pousser le partenaire**

**Répétitions :** 8 x 3-4 pas

#### **Objectif**

Développer l'action des bras et des jambes  
Permettre à l'entraîneur d'évaluer l'efficacité du départ de l'athlète

#### **Points d'enseignement**

1. L'athlète se met en position « prêts ».
2. L'entraîneur se tient devant l'athlète, les mains posées sur ses épaules.
3. Au signal, l'athlète plonge de manière explosive, en extension complète.
4. L'entraîneur offre résistance et appui.



#### **Points sur lesquels insister :**

Action puissante et explosive du genou  
Forte poussée des bras

**Quand utiliser :** Début du travail des aptitudes

### **Séries de 8 pas**

**Répétitions :** 8 x 8 pas

#### **Objectif**

Augmenter la force et la puissance au départ  
Développer l'explosivité des mouvements  
Développer le contact du pied au sol et la cadence des jambes





**Points d'enseignement**

1. Partir au signal de départ.
2. Sortir des blocs et faire seulement huit pas.

**Points sur lesquels insister :**

Réduire le temps par rapport à la distance  
Coordination puissante et explosive de l'action des bras et des jambes

**Quand utiliser :** Début du travail des aptitudes

**Départ debout**

**Répétitions :** 8 x 30 m

**Objectif**

Développer l'accélération au départ  
Augmenter la force et la puissance au départ  
Développer l'explosivité du mouvement

**Points d'enseignement**

1. Bassin en extension.
2. Poser la jambe d'appui devant et plier le genou autant que possible.
3. En position « prêts », incliner le haut du corps en avant.
4. Positionner les bras à l'inverse des jambes.
5. Au signal, actionner les bras et les jambes pour un maximum d'accélération.



**Points sur lesquels insister :**

Écartement des pieds : laisser la longueur d'un pied entre le talon du pied d'appui et la pointe de l'autre pied

**Quand utiliser :** Début du travail des aptitudes



### **Départ accroupi**

**Répétitions :** 8 x 3-4 pas

#### **Objectif**

Développer la puissance

#### **Points d'enseignement**

1. Prendre la position « à vos marques ».
2. Le genou de la jambe d'appui touche presque le coude du bras du même côté.
3. Au signal, effectuer un départ explosif sur les deux jambes et faire 3-4 pas.



#### **Points sur lesquels insister :**

Les jambes avant et arrière doivent initier une plus grande complexité de mouvements.

**Quand utiliser :** Début du travail des aptitudes

### **Départ dans les starting-blocks**

**Répétitions :** 8 x 5-10 pas

#### **Objectif**

Améliorer la force des bras et la coordination

Améliorer le temps de réaction au signal de départ ou au son du pistolet

#### **Points d'enseignement**

1. Se mettre en position standard.
2. Descendre les genoux sur la piste.
3. Avancer la jambe d'appui.
4. Reculer le pied arrière d'environ 30 cm derrière le pied avant.
5. Partir au signal.



**Points sur lesquels insister :** Rapidité d'action des genoux — explosivité  
**Quand utiliser :** Début du travail des aptitudes



## Progression des aptitudes en sprint

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Effectuer un départ debout ou dans les starting-blocks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le dos droit en se grandissant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pousser sur la pointe des pieds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reculer le pied sous le corps à la réception	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lever les genoux de sorte que la cuisse soit parallèle (horizontale) à la piste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir la récupération talon haut lorsque le pied d'appui quitte le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tenir droit en inclinant légèrement le corps en avant depuis le sol et non depuis la taille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancer les bras d'avant en arrière sans tourner les épaules	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder les pieds fléchis, les pointes vers le haut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sprinter de manière contrôlée pendant toute une course	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Les sprints (100 m - 400 m)

Le sprint, c'est l'art de courir le plus vite possible. La puissance et la coordination sont les principaux éléments générateurs de vitesse. Il est possible d'améliorer la coordination en acquérant de bons mécanismes. La vitesse est avant tout un facteur inhérent ; toutefois, la coordination et la rapidité peuvent être améliorées par un entraînement approprié. Le mécanisme de la course à pied est expliqué à la **section Mécanique de base de la course à pied**. Le sprint peut être divisé en quatre phases : le départ, l'accélération, le maintien de la vitesse et l'arrivée.

Les deux principaux facteurs qui augmentent la vitesse sont la longueur des pas (longueur de foulée) et leur rapidité (fréquence de foulée)

### Départs

Les départs sont expliqués à la section intitulée **Départs**.

### Phase d'accélération

La phase d'accélération consiste à pousser avec la jambe d'impulsion. Cela nécessite de se pencher en avant, proportionnellement au niveau d'accélération. Garder à l'esprit qu'accélération n'est pas synonyme de vitesse ou de rapidité ; il s'agit du taux d'augmentation de la vitesse.

1. Tout en poussant sur la jambe d'impulsion, abaisser rapidement la jambe libre de façon à poser le pied sous le centre de gravité du corps.
2. La récupération du talon de la jambe d'appui est basse à la sortie des blocs.
3. À chaque pas, augmenter la vitesse jusqu'à atteindre la vitesse maximale.
4. Avancer chaque jambe puissamment jusqu'à extension complète.
5. L'action énergique des bras permet de maintenir l'équilibre, le rythme et le relâchement.



### Phase de maintien de la vitesse

La phase de maintien de la vitesse consiste à combiner les mécanismes de base avec la vitesse atteinte au cours de la phase d'accélération.

1. Lever les genoux de sorte que la cuisse soit parallèle (horizontale) à la piste.
2. La récupération talon haut est maintenue lorsque le pied d'appui quitte le sol.
3. Se tenir droit en inclinant légèrement le corps en avant depuis le sol, et non depuis la taille.
4. Balancer les bras énergiquement d'avant en arrière, sans tourner les épaules.
5. Garder les pieds fléchis, les pointes vers le haut.

### Sprinter dans un virage

1. Se pencher vers l'intérieur de la courbe.
2. Garder les pieds parallèles à la courbe (dans la même direction que les lignes).



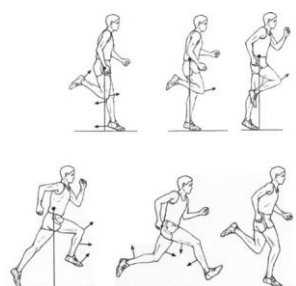
**Arrivée**

1. Tout en sprintant sur la piste, l'athlète se tient correctement avec une foulée normale jusqu'à la ligne d'arrivée.
2. À la dernière foulée, l'athlète plonge et se penche en avant en passant la ligne d'arrivée. Il convient que l'athlète imagine que la ligne d'arrivée est plus loin qu'elle ne l'est réellement afin de maintenir sa vitesse.



**Techniques de foulée — D'un coup d'œil**

1. Reculer le pied sous le corps à la réception.
2. Reculer et soulever le talon lorsque le pied d'appui quitte le sol.
3. Le pied doit toucher le sol aussi près que possible d'un point situé sous le centre de gravité.
4. Avancer chaque jambe puissamment jusqu'à extension complète.
5. Lever la cuisse de la jambe d'attaque à l'horizontale, parallèlement au sol.
6. Garder tout le temps les hanches à la même hauteur.
7. Se tenir droit en inclinant légèrement le corps en avant (depuis le sol et non depuis la taille).
8. Relâcher les épaules avec peu ou pas de rotation latérale.
9. Balancer les bras en arrière, derrière la hanche.
10. Plier les bras au coude à un angle de 90 degrés.
11. Garder les mains relâchées, ouvertes ou fermées, sans effort et sans les serrer.
12. Balancer les bras en avant à hauteur du menton jusqu'au milieu du torse, en direction de la course, sans croiser la ligne médiane.
13. Garder la tête droite, le regard horizontal.
14. Relâcher le visage, la mâchoire, le cou et les épaules.
15. Fléchir l'articulation de la cheville (orteils vers le haut) juste avant de poser le pied par terre.



**Tableau des erreurs et difficultés**

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Torsion et rotation des bras et des épaules	Garder le torse parallèle à la direction de la course.	S'entraîner en courant sur place. S'asseoir au sol jambes tendues et faire le mouvement des bras.



L'athlète ne se tient pas droit.	Assurez-vous de l'extension complète (poussée) de la jambe d'appui.	Bonds et foulées.
L'athlète est très tendu, les poings serrés, le visage crispé, les épaules levées.	Pratiquez la course de manière relâchée ; insistez sur la respiration.	Utilisez des techniques de relaxation et de respiration.
L'athlète zigzague dans son couloir.	Les pieds doivent rester parallèles aux lignes de couloir.	Courir sur des lignes de couloir et entre des plots.

## **Conseils aux entraîneurs pour le sprint — D'un coup d'œil**

### **Conseils pour l'entraînement**

1. Tenez-vous face à l'athlète et demandez-lui de taper dans vos mains avec ses mains en travaillant l'action des bras.
2. Tenez-vous face à l'athlète et demandez-lui de courir sur place en tapant dans vos mains avec ses genoux afin de lui montrer comment lever les genoux.
3. Changez constamment l'athlète de couloir.
4. Insistez sur le fait que tous les athlètes doivent rester dans leur couloir pendant les courses de sprint.
5. Pratiquez la technique du sprint en ligne droite et dans les virages.
6. Demandez à l'athlète de se concentrer sur la ligne d'arrivée.

### **Conseils pour la compétition**

1. Rappelez à l'athlète de rester relâché.
2. Rappelez à l'athlète de rester concentré.
3. Incliner le corps en passant la ligne d'arrivée.



## **Exercices pour les sprinteurs**

### **Pas rapides**

**Répétitions :** 3 x 30 m

#### **Objectif**

Développer la rapidité d'action des jambes sur la distance

#### **Points d'enseignement**

1. Bassin en extension.
2. Courir sur place en amenant les talons sous les fesses.
3. Courir en avant à foulées moyennes.
4. Lever légèrement les genoux.
5. Garder le haut du corps droit en l'inclinant légèrement vers l'avant.
6. Maintenir la tête à niveau et légèrement en avant, bras relâchés.
7. Courir à allure régulière.
8. Faire des fentes en marchant pour revenir au point de départ.



**Points sur lesquels insister :** Talons-fesses

**Quand utiliser :** Échauffement

### **Foulées bondissantes A**

**Répétitions :** 3 x 30 m

#### **Objectif**

Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente

Développer le contact du pied au sol





Développer le rythme de franchissement des haies

**Points d'enseignement**

1. Bassin en extension, commencer à sautiller.
2. Lever rapidement les jambes, les talons aux fesses, en alternant les jambes.
3. Revenir au point de départ en trotinant, recommencer avec l'autre jambe.

**Points sur lesquels insister :**

Insister sur l'action de lever le genou, la pointe du pied et le talon  
Montée/descente extrêmement rapides de la jambe  
Le pied est fléchi

**Quand utiliser :** Échauffement

**Foulées bondissantes B**

**Répétitions :** 3 x 30 m

**Objectif**

Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente  
Développer le contact du pied au sol  
Développer le rythme de franchissement des haies

**Points d'enseignement**

1. Bassin en extension, commencer à sautiller.
2. Plier et lever une jambe.
3. Allonger la jambe depuis le genou et la descendre sur la pointe du pied.
4. Changer de jambe à chaque pas.
5. Revenir au point de départ en trotinant, recommencer avec l'autre jambe.



**Points sur lesquels insister :**

Lever d'abord le genou, puis allonger la jambe

Le pied est fléchi

La jambe descend très rapidement

**Quand utiliser :** Échauffement



### **Exercice de rapidité des jambes**

**Répétitions :** 3 x 10-15 secondes

#### **Objectif**

Développer la rapidité d'action des pieds et des jambes

#### **Points d'enseignement**

1. Bassin en extension.
2. Lever rapidement les genoux en alternance.

#### **Points sur lesquels insister :**

Rapidité des jambes et des bras  
Temps minimum au sol

**Quand utiliser :** Échauffement, sprinteurs et coureurs de haies en particulier

### **Mains-genoux**

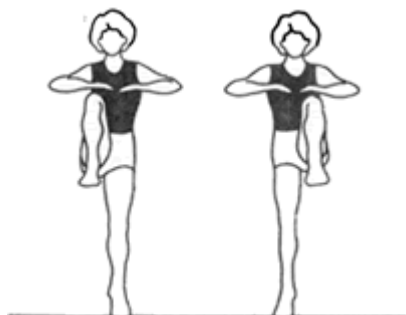
**Répétitions :** 3 x 30 m ; augmenter à 100 m

#### **Objectif**

Développer la position verticale en avant  
Développer l'équilibre du corps  
Pour les coureurs de haies : développer l'action des genoux nécessaire au franchissement des haies

#### **Points d'enseignement**

1. Bassin en extension, lever les mains à hauteur de la poitrine, paumes vers le bas, coudes pliés.
2. Lever le genou jusqu'à la paume par une action très rapide de la jambe.
3. Alternier les jambes.
4. Faire des fentes en marchant pour revenir au point de départ.



**Points sur lesquels insister :**

Faire de petits pas pour couvrir peu de distance à chaque pas

Rester légèrement incliné en avant

Ne pas se pencher en arrière en levant le genou à la poitrine

Extension complète de la jambe d'appui

**Quand utiliser :** Échauffement



**Genoux hauts**

**Répétitions** : 3 x 50 m ; augmenter à 100 m

**Objectif**

Développer l'action des genoux et l'endurance

**Points d'enseignement**

1. Bassin en extension.
2. Commencer à trotter lentement, en levant les genoux à la poitrine.
3. Rester légèrement incliné en avant.
4. Alternner les jambes.
5. Revenir au point de départ en trotinant.



**Points sur lesquels insister** : Garder le dos droit en s'inclinant légèrement vers l'avant  
**Quand utiliser** : Échauffement, travail de la technique et de l'endurance



## Progression des aptitudes en course de haies

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Effectuer un départ debout ou dans les starting-blocks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le dos droit en se grandissant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir des starting-blocks jusqu'à la première haie en position de sprint	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lever le genou d'attaque, puis allonger la jambe d'attaque légèrement fléchie par-dessus la haie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passer la jambe d'appel par-dessus la haie, en tournant le genou et le pied vers l'extérieur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir le genou de la jambe d'appel plus haut que le pied, la pointe plus haute que le talon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Continuer à tourner le genou vers la poitrine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poser la jambe d'attaque sur la pointe du pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ramener la jambe d'appel sur la piste directement sur la pointe du pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sprinter entre les haies de manière régulière, selon un rythme de trois ou cinq pas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sprinter après la dernière haie jusqu'à la ligne d'arrivée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sprinter de manière contrôlée pendant toute une course	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

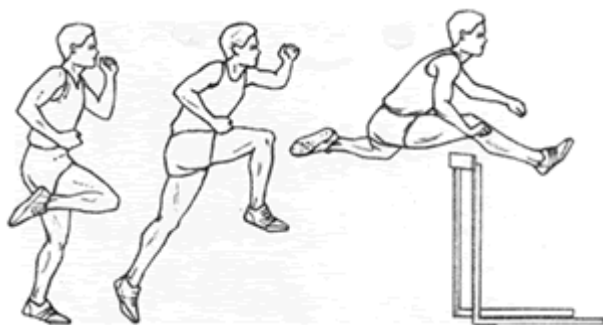


## Haies

La course de haies est un sprint qui est couru par-dessus des barrières. Plus vite et plus efficacement un athlète peut franchir une haie et recommencer à sprinter, meilleur sera son chrono. L'athlète doit développer son aptitude à enjamber la haie plutôt que de sauter par-dessus. Le rythme est la clé pour réussir une course de haies. L'athlète qui peut franchir les barrières avec le moins d'altération des foulées est celui qui réussira le mieux. Il convient que l'athlète s'efforce d'utiliser la même nombre de pas entre chaque haie. L'idéal, c'est trois. La vitesse fondamentale des pieds est un élément essentiel pour devenir un bon coureur de haies.

Utiliser des haies renversables et réglables en hauteur constitue une bonne introduction et est idéal pour l'entraînement en intérieur.

1. Prendre position dans les startings-blocks avec le pied de la jambe d'attaque en arrière.
2. Au signal de départ, courir des startings-blocks vers la première haie en gardant le dos droit et en position de sprint. Effectuer idéalement huit foulées jusqu'à la première haie.



3. Allonger la jambe d'attaque légèrement fléchie par-dessus la haie et monter sur la pointe du pied de la jambe d'attaque, en utilisant le coude et l'avant-bras opposés pour garder l'équilibre.
4. Passer la jambe d'appel par-dessus la haie en tournant le genou et le pied vers l'extérieur, le genou plus haut que le pied et le bout du pied plus haut que le talon.



5. Continuer la rotation jusqu'à ce que le genou arrive à hauteur de la poitrine.
6. Descendre la jambe d'attaque sur la pointe du pied.
7. Ramener la jambe d'appel sur la piste directement sur la pointe du pied.
8. Sprinter entre les haies.
9. Faire un nombre régulier de foulées entre les haies.



10. Sprinter à partir de la dernière haie jusqu'à la ligne d'arrivée.



### Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le genou ou le pied d'appel touche la haie.	La jambe d'appel doit être parallèle à la haie, et le pied doit tomber vers le bas (cela nécessite de bons fléchisseurs de hanche).	Faire des exercices d'assouplissement des hanches et des muscles autour.
L'athlète atterrit trop loin de la haie.	Ajuster la longueur des foulées de sorte que l'athlète saute plus loin de la haie.	S'entraîner avec la longueur de foulées ajustée — rabattre énergiquement la jambe d'appel vers le bas.
L'approche de la première haie est irrégulière.	Travailler sur la confiance, la puissance et l'efficacité du départ dans les starting-blocks (rester bas, concentré sur la première haie).	S'entraîner à côté des haies, en se concentrant sur la longueur et l'allure des foulées.

### Conseils aux entraîneurs pour la course de haies — D'un coup d'œil

#### Conseils pour l'entraînement

1. Montrez le franchissement de la jambe d'appel en vous tenant debout, le pied de la jambe d'attaque au sol à environ 3 cm devant la barre de la haie.
2. Laissez l'athlète s'entraîner en marchant à côté de la haie et en passant uniquement la jambe d'attaque ; recommencer avec la jambe d'appel uniquement.
3. S'entraîner d'abord avec trois haies afin de maîtriser le franchissement à la fois de la jambe d'attaque et de la jambe d'appel.
4. Au fur et à mesure des progrès des athlètes, faites-les d'abord courir cinq pas entre les haies, pour arriver progressivement à un idéal de trois pas.
5. Montrez des images ou des vidéos de la séquence de franchissement d'une haie : approche, appel, suspension, franchissement de la jambe d'appel et réception.
6. Gardez toujours à l'esprit qu'il ne s'agit pas de sauter, mais d'effectuer un mouvement de course par-dessus les haies.





7. Travaillez les deux jambes en tant que jambe d'attaque et jambe d'appel jusqu'à ce que le nombre de trois ou cinq foulées soit atteint de manière régulière.
8. Encouragez les athlètes à faire des étirements à la maison.

**Conseils pour la compétition**

1. Effectuer deux ou trois départs vers la première haie lors de l'échauffement sur la piste.
2. Utilisez l'imagerie visuelle pour exercer l'athlète à franchir les haies avec un nombre de trois ou cinq foulées entre les haies.
3. Rappelez-vous qu'un coureur de haies est avant tout un sprinteur et doit s'échauffer en tant que tel.



## **Exercices de franchissement de haies**

### **Genoux hauts**

**Répétitions :** 3 x 30 m

#### **Objectif**

Développer l'action des genoux  
Développer la coordination

#### **Points d'enseignement**

1. Bassin en extension.
2. En changeant de jambe à chaque fois, lever les genoux aussi haut que possible tout en marchant.
3. Augmenter progressivement la vitesse pour passer de la marche à la course.
4. Revenir au point de départ en trottinant/sautillant.



#### **Points sur lesquels insister :**

Rester sur la pointe des pieds  
Se tenir légèrement incliné en avant

**Quand utiliser :** Échauffement



### **Foulées bondissantes A (avec et sans haies)**

**Répétitions :** 2 x chaque jambe

#### **Objectif**

Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente  
Développer le contact du pied au sol  
Développer le rythme de franchissement des haies

#### **Points d'enseignement avec les haies**

1. Placer 8 à 10 haies espacées d'environ 1,8 à 2,4 m.
2. Bassin en extension, commencer à sauter à 1 m de la première haie.
3. Sauter sur le côté des haies, en levant une seule jambe.
4. Revenir au point de départ en trotinant, recommencer avec l'autre jambe.

#### **Points d'enseignement sans les haies**

1. Bassin en extension, commencer à sautiller.
2. Lever le genou et amener le talon jusqu'aux fesses.
3. Effectuer un mouvement cyclique court avec la jambe.
4. Redescendre la jambe rapidement, sur la pointe du pied.
5. Alternner les jambes.
6. Revenir au point de départ en trotinant.

#### **Points sur lesquels insister :**

Se concentrer sur le mouvement ascendant du genou, du bout du pied et du talon  
Montée/descente extrêmement rapides de la jambe  
Le pied est fléchi

**Quand utiliser :** Échauffement ; bon exercice également pour les sprinteurs

### **Foulées bondissantes B (avec et sans haies)**

**Répétitions :** 2 x chaque jambe

#### **Objectif**

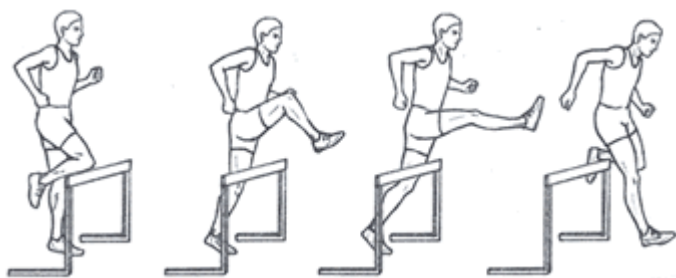
Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente  
Développer le contact du pied au sol



Développer le rythme de franchissement des haies

**Points d'enseignement avec les haies**

1. Placer 8 à 10 haies espacées d'environ 1,8 à 2,4 m.
2. Bassin en extension, commencer à sauter à 1 m de la première haie.
3. Lever la jambe fléchie, au-dessus de la haie.
4. Allonger la jambe à partir du genou, puis la redescendre sur la pointe du pied.
5. Franchir une haie toutes les deux foulées.
6. Revenir au point de départ en trottinant, recommencer avec l'autre jambe.



**Points d'enseignement sans les haies**

1. Bassin en extension, commencer à sautiller.
2. Lever le genou et amener le talon jusqu'aux fesses.
3. Allonger la jambe à partir du genou, puis la redescendre sur la pointe du pied.
4. Alternner les jambes.
5. Revenir au point de départ en trottinant.





**Points sur lesquels insister :**

- Attaquer avec le genou, puis allonger la jambe
- Le pied est fléchi
- La jambe descend très rapidement

**Quand utiliser :** Échauffement ; bon exercice également pour les sprinteurs

**Foulées bondissantes C**

**Répétitions:** 2 x chaque jambe

**Objectif**

- Développer la rapidité d'action et l'extension des jambes
- Développer le contact du pied au sol
- Développer le rythme de franchissement des haies

**Points d'enseignement**

1. Placer 8 à 10 haies espacées d'environ 1,8 à 2,4 m.
2. Bassin en extension, commencer à sauter à 1 m de la première haie.
3. Lever la jambe d'appel et la faire passer au-dessus de la haie toutes les deux foulées.



4. Revenir au point de départ en trottinant, recommencer avec l'autre jambe.

**Points sur lesquels insister :**

Se concentrer sur l'action de la jambe d'appel  
Rapidité de ramené de la jambe  
Le pied est fléchi

**Quand utiliser :** Échauffement



### **Exercice sur la sensation d'appel**

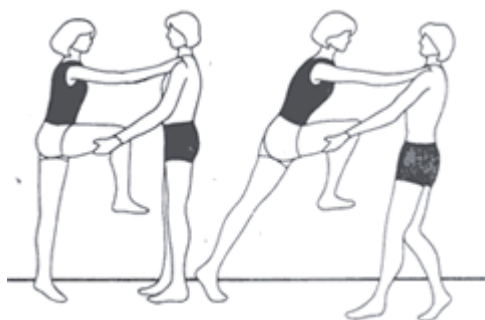
**Répétitions :** 3 x 30 m

#### **Objectif**

Développer la sensation et le rythme de franchissement des haies (angle d'appel faible)

#### **Points d'enseignement**

1. Bassin en extension, se tenir face à l'entraîneur ou à un coéquipier, les mains sur ses épaules.
2. L'entraîneur ou le coéquipier maintient la jambe juste en dessous du genou fléchi.
3. L'entraîneur ou le coéquipier recule progressivement en levant le genou de la jambe d'attaque.
4. L'athlète finit par s'incliner en avant, le bassin en extension.



#### **Points sur lesquels insister :**

Rester sur la pointe des pieds  
Se tenir légèrement incliné en avant

**Quand utiliser :** Échauffement, début de la saison d'entraînement

### **Lever la jambe d'appel**

**Répétitions :** 10 x chaque jambe

#### **Objectif**

Assouplir l'articulation de la hanche  
Développer la sensation de la jambe d'appel avec l'inclinaison en avant

#### **Points d'enseignement**



1. Assis en position du coureur de haies, lever le genou de la jambe d'appel aussi haut que possible.
2. Attraper le pied de la jambe d'attaque avec le bras du côté de la jambe d'appel.
3. Mettre le bras du côté de la jambe d'attaque en arrière, en position de sprint.
4. Changer de jambe et recommencer.

**Points sur lesquels insister :**

Corps en position correcte de franchissement  
Garder une posture appropriée

**Quand utiliser :** Après l'échauffement

**Moulinet jambe d'appel**

**Répétitions :** 2 x 10 chaque jambe

**Objectif**

Développer l'action et la récupération de la jambe d'appel  
Améliorer la souplesse

**Points d'enseignement**

1. Bassin en extension, se pencher contre un mur ou une barrière pour s'appuyer.
2. Monter le genou de la jambe d'appel sous l'aisselle.
3. Le pied est fléchi et en position de sprint après le mouvement du genou.

**Sans haie**



**Avec haie**



**Points sur lesquels insister :**

Garder le talon très près de la cuisse  
Mouvement du genou en haut et en avant  
Le pied reste fléchi tout au long du mouvement

**Quand utiliser :** Échauffement





### **Exercice de marche/franchissement de la jambe d'appel**

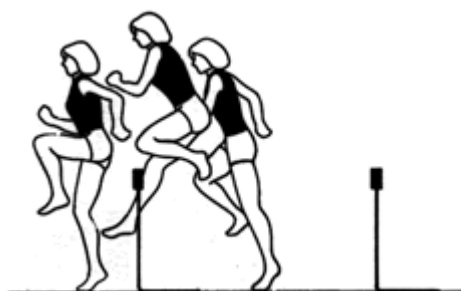
**Répétitions :** 8 x 5-12 haies

#### **Objectif**

Développer la mécanique de franchissement des haies en conditions contrôlées  
Développer la rapidité d'action et le mouvement cyclique de la jambe d'appel

#### **Points d'enseignement**

1. Placer 5 à 12 haies espacées de 3 m.
2. Bassin en extension, marcher par-dessus la haie avec la jambe d'appel aussi vite que possible.
3. Commencer à sauter les haies une fois que le parcours marché est maîtrisé.



**Points sur lesquels insister :** Corriger l'action des bras et de la jambe d'appel

**Quand utiliser :** Tout au long de la saison, à l'échauffement ou lors de séances techniques

### **Travail statique de la jambe d'appel**

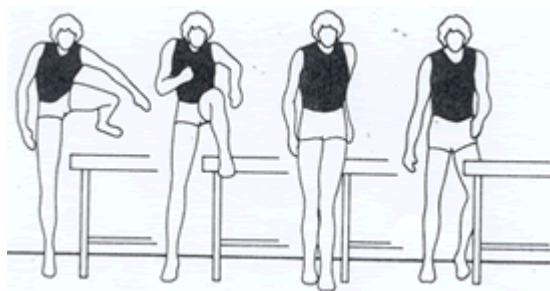
**Répétitions :** 2 x 10

#### **Objectif**

Développer la rapidité d'action et le mouvement cyclique de la jambe d'appel  
Maintenir la jambe d'appel groupée  
Améliorer la souplesse

#### **Points d'enseignement**

1. Bassin en extension, se mettre face à la haie de sorte que le bord extérieur traverse l'axe du corps.
2. La jambe d'attaque prend position légèrement vers l'extérieur, devant la haie.
3. Lever rapidement la jambe d'appel en la ramenant vers l'avant sous l'aisselle, près du corps.



**Points sur lesquels insister :** Talon aux fesses

**Quand utiliser :** Tout au long de la saison, à l'échauffement ou lors de séances techniques

### **Lever la jambe d'attaque**

**Répétitions :** 10 x chaque jambe

#### **Objectif**

Assouplir l'articulation de la hanche  
Développer la force de la jambe d'attaque

#### **Points d'enseignement**

1. Assis en position du coureur de haies, lever le genou de la jambe d'attaque aussi haut que possible
2. Changer de jambe et recommencer.

**Points sur lesquels insister :** Corps en position correcte de franchissement

**Quand utiliser :** Échauffement

### **Travail de la jambe d'attaque contre un mur**

**Répétitions :** 10 x chaque jambe

#### **Objectif**

Développer l'action de la jambe d'attaque

#### **Points d'enseignement**

1. Bassin en extension, se tenir face à un mur ou une barrière.
2. Actionner la jambe d'attaque en frôlant le mur avec la pointe du pied.
3. Changer de jambe et recommencer.

**Points sur lesquels insister :**



Attaquer avec le genou  
Le pied de la jambe d'attaque doit être fléchi  
Se grandir en position de sprint

**Quand utiliser :** Échauffement

**Exercice de piqué de la jambe d'attaque**

**Répétitions :** 10 x chaque jambe

**Objectif**

Améliorer la souplesse

**Points d'enseignement**

1. Régler la haie à une hauteur comprise entre 30 et 84 cm, selon le niveau d'aptitude de l'athlète.
2. Bassin en extension, se tenir à 15 cm de la haie.
3. Poser la jambe d'attaque près de la haie devant soi.
4. Plier la jambe d'attaque et lever le genou.
5. Passer la jambe par-dessus la haie et la poser de l'autre côté de la haie.
6. Ramener la jambe puis la faire passer de l'autre côté alternativement en rythme.



**Points sur lesquels insister :**

Talon aux fesses  
Se grandir

**Quand utiliser :** Échauffement



## Progression des aptitudes en relais

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
<b>Premier coureur</b>			
Effectuer un départ dans les starting-blocks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effectuer un départ debout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir le témoin dans la main tout en courant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accélérer de manière contrôlée, en se tenant droit, dos droit, le corps légèrement incliné en avant depuis le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir dans le virage, en restant dans son couloir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passer le témoin dans la zone de relais avec la technique définie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Deuxième coureur</b>			
Recevoir le témoin dans la zone de relais avec la technique définie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir le témoin dans la main tout en courant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accélérer de manière contrôlée, en se tenant droit, dos droit, le corps légèrement incliné en avant depuis le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir dans la ligne droite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passer le témoin dans la zone de relais avec la technique définie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Troisième coureur</b>			
Recevoir le témoin dans la zone de relais avec la technique définie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir le témoin dans la main tout en courant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accélérer de manière contrôlée, en se tenant droit, dos droit, le corps légèrement incliné en avant depuis le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir dans le virage en restant dans son couloir dans l'épreuve du 4 x 100	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passer le témoin dans la zone de relais avec la technique définie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Quatrième coureur</b>			
Recevoir le témoin dans la zone de relais avec la technique définie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir le témoin dans la main tout en courant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accélérer de manière contrôlée, en se tenant droit, dos droit, le corps légèrement incliné en avant depuis le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir dans le virage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se précipiter en avant et se pencher en passant la ligne d'arrivée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Relais

Le relais en athlétisme consiste à réunir des athlètes pour former une équipe. Une course de relais, c'est l'art de courir avec un témoin et de le transmettre d'un coéquipier à l'autre au cours de trois échanges, le quatrième coureur franchissant la ligne d'arrivée avec le témoin.

Les concepts les plus difficiles à inculquer aux athlètes de relais est de courir devant quelqu'un tout en essayant de recevoir quelque chose de cette personne, et d'effectuer le passage dans la « zone ». L'objectif ultime du relais est de déplacer le témoin autour de la piste et de franchir la ligne d'arrivée le plus rapidement possible, sans être disqualifié.

Les entraîneurs doivent intégrer le passage du relais dans les exercices quotidiens. L'entraîneur peut estimer que certains athlètes sont meilleurs à la transmission qu'à la réception du témoin et placer les athlètes en fonction. Le premier partant n'a qu'à transmettre le témoin, mais doit être régulier dans le fait d'assurer un départ réglementaire. Les deuxième et troisième coureurs doivent à la fois transmettre et recevoir le témoin. Le quatrième coureur ne fait que recevoir le témoin, mais doit être capable de terminer efficacement une course.

Les courses de relais Special Olympics incluent le 4 x 100 m et le 4 x 400 m, aussi appelés relais 400 m et relais 1 600 m.

### Relais 4 x 100 m

Tous les coureurs du 4 x 100 m doivent rester dans leur couloir durant toute la course.

Coureur	Action avec le témoin	Points forts des athlètes
<b>Premier partant</b>	Donne le témoin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bon départ, avec une bonne accélération et un bon équilibre</li> <li>• Peut courir dans le virage en restant dans son couloir</li> </ul>
<b>Deuxième coureur</b>	Reçoit le témoin Donne le témoin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coureur très rapide</li> <li>• Capacité à courir très vite en ligne droite</li> <li>• Excellentes vitesse et endurance</li> </ul>
<b>Troisième coureur</b>	Reçoit le témoin Donne le témoin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut courir dans le virage en restant dans son couloir</li> </ul>
<b>Quatrième coureur</b>	Reçoit le témoin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coureur le plus compétitif</li> <li>• Capacité à rattraper et doubler les autres coureurs</li> </ul>

### Enseigner le relais



1. Tenir le témoin
  - Tenir le témoin à l'une de ses extrémités en l'entourant de ses doigts, pouce sur le dessus.
  - Pour apprendre à tenir le témoin, coller un morceau d'adhésif autour du témoin, en indiquant aux athlètes où ils doivent le tenir.
  
2. Recevoir le témoin
  - Identifier les zones d'échange de 20 m avec les athlètes.
  - Se tenir juste à l'intérieur de la zone.
  - Placer le pied d'appui devant (voir la section **Départs** ).
  - Garder la main de récupération en arrière. La main de récupération dépend du type d'échange choisi.

## Échanges pour débutants et échanges avancés

Dans les échanges pour débutants, le porteur du témoin tient le témoin dans la main droite ; le receveur le récupère de la main gauche et change de main immédiatement. Les risques sont que les athlètes laissent tomber le témoin au moment de changer de main et que ce changement de main gêne l'action de courir.

Dans les échanges avancés, le receveur ne change pas le témoin de main ; l'échange se fait comme suit :

### 1<sup>er</sup> coureur

tient le témoin dans la main droite.

### 2<sup>ème</sup> coureur

reçoit le témoin dans la main gauche et le transmet de la main gauche, se tient côté droit du couloir

### 3<sup>ème</sup> coureur

reçoit le témoin dans la main droite et le transmet de la main droite, se tient côté gauche du couloir

### 4<sup>ème</sup> coureur

reçoit et garde le témoin dans la main gauche, se tient côté droit du couloir

Dans la mesure du possible, il est recommandé d'apprendre aux athlètes l'échange avancé.

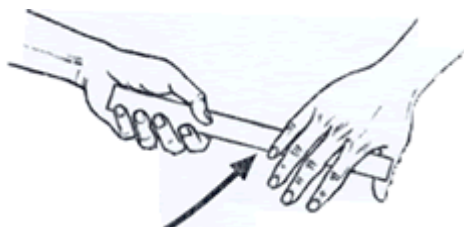


### Échange par-dessous

Le témoin est placé dans la paume du coureur en attente par un mouvement du bas vers le haut. Le relayeur tient le bras paume vers le bas. Le pouce et les doigts forment un « V » renversé.

#### Points d'enseignement

1. Au signal du relayé, ou quand le relayé atteint une marque prédéterminée, le relayeur commence à accélérer.
2. Le relayeur tend la main de réception en arrière, en formant un « V » renversé.
3. Le relayé place le témoin dans la main du receveur par un mouvement ascensionnel.
4. Le relayeur prend le témoin de la main du relayé.



### Échange par-dessus

Le témoin est placé dans la paume du coureur en attente par un mouvement « descendant ». Le relayeur tient le bras paume vers le haut, en formant un « V », le pouce en direction du corps. Cette technique est la plus populaire pour le passage de relais.

#### Points d'enseignement

1. Au signal ou quand le relayé atteint une marque prédéterminée, le relayeur commence à accélérer.
2. Le relayeur tend la main de réception en arrière, presque parallèlement à la piste.
3. La paume est tendue vers le haut, en formant un « V », le pouce tourné en direction du torse.
4. Le relayé place le témoin dans la main du receveur par un mouvement descendant.
5. Le relayeur prend le témoin de la main du relayé.



**Relais 4 x 400 m**

Un passage visuel est décrit (voir ci-dessous) pour le relais 1 600 m (4 x 400 m). Cette technique peut également être utilisée pour le relais 400 m (4 x 100 m). Toutefois, l'échange risque de prendre plus de temps.

Au relais 4 x 400 m, le premier partant doit rester dans son couloir pendant tout le tour. Le deuxième coureur peut se rabattre dans le couloir 1 après le premier tour. Les troisième et quatrième coureurs peuvent se rabattre dans le couloir 1 après réception du témoin, dans la mesure où ils ne gênent pas les autres coureurs.

Coureur	Rôle de l'athlète
Premier partant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire passer l'équipe en tête.</li> <li>• Doit être agressif et puissant, et avoir un bon sens de l'allure.</li> <li>• Capacité à courir dans son couloir tout le tour.</li> </ul>
Deuxième coureur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder l'équipe dans la course.</li> <li>• Doit être physiquement fort, capable de gérer les bousculades.</li> <li>• Doit être capable de négocier le rabattement.</li> <li>• Si l'équipe n'est pas en tête, son rôle est de passer de tête.</li> </ul>
Troisième coureur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre l'équipe en position de gagner.</li> </ul>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doit être capable de courir depuis l'arrière ou de conserver une avance et de la consolider.</li> <li>• En général, c'est le deuxième meilleur coureur de l'équipe qui est choisi.</li> </ul>
Quatrième coureur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assure la victoire, termine le relais.</li> <li>• Doit être capable de courir depuis l'arrière ou de conserver une avance.</li> <li>• Capacité à rattraper et doubler les coureurs.</li> <li>• En général, le coureur le plus fort et le plus rapide.</li> </ul>

#### Points d'enseignement — Effectuer un passage visuel

1. Le receveur se tient devant la première ligne de zone (ligne de départ la plus proche), du côté droit du couloir.
2. Placer le pied d'appui devant et regarder par dessus l'épaule gauche.
3. Tendre la main intérieure (main gauche) en arrière et garder le poids du corps légèrement en avant.
4. Guetter par dessus l'épaule intérieure l'arrivée du coureur précédent.
5. Commencer à courir dès que le relayé est à 4 ou 5 mètres de la zone d'échange.
6. Garder la main gauche en arrière, les doigts tournés vers la gauche, le pouce vers le bas et la paume vers le haut.
7. Regarder le relayé passer le témoin par-dessus la main, dans la main gauche.
8. Se tourner pour regarder en avant, continuer à courir et passer le témoin dans la main droite.



## Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le relayé court dans le relayeur.	Le relayeur part peut-être trop tard ou ne se tient pas du bon côté du couloir.	Pratiquer à pleine vitesse.
L'échange se produit hors zone.	Le relayeur ne doit pas partir trop tôt.	Pratiquer en demandant au relayé de crier un signal au même endroit (il est possible d'utiliser une marque sur la piste).
Le relayé a du mal à mettre le témoin dans la main du relayeur.	Le bras de réception n'est pas tendu à la bonne hauteur ni dans le bon angle. Le bras doit être tenu fermement.	Le relayeur doit savoir comment tendre le bras correctement. Fortifier le bras.

## Conseils aux entraîneurs pour le relais D'un coup d'œil

### Conseils pour l'entraînement

1. Montrez la bonne position de départ.
2. Montrez la bonne position de la main pour donner et recevoir le témoin.
3. Montrez la position de départ du relayeur.
4. Pratiquez le passage de relais en marchant et en trotinant, et dans les conditions de course.
5. Insistez sur le fait de procéder à l'échange aussi rapidement que possible.
6. Montrez le passage du témoin entre chaque coureur du relais.
7. Établissez l'ordre des coureurs aussi tôt que possible.
8. Insistez pour que le relayé reste dans son couloir même après l'échange, afin d'éviter de gêner les autres coureurs.
9. Demandez aux coureurs de porter le témoin pendant l'entraînement physique et des portions de course spécifiques à l'entraînement.
10. Demandez au relayé de courir pendant le passage de relais, c'est-à-dire de ne pas ralentir dans la zone d'échange, et d'indiquer au relayeur s'il court trop vite ou trop loin pour pouvoir faire l'échange dans la zone.
11. Placez une bande adhésive sur la piste pour indiquer leurs marques aux relayés et relayeurs.



## Exercices d'entraînement au relais

S'entraîner encore et encore est la clé du succès en relais. Voici quelques rappels avant d'aborder les exercices d'entraînement.

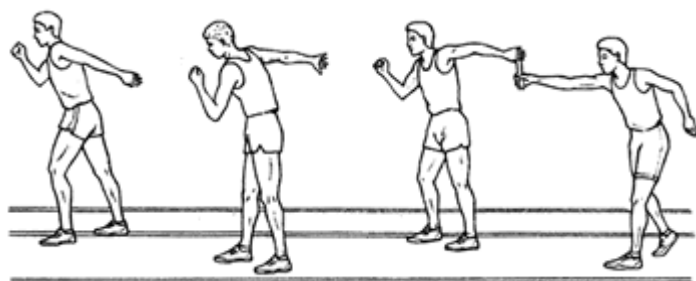
### Exercice de passage du témoin

#### Objectif

Expérimenter la réception et le passage du témoin.  
Améliorer la coordination entre la main et les yeux.

#### Points d'enseignement

1. Avec l'ensemble de l'équipe de relais, prendre position comme pour une course de relais.
2. Le quatrième coureur est devant le troisième coureur, lui-même devant le deuxième coureur, lui-même devant le premier coureur.
3. Le premier coureur tient le témoin dans la main droite avant de le passer au deuxième coureur, etc., jusqu'au quatrième coureur.
4. Répéter. L'exercice peut également être réalisé en trottinant.



### Relais continu

#### Objectif

S'exercer à passer le témoin dans la zone de relais

#### Points d'enseignement

1. Les athlètes courent des intervalles de 100 m (ou moins).
2. Le relayeur passe le témoin au coureur suivant.
3. Les coureurs restent là où ils ont terminé leur intervalle tandis que le témoin poursuit sa route sur la piste.
4. Chaque coureur passe le témoin au coureur suivant.
5. Répéter



## Progression des aptitudes en demi-fond

<b>Votre athlète sait :</b>	<b>Jamais</b>	<b>Parfois</b>	<b>Souvent</b>
Courir des distances plus longues (400 m/800 m/1 500 m)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gérer son allure (ou apprendre à le faire)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire preuve de vitesse, force et endurance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le dos droit en se grandissant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poser le pied davantage sur le talon, puis dérouler le pied jusqu'à la pointe et pousser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montrer du ressort, du rythme et un toucher léger dans l'action du pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir les bras relâchés et sous contrôle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ne pas voûter les épaules et garder les coudes rentrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder la corps relâché et se mouvoir efficacement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Demi-fond

Les épreuves de demi-fond sont les plus exigeantes sur piste et sur le terrain car elles consistent en de longs sprints. En général, sont considérées comme du demi-fond l'épreuve du 800 m et du 1 500 m. L'entraînement est destiné à développer ces attributs. Il convient d'élaborer un programme d'entraînement adapté aux besoins individuels.

### Technique

Lorsqu'il entraîne des coureurs de demi-fond, l'entraîneur doit trouver la bonne combinaison de vitesse et d'endurance pour chaque athlète.

1. Il est important d'avoir une foulée et un rythme confortables et de ne pas faire de trop grandes foulées.
2. Le pied touche le sol moins sur la pointe et davantage sur le talon. Rouler ensuite sur la pointe du pied et pousser.
3. Le genou est fléchi.
4. Le genou doit être levé moins haut que pour un sprinteur.
5. Le talon ne va pas aussi haut.
6. Le mouvement des jambes est fluide.
7. Balancer les bras depuis les épaules, en pliant les coudes à un angle d'environ 90°, et éventuellement un peu moins lors de la descente du bras. Les bras et les épaules doivent être relâchés.
8. Tête droite, se concentrer dix à quinze mètres devant soi.



### Spécificités de l'entraînement en demi-fond

Le point sur lequel se concentrer est l'allure, avec un équilibre entre volume et intensité. Les athlètes doivent disposer d'une bonne base aérobie pour être capables de gérer leur allure. Toutefois, ils ont besoin également de vitesse et d'endurance afin de maintenir la vitesse pendant la course.

Il convient que les coureurs de demi-fond s'efforcent de maintenir l'allure préétablie par leur entraîneur. Un exemple serait de courir 400 m en 45 secondes à chaque tour durant une course d'entraînement de 1 600 m. Il convient également que l'entraîneur fixe des temps appropriés pour que l'athlète coure les distances selon certains intervalles de temps ; par exemple, l'athlète court 200 m toutes les trois minutes. Afin de progresser, l'athlète peut augmenter la vitesse ou diminuer le temps en raccourcissant les intervalles.

Pour travailler sur la vitesse, l'athlète peut faire des « accélérations ». Par exemple, disposer des plots tout autour de la piste. L'athlète court à allure normale jusqu'au premier plot, puis « fonce », ou accélère, jusqu'au prochain plot et continue de passer de l'allure normale à accélérée entre les plots.



## Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le coureur se tient trop droit.	Le menton est trop haut ; demandez à l'athlète de baisser le menton.	Observation.
Le coureur semble agité (trop de rebond).	Tirer sur les coudes. Le poignet doit aller de la hanche au menton.	Observation. Faire des mouvements de bras en restant immobile.
Le coureur est « tordu ».	Conserver le torse et le bout des pieds vers l'avant.	Faites courir l'athlète sur une ligne ou à l'intérieur d'un couloir.

## Conseils aux entraîneurs pour le demi-fond — D'un coup d'œil

### Conseils pour l'entraînement

1. Montrez le départ debout avec les ordres de départ (voir la section **Départs** )
2. Montrez comment se rabattre dans le couloir un.
3. Pratiquez la course dans un groupe avec des bousculades.
4. Montrez comment dépasser un autre coureur en courant autour de lui par l'extérieur et en faisant deux foulées devant avant de se rabattre.
5. Avancez à côté des coureurs sur un vélo avec un pedomètre pour contrôler l'allure.
6. Établissez des temps intermédiaires avec les athlètes pour certaines distances de la course.
7. Assurez-vous que l'athlète dispose d'un large temps de récupération après l'entraînement.
8. Entraînement en conditions réelles : simulez les conditions de course autant et aussi souvent que possible.
9. Sachez quand intervenir ; si un athlète ne court pas bien, dites-le. S'entraîner lentement enseigne à courir lentement.

### Conseils pour la compétition

1. S'économiser pour la dernière partie de la course.
2. S'attendre à l'imprévu.
3. Ne jamais prendre la tête à moins d'avoir prévu de la conserver.
4. Accélérer/ralentir l'allure pour se placer.
5. Rester au contact du leader si l'on n'est pas devant, en restant à distance de frappe.
6. Réagir aux mouvements des autres coureurs de façon à ne pas se retrouver derrière ou enfermé.
7. Garder un contact physique.
8. S'échauffer correctement.
9. Planifier la course.



## Exercices de demi-fond

En règle générale, la durée pour le coureur du 800 m n'est pas très longue, entre 25 et 35 minutes hors piste, et entre 45 minutes et une heure pour les courses longues. Rappelez-vous que l'essentiel est de maintenir la vitesse sur une plus longue distance.

### Entraînement russe

**Répétitions** : 5 x, et augmenter jusqu'à 15

#### Objectif

Développer l'endurance de vitesse

#### Points d'enseignement

1. Courir 5 x 200 m aux 3/4 de l'allure de course.
2. Se reposer 45 secondes entre chaque 200 m.
3. Après cinq répétitions, se reposer trois minutes.
4. Répéter

**Points sur lesquels insister** : Endurance de vitesse

**Quand utiliser** : Mi-saison

### Courses de fond

Inclure une course d'une durée comprise entre 60 et 90 minutes, à une allure que le coureur peut gérer sans trop d'effort. Ce type de course est le premier de deux types, selon le type d'effort et de récupération nécessaires. Elle consiste en une course continue sur terrain plat et facile. Au début de la saison, ne pas trop se préoccuper du temps. Au fur et à mesure que la saison avance, marquer chaque kilomètre et faire les corrections nécessaires.

### Parcours vallonné

L'autre course longue est plus difficile. Les premières 30 minutes sont courues sur du plat. Les 20 minutes suivantes doivent comporter une série de montées, ou une montée constante. Comme pour la course précédente, au début de la saison, ne pas trop se préoccuper du temps. Au fur et à mesure que la saison avance, pousser l'athlète à courir plus vite sur le même parcours.

### Entraînement par intervalles

Ajuster les temps de récupération selon les besoins.

1. Répétitions en augmentant la vitesse/diminuant la récupération
  - 2 séries de 4 x 200 m
  - Pas de récupération supplémentaire entre les séries



2. Intervalles russes

- 2 séries de 3 x 300 m à l'allure établie avec petites foulées
- Récupération entre chaque 300 m : 100 m à 30 secondes
- Trottiner 800 m entre les séries

3. Répétitions d'accélération

- 4 x 400 m à l'allure établie
- Récupération entre chaque 400 m : 90 secondes





## Progression des aptitudes en fond

<b>Votre athlète sait :</b>	<b>Jamais</b>	<b>Parfois</b>	<b>Souvent</b>
Courir de longues distances	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gérer son allure (ou apprendre à le faire)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le dos droit en se grandissant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poser le pied davantage sur le talon, puis dérouler le pied jusqu'à la pointe et pousser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montrer du ressort, du rythme et un toucher léger dans l'action du pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir les bras relâchés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ne pas voûter les épaules et garder les coudes rentrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder la corps relâché et se mouvoir efficacement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Courses de fond (3 000 m - 10 000 m)

Les épreuves de fond sont idéales pour les athlètes qui aiment courir et souhaitent maintenir un entraînement dédié durant la semaine sur la base du long terme. La planification est la clé du succès dans cette discipline. L'entraînement doit être cohérent et progressif. Les séances d'entraînement sont destinées à développer physiologiquement et psychologiquement le potentiel de l'athlète afin d'optimiser ses expériences en compétition.

### Technique

1. Il est important d'avoir une foulée et un rythme confortables et de ne pas faire de trop grandes foulées.
2. Le pied touche le sol moins sur la pointe et davantage sur le talon ; le pied se déroule sur la pointe et pousse.
3. Le genou est fléchi.



4. Le mouvement des jambes est fluide.
5. Balancer les bras depuis les épaules dans un mouvement confortable d'avant en arrière. Les bras et les épaules doivent être relâchés.
6. Tête droite, fixer un point dix à quinze mètres devant soi.

### Théorie d'entraînement

Il existe plusieurs types de techniques d'entraînement pour les coureurs de fond. Lors de l'élaboration d'un plan d'entraînement, il est important de tenir compte de la condition physique et du niveau d'aptitude de l'athlète. Il est également recommandé de revoir régulièrement le plan et de l'ajuster selon les besoins. Afin de tirer un maximum de bénéfices de l'entraînement, il est important d'employer des techniques différentes, car elles visent différents objectifs.

**Entraînement par intervalles** — courses d'entraînement répétitives sur une piste. L'effort et la récupération sont généralement équivalents. L'effort peut durer de une à cinq minutes. La récupération peut consister à marcher ou à courir lentement.

**Fartlek** — également appelé « jeu de vitesse ». L'athlète combine une allure normale et des explosions d'efforts (vitesses) variables. Cet entraînement se pratique généralement sur terrain varié (plats et dénivelés).

**Courses longues** — les athlètes courent sur une distance ou une durée spécifiée à vitesse modérée pour les distances plus longues.

**Vitesse** — pour améliorer la vitesse à laquelle l'athlète peut courir relâché et rester en position de course. Cet entraînement a lieu principalement à la fin de la saison, juste avant les grosses rencontres. Par exemple, l'athlète court 1 x 600 m à fond avec un intervalle de repos de 20 minutes, suivi par 10 x 100 m aussi vite que possible, avec une marche de 100 m entre chaque.



D'ordinaire, les différentes techniques sont détaillées dans les livres, magazines et sites internet consacrés aux méthodes d'entraînement et à la course à pied.



## Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
L'action des jambes peut conduire l'athlète à s'élever verticalement au lieu d'avancer.	Veillez à ce que les hanches restent au même niveau — et ne s'élèvent pas de bas en haut.	Bonds. Observation.
Les bras se balancent devant la poitrine.	Il convient que les bras se balancent d'avant en arrière et non devant la poitrine. Demandez aux athlètes de pointer dans la direction où ils vont à chaque balancement de bras.	Exercice assis de mouvement des bras.
L'athlète devient tendu pendant la course.	Cela est vraisemblablement dû à la fatigue ou au manque de technique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrez-vous sur la relaxation, notamment des muscles faciaux (exercices de relaxation).</li> <li>• Améliorez l'endurance aérobie/anaérobie.</li> </ul>
La tête se balance/s'agite d'un côté à l'autre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demandez à l'athlète de regarder droit devant.</li> <li>• Assurez-vous que les bras se balancent d'avant en arrière, et pas devant la poitrine.</li> <li>• Assurez-vous que l'athlète court en se tenant droit, sans se pencher en arrière.</li> </ul>	Concentrez-vous sur la technique.

## Conseils aux entraîneurs pour le fond — D'un coup d'œil

### Conseils pour l'entraînement



1. Demandez à l'athlète de se tenir debout avec le pied d'attaque sous le centre de gravité et la jambe d'impulsion complètement tendue.
2. Faites courir l'athlète sur place en lui faisant lever les talons aux fesses.
3. Montrez le déroulé du pied vers l'avant, en poussant sur la pointe des pieds.
4. Être rapide après l'impulsion du pied.
5. Montrez une rotation rapide.
6. Montrez un contact fluide du pied avec le sol, avec très peu de déplacement vertical.
7. Faites prendre conscience à l'athlète du moment où le bout du pied quitte le sol, pour obtenir une meilleure poussée.
8. Vérifiez qu'il n'y a pas de torsion du haut du corps en observant l'athlète de face.
9. Vérifiez que les pieds ne se croisent pas et ne sont pas tournés vers l'extérieur.
10. En vous tenant sur le côté, vérifiez que les mains s'arrêtent au milieu lors du balancement vers le haut, et aux hanches en redescendant.
11. Montrez comment le rythme des bras peut aider à contrôler la vitesse de rotation.



## Modèles de plan d'entraînement aux épreuves de fond

Les éléments suivants sont destinés à faciliter la création de plans d'entraînement adaptés aux besoins des athlètes. Toutefois, comme mentionné précédemment, les athlètes sont des individus uniques, et leur individualité doit être prise en compte dans les exercices. Ces exercices peuvent être modifiés et adaptés selon les besoins.

Un programme d'entraînement et de compétition d'au moins 12 semaines est recommandé pour préparer un athlète à courir des distances allant jusqu'à 10 000 m. Il est également recommandé d'établir un programme étalé sur 4 ou 5 jours par semaine afin d'améliorer le niveau de performance de l'athlète. Les athlètes peuvent participer à des courses toutes les deux semaines, ou à toute autre fréquence appropriée selon leur condition physique et leur niveau d'aptitude.

La légende suivante indique la signification de l'intensité et du volume des exercices décrits ci-après.

M = mètres  
 Ae = Aérobie  
 Ae / An = marche Aérobie/Anaérobic  
 x = course intermittente  
 An = Anaérobic

EM = Effort Maximum  
 E = Effort  
 ER = Effort Relâché

## Modèles de plan d'entraînement

### 5 000 & 10 000 m — Programme d'entraînement sur 12 semaines

Au début de chaque course, commencer par marcher les deux premières minutes, puis courir les 10 minutes suivantes à faible allure. Récupérer en trottinant cinq minutes.

#### Semaine 1

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
5 600 m Ae	4 800 m EM, Ae	5 600 m EM, Ae	5 x 800 m EM, Ae, An
Récupération	Récupération	Récupération	Repos : 3 minutes à petites foulées
			Récupération



## Semaine 2

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
6 400 m Ae	4 x 1 200 m EM, Ae	6 400 m EM, Ae	Course de 10 minutes Ae, An pour la distance
Récupération	Repos : 31/2 minutes à petites foulées	Récupération	Mesure au plus près 1 000 m = 51/4 tours (voir tableau des allures)
	Récupération		Récupération

## Semaine 3

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
7 200 m EM, Ae	4 x 400 m An	4 800 m ER, Ae	Chrono sur 3 200 m
Récupération	1 600 m & 4 800 m à allure marathon	Récupération	Récupération
	3 200 m & 6 400 m à allure 5 000		
	Repos : 2:1 à petites foulées		
	800 m à petites foulées		
	4 x 400 m An		
	Récupération		



## Semaine 4

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
6 400 m ER, Ae	3 x 1 200 m à allure 10 000, Ae	7 200 m ER, Ae	4 x 400 m à allure 5 000, An
Récupération	Repos : 1:1 à petites foulées	Récupération	Repos : 1:1 à petites foulées
	Récupération		800 m à petites foulées
			4 x 400 m à allure 5 000, An
			Récupération

## Semaine 5

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
4 x 200 m à allure 5 000	4 800 m vallonnés à 3/4 d'effort, montée/descente tranquille, Ae	6 400 m à allure ER, Ae	Course ou chrono sur 5 000 m
Repos : 3:1 à petites foulées	Récupération	Récupération	Récupération
2 x 800 m à petites foulées			
Récupération			





## Semaine 6

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
1 600 m à faible allure	Course vallonnée à 3/4 d'effort, montée/descente tranquille, Ae	2 x 200 m à allure 5 000	Course ou chrono sur 3 000 m
3 200 m à allure AT	Récupération	Repos : 3:1 à petites foulées	Récupération
1 600 m à faible allure Ae, An		800 m à petites foulées	
Récupération		4 x 200 m à allure 10 000	
		Repos : 2:1 à petites foulées	
		800 m à petites foulées	
		Répéter l'exercice, An	
		Récupération	

## Semaine 7

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
4 x 400 m à allure 5 000, An	4 800 m ER, Ae	20 minutes ER	10 000 m
Repos : 3:1 à petites foulées	Récupération	20 minutes à allure AT, Ae, An	Récupération
800 m à petites foulées		Récupération	
2 séries de 12 x 400 m			
Récupération			

## Semaine 8

Idem Semaine 7



## Semaine 9

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
4 x 400 m à allure 5 000, An	6 400 m ER, Ae	4 800 m vallonnés, Ae	3 x 1 600 m à allure 10 000
Repos : 3:1 à petites foulées	Récupération	Récupération	Repos : 5 min à petites foulées
800 m à petites foulées			Récupération
2 séries de 12 x 400 m			
Récupération			

## Semaine 10

Idem Semaine 7

## Semaine 11

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
5 x 800 m	6 x 1 000 m à allure 10 000	3 200 m à faible allure	Allure 10 000
1 <sup>ers</sup> 400 m à allure 5 000	Repos : 3 minutes à petites foulées	4 x 400 m à allure 5 000	Récupération, An
2 <sup>eme</sup> 400 m à allure 10 000	Récupération	Récupération	
Repos : 3 minutes à petites foulées, Ae, An			
Récupération			



## Semaine 12

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
3 200 m à faible allure	3 200 m à faible allure	3 200 m à faible allure	Course de championnat
6 x 400 m à allure 5 000	5 x 400 m à allure 5 000	4 x 400 m à allure 5 000	Récupération
Repos : 3:1 à petites foulées	Repos : 3 minutes à petites foulées, Ae, An	Récupération	
Récupération, An, Ae	Récupération		



### 3 000 m — Programme d'entraînement sur 8 semaines

Au début de chaque course à allure constante, commencer par marcher les deux premières minutes, puis courir les 10 minutes suivantes à faible allure. Récupérer en trotinant cinq minutes, puis en marchant à grands pas 6 x 100 m.

#### Semaine 1

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
3 200 m (EE) Ae	4 000 m (EM) Ae	3 200 m (75 % E) Ae	4 000 m (EM) Ae
Récupération	Récupération	Récupération	Récupération

#### Semaine 2

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
4 800 m Ae	5 x 800 m (EM)	5 x 400 m (75 % E)	10 minutes à forte allure à effort 400 m
Récupération	3 minutes à petites foulées, An, Ae	800 m à petites foulées	Récupération
	Récupération	5 x 400 m (75 % E)	
		Récupération	



## Semaine 3

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
6 400 m Ae	2 x 1 600 m à allure 10 000	4 800 m à allure marathon	5 600 m à allure ER, Ae
Récupération	Récupération	Récupération	Récupération

## Semaine 4

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
3 x 1 200 m à allure 10 000	6 400 m à allure ER, Ae	2 x 1 600 m à allure 10 000	4 800 m à allure marathon, Ae
Repos 1:1, Ae	Récupération	1:1 à petites foulées, Ae, An	Récupération
Récupération		Récupération	

## Semaine 5

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
6 400 m à allure ER, Ae	5 x 200 m à allure 3 000	6 400 m à allure ER, Ae	Chrono sur 1 600 m
Récupération	3:1 à petites foulées, An	Récupération	Récupération
	Récupération		



## Semaine 6

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
	5 600 m à allure ER, Ae	1 600 m à allure AT	Course ou chrono sur 3 000 m
Repos 3:1, 800 m à petites foulées, puis répéter An	Récupération	800 m à petites foulées 800 m à petites foulées	Récupération
Récupération		4 x 400 m à allure 3 000	
		1:1 petites foulées, repos, Ae, An	
		Récupération	

## Semaine 7

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Idem Jour 1	Échauffement
6 400 m à allure ER	400 m souplesse des hanches		400 m souplesse totale
Pic à allure 3 000 durant 30 secondes, 6 fois pendant la course, Ae	3 200 m en marchant, contre la montre		4 x 800 m à allure 4 800 m
Récupération	Récupération		4 séries de 10 redressements assis
			Récupération



## Semaine 8

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
4 800 m à allure ER	10 minutes à faible allure	10 minutes à faible allure	Course de championnat, An
Pic à allure 3 000 durant 30 secondes, 4 fois pendant la course, Ae	4 x 400 m à allure 3 000	3 x 400 m à allure 3 000	Récupération
Récupération	Repos 3:1, An	Repos 3:1 à petites foulées, Ae, An	
	Récupération	Récupération	



## Progression des aptitudes en marathon

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Effectuer un départ debout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le dos droit en se grandissant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder la tête droite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conserver un rythme de foulée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se constituer une solide base aérobie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir une distance minimum de 10 km	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Développer sa vitesse, son endurance et sa force	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Développer sa force et son endurance anaérobies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'entraîner sur de longues distances à différentes vitesses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poser le pied relativement à plat sur le sol, sous les hanches et le poids du corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dérouler le pied en avant vers la pointe après avoir posé le pied à plat sur le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir un balancement confortable des bras sans torsion du corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir de manière contrôlée pendant toute une course	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





## Marathon

Participer à un marathon peut être un défi très stimulant pour un athlète. Que l'objectif soit de faire un chrono, de faire de son mieux ou simplement de finir la course, les coureurs recherchent toujours le meilleur programme d'entraînement qui leur permettra d'atteindre leur objectif. Le coureur individuel fera face à de nombreuses questions concernant son entraînement, comme combien de kilomètres courir par semaine, l'intensité et le volume des exercices, de la récupération, des courses longues, etc. Il n'existe pas de règles concrètes car chaque coureur est unique. Un entraîneur peut prescrire un programme d'entraînement spécifique en fonction des aptitudes et des objectifs de l'athlète pour un marathon en particulier.

Il n'en reste pas moins que l'entraînement au marathon est une affaire sérieuse. Ne pas s'entraîner correctement, c'est risquer de ne pas finir la course ou de se blesser. Au fur et à mesure de l'entraînement, il convient d'augmenter progressivement la distance. Il convient également que les temps de repos soient planifiés et suivis. Le jour de repos (récupération) est une part importante de l'entraînement.

La plus importante part de tout programme d'entraînement consiste à en organiser les détails en fonction des besoins et des capacités de chaque athlète. Un fois que l'entraîneur a compris et intégré les principes et éléments de base de l'entraînement, il est prêt à élaborer un programme d'entraînement réussi, quelles que soient les capacités de l'athlète.

Les principes établis pour la mise en œuvre du plan d'entraînement sont le fondement d'une préparation complète du coureur en vue d'atteindre son objectif. L'entraîneur doit déterminer les besoins d'entraînement de l'athlète et optimiser ses capacités. Veuillez vous référer à la section générale **Alimentation des athlètes, sécurité et forme physique** pour plus d'informations.

Ne pas courir un marathon sans l'entraînement approprié est un avertissement que l'on retrouve dans presque toutes les ressources sur le marathon. Il est essentiel qu'un athlète soit entraîné et préparé avant de participer à un marathon.

### Entraînement au marathon

Il semble évident que l'entraînement au marathon est une science, avec différentes théories et techniques disponibles. Les systèmes énergétiques sollicités au cours de l'entraînement au marathon et des compétitions sont à la fois anaérobies (sans oxygène) et aérobies (avec oxygène). La clé pour un bon coureur de marathon est d'optimiser l'efficacité de ses systèmes énergétiques. Si les entraîneurs souhaitent en savoir plus sur les détails techniques derrière les principes d'entraînement au marathon, plusieurs sources disponibles traitent dans le détail des principes d'entraînement basés sur le VO2 max (aptitude des muscles à utiliser l'oxygène qu'ils reçoivent). L'entraînement au marathon se divise en phases, chacune contenant des cycles (les cycles eux-mêmes pouvant avoir des cycles).

### VO2 max

La condition physique peut être mesurée par le volume d'oxygène consommé en s'exerçant à la capacité maximale. Le VO2 max est la quantité maximale d'oxygène, en millilitres, que l'on peut utiliser en une minute par kilogramme de poids du corps. Ceux qui ont une meilleure condition physique ont une valeur VO2 max plus élevée et peuvent s'exercer plus intensément que ceux qui ne sont pas en aussi bonne forme.



### Facteurs affectant le VO2 max

Les caractéristiques physiques qui limitent la vitesse à laquelle l'énergie peut être libérée de manière aérobie sont :

la capacité chimique du tissu cellulaire musculaire à utiliser l'oxygène en décomposant le combustible ;

la capacité combinée des systèmes cardiovasculaire et pulmonaire à transporter l'oxygène jusqu'au tissu musculaire.

### Entraînement anaérobie et aérobie :

Les systèmes énergétiques anaérobies permettent des efforts courts et intenses, tandis que les systèmes énergétiques aérobies fournissent l'énergie pour les activités supérieures à 2 minutes. Les marathoniens nécessitent de l'endurance, ce qui consiste principalement à développer le système aérobie. Lorsqu'un coureur ne transforme pas l'oxygène suffisamment rapidement (capacité aérobie), le système anaérobie entre en action. Le système anaérobie génère des sous-produits (dont l'acide lactique) qui doivent être éliminés. Cela est possible en entraînant le système anaérobie à permettre aux muscles de l'athlète à maintenir l'intensité malgré les sous-produits. L'entraînement au marathon comprend des courses courtes, longues, intenses et moins intenses. Ces éléments sont inclus dans les programmes d'entraînement au marathon et au semi-marathon.

Le travail aérobie consiste à augmenter le volume couru par l'athlète et à inclure une course plus longue chaque semaine parmi les courses d'entraînement. Cela permet d'améliorer l'endurance et d'apprendre à s'économiser pendant la course. Il s'agit de la principale composante du programme d'entraînement d'un coureur de fond. Afin de développer une base aérobie, les séances d'entraînement consistent en d'importants volumes de courses longues et continues, à une allure inférieure à ce que serait l'allure de course de l'athlète. Cela correspond à environ 70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale de l'athlète. Dans les faits, l'athlète doit être capable de tenir une conversation tout en courant. Bien sûr, parfois l'entraînement aérobie de l'athlète doit être renforcé par des courses plus intenses.

L'entraînement au marathon et au semi-marathon est une combinaison de :

1. Courses longues
2. Travail de la vitesse/Travail du rythme/Parcours vallonnés/Entraînement par intervalles/Courses Fartlek
3. Repos

Certaines courses peuvent se faire par intervalles ou des séances de Fartlek. L'entraînement Fartlek introduit de courtes périodes à allure légèrement plus élevée que l'allure normale d'un athlète. Il convient d'augmenter l'allure sur une courte période (200 m à 400 m), puis de descendre en-dessous de l'allure normale de course, ou de ralentir jusqu'à trotter, le temps que l'athlète ait totalement récupéré (retour de la respiration à la normale). Il convient que l'athlète recommence, en allant légèrement plus vite, plus loin dans la course. Ce type d'entraînement fatigue légèrement le système, et permet d'améliorer la vitesse et la capacité anaérobie.

Le repos constitue une part importante de l'entraînement et doit être planifié de manière appropriée. Les jours de repos peuvent comporter des activités légères, comme sortir son chien, mais cela ne doit pas être intense. Le surmenage est source de blessures, ce qui conduit à réduire l'entraînement, et aura des conséquences sur les objectifs à atteindre.

Vous trouverez plus loin des plans d'entraînement simples pour le marathon et le semi-marathon. Il s'agit de simples lignes directrices qui nécessitent d'être adaptées selon les objectifs, les aptitudes et le programme d'entraînement spécifiques de l'athlète.

Note : 1 kilomètre = 0,62 mile et 1 mile = 1,61 kilomètre



## Plan d'entraînement au marathon — Programme sur 18 semaines

Principes : *Athlètes novices et initiation au marathon*

Premières semaines — Faire de plus petites foulées pour travailler l'endurance

Semaines intermédiaires — Ajouter une semaine de repos lorsque les courses deviennent plus longues

Compétence minimum — Il convient que l'athlète soit capable de courir 10 kilomètres avant de commencer un entraînement pour le marathon

Lundi/Mercredi — Courses en accélération ou répétitions de parcours vallonnés avec une inclinaison modérée sur environ 250 mètres

Mardi — Repos ou cross-training avec une activité modérée comme la natation ou la marche (mouvements différents de la course)

Jeudi — Récupérer tranquillement de la semaine

Vendredi — Répétitions nombreuses/soulever des poids faibles ; travail de la tonicité et non musculation

Samedi — Course longue à faible allure (65 à 75 % de l'allure marathon — par exemple, pour un marathon de 4:30, 7 à 8 minutes au km)

Dimanche — Récupération

Semaine	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	44 min	Repos / Cross-training	44 min	44 min	Poids	12 km	Jour de repos
2	3 x parcours vallonné	Repos / Cross-training	55 min	55 min	Poids	12 km	Jour de repos
3	55 min	Repos / Cross-training	4 x parcours vallonné	55 min	Poids	16 km	Jour de repos
4	55 min	Repos / Cross-training	55 min	66 min	Poids	18 km	Jour de repos
5	4 x parcours vallonné	Repos / Cross-training	66 min	66 min	Poids	20 km	Jour de repos
6	66 min	Repos / Cross-training	5 x parcours vallonné	55 min	Poids	23 km	Jour de repos
7	66 min	Repos / Cross-training	66 min	66 min	Poids	18 km	Jour de repos
8	5 x parcours vallonné	Repos / Cross-training	77 min	77 min	Poids	25 km	Jour de repos
9	77 min	Repos / Cross-training	6 x parcours vallonné	55 min	Poids	28 km	Jour de repos
10	66 min	Repos / Cross-training	77 min	77 min	Poids	23 km	Jour de repos
11	6 x parcours vallonné	Repos / Cross-training	77 min	77 min	Poids	32 km	Jour de repos
12	66 min	Repos / Cross-training	6 x parcours vallonné	55 min	Poids	25 km	Jour de repos
13	55 min	Repos / Cross-training	66 min	66 min	Poids	34 km	Jour de repos
14	5 x parcours vallonné	Repos / Cross-training	66 min	66 min	Poids	25 km	Jour de repos
15	55 min	Repos / Cross-training	55 min	66 min	Poids	36 km	Jour de repos
16	55 min	Repos / Cross-training	5 x parcours vallonné	55 min	Poids	21 km	Jour de repos
17	4 x parcours vallonné	Repos / Cross-training	55 min	55 min	Poids	16 km	Jour de repos
18	44 min	Repos / Cross-training	55 min	Repos	Poids	3 km	Jour de la course



## Plan d'entraînement au marathon — Programme sur 21 semaines

Principes : *Ce programme est conçu pour les athlètes intermédiaires qui ont besoin de plus de jours de repos, mais s'entraînent plus durement pendant la semaine.*

### Phase 1 (Semaines 1-4)

Kilométrage hebdomadaire 42 à 51 km  
 Courses longues de 16/18/19/21 km toutes les semaines  
 70 à 90 minutes sur parcours vallonné toutes les semaines  
 Courses tranquilles

### Phase 2 (Semaines 5-8)

Kilométrage hebdomadaire 48 à 61 km  
 Courses longues de 23 à 27 km toutes les deux semaines  
 5 à 7 fois 1 200 m à allure 8 000  
 80 à 110 minutes sur parcours vallonné toutes les semaines

### Phase 3 (Semaines 9-18)

Kilométrage hebdomadaire de 64 km avec 3 semaines modérées de 40 km  
 Courses longues (29 à 40 km) toutes les 2 ou 3 semaines  
 12 x 400 m à allure 3 200 (marche 200 m ; 4 minutes de repos après 6 x 400 m)  
 2 à 3 courses de 8 à 21 km, dont 1 à allure marathon ou presque toutes les deux semaines  
 Compétitions toutes les 2 ou 3 semaines pour travailler la vitesse  
 Courses tranquilles pour un kilométrage jusqu'à 64 km

### Phase 4 (Semaines 19-21)

Phase de préparation à la course  
 Pas de passages vallonnés

Semaine	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	Kilométrage total
1	8 km	Jour de repos	16 km	8 km	Jour de repos	70 min vallonné	Jour de repos	45
2	8 km	Jour de repos	18 km	8 km	Jour de repos	70 min vallonné	Jour de repos	47
3	8 km	Jour de	19 km	6 km	Jour de	80 min	Jour de	48



		repos			repos	vallonné	repos	
4	8 km	Jour de repos	21 km	6 km	Jour de repos	80 min vallonné	Jour de repos	50
5	14 km	Jour de repos	5 x 1 200 m	13 km	Jour de repos	100 min vallonné	Jour de repos	51
6	80 min vallonné	Jour de repos	6 x 1 200 m	6 km	Jour de repos	24 km	Jour de repos	55
7	14 km	Jour de repos	6 x 1 200 m	13 km	Jour de repos	100 min vallonné	Jour de repos	53
8	80 min vallonné	Jour de repos	7 x 1 200 m	6 km	Jour de repos	27 km	Jour de repos	60
9	16 km	Jour de repos	12 x 400 m	6 km	14 km	Jour de repos	19 km	66
10	Jour de repos	14 km	4 x 1 600 m	Jour de repos	11 km	31 km	Jour de repos	66
11	5 km	Jour de repos	12 x 400 m	6 km	Jour de repos	6 x 1 600 m	6 km	42 tranquilles
12	14 km	Jour de repos	10 km à allure marathon	Jour de repos	10 km	34 km	Jour de repos	68
13	6 km	Jour de repos	8 x 1 600 m	Jour de repos	5 km	Course 5 000 m	Jour de repos	40 tranquilles
14	10 km à allure marathon	Jour de repos	9 x 1 600 m	Jour de repos	11 km	Jour de repos	26 km	64
15	Jour de repos	11 km à allure marathon	10 km	Jour de repos	6 km	40 km	Jour de repos	64
16	12 x 400 m	Jour de repos	10 km	10 km	Jour de repos	Course 5 000 m	Jour de repos	40 tranquilles
17	11 km	Jour de repos	10 x 1 600 m	6 km	11 km	Jour de repos	18 km à allure marathon	66
18	Jour de repos	14 km	Jour de repos	11 km	Jour de repos	32 km	Jour de repos	66
19	5 km	11 km	5 x 1 600 m	Jour de repos	5 km	19 km à allure marathon	Jour de repos	48
20	10 km	Jour de repos	5 x 1 600 m	Jour de repos	8 km	16 km	Jour de repos	42
*21*	10 km	Jour de repos	5 km à allure marathon	Jour de repos	3 200 m	Jour de repos	Marathon	18 + Marathon



## Progression des aptitudes en semi-marathon

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Effectuer un départ debout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le dos droit en se grandissant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder la tête droite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conserver un rythme de foulée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se constituer une solide base aérobie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Développer sa vitesse, son endurance et sa force	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Développer sa force et son endurance anaérobies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'entraîner sur de longues distances à différentes vitesses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poser le pied relativement à plat sur le sol, sous les hanches et le poids du corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dérouler le pied en avant vers la pointe après avoir posé le pied à plat sur le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir un balancement confortable des bras sans torsion du corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir de manière contrôlée pendant toute une course	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Semi-marathon

Les caractéristiques du semi-marathon en font une course unique qui nécessite un entraînement particulier. La distance peut s'avérer trop longue pour un coureur du 5 ou 10 km, ou trop courte pour un marathonien. Toutefois, cela peut être la distance idéale pour s'entraîner et participer à des compétitions, à condition que le tout soit correctement planifié. Le semi-marathon peut également permettre à un marathonien de travailler son allure.

Les séances d'entraînement sont normalement importantes en volume avec de longs intervalles et un grand nombre de répétitions. Le temps de repos entre chaque intervalle peut être très court ou moyen, sans jamais permettre une récupération totale. L'allure de la course est généralement plus lente que pour le 10 km et légèrement plus rapide que pour le marathon. La vitesse et le temps de repos entre les intervalles peuvent être adaptés selon les besoins de l'athlète, en tenant compte des objectifs que celui-ci cherche à atteindre au cours de son entraînement.

### Éléments d'entraînement au semi-marathon

1. Se constituer une base aérobie
2. Développer la vitesse, l'endurance et la force
3. Développer la force et l'endurance anaérobies
4. Développer la force par des courses à allure constante
5. Courses longues pour augmenter la résistance et apprendre à s'économiser
6. Intervalles courts — exercices de tolérance à l'acide lactique
7. Intervalles longs — exercices soutenus de tolérance à l'acide lactique
8. Récupération courte — récupération longue
9. Exercices à l'allure cible
10. Allure — entraînement à différentes vitesses
11. Compétition

La plupart des séances de course à pied se déroulent sur route et/ou sur des chemins de terre et non sur piste. Certains entraînements se font par intervalles, de type Fartlek ou accélérations. D'autres se font sur parcours vallonné, sans oublier les courses à allure constante. Durant ce cycle d'entraînement, le principal objectif est le développement et l'amélioration de la force cardiovasculaire et de l'endurance.



## Plan d'entraînement au semi-marathon — Programme sur 18 semaines

Principes : *Athlètes novices et initiation au semi-marathon*

Améliore l'endurance

Courses chronométrées plus courtes pendant la semaine pour que l'athlète n'ait pas à se soucier de la distance ; le dimanche, s'assurer que les distances sont couvertes.

Lundi — Repos ou cross-training avec une activité modérée comme la natation ou la marche (mouvements différents de la course)

Mardi — Courses en accélération ou répétitions de parcours vallonnés avec une inclinaison modérée sur environ 250 mètres

Mercredi — Courir à allure constante au milieu de la course

Jeudi — Récupérer tranquillement de la semaine

Vendredi — Répétitions nombreuses/soulever des poids faibles ; travail de la tonicité et non musculation

Samedi — Récupération

Dimanche — Course longue à faible allure (65 à 75 % de l'allure semi-marathon — par exemple, pour un semi-marathon de 2:15, 7 à 8 minutes au km)

Semaine	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	Repos / Cross-training	33 min	33 min	33 min	Poids	Jour de repos	Courir 4 km
2	Repos / Cross-training	33 min	33 min	33 min	Poids	Jour de repos	Courir 6 km
3	Repos / Cross-training	3 x parcours vallonné	44 min	44 min	Poids	Jour de repos	Courir 6 km
4	Repos / Cross-training	44 min	3 x parcours vallonné	44 min	Poids	Jour de repos	Courir 8 km
5	Repos / Cross-training	44 min	44 min	44 min	Poids	Jour de repos	Courir 8 km
6	Repos / Cross-training	3 x parcours vallonné	44 min	44 min	Poids	Jour de repos	Courir 10 km
7	Repos / Cross-training	55 min	3 x parcours vallonné	55 min	Poids	Jour de repos	Courir 10 km
8	Repos / Cross-training	55 min	55 min	55 min	Poids	Jour de repos	Courir 12 km
9	Repos / Cross-training	3 x parcours vallonné	55 min	55 min	Poids	Jour de repos	Courir 12 km
10	Repos / Cross-training	66 min	3 x parcours vallonné	55 min	Poids	Jour de repos	Courir 14 km
11	Repos / Cross-training	66 min	66 min	66 min	Poids	Jour de repos	Courir 14 km
12	Repos / Cross-training	3 x parcours vallonné	66 min	66 min	Poids	Jour de repos	Courir 16 km
13	Repos / Cross-training	66 min	3 x parcours vallonné	66 min	Poids	Jour de repos	Courir 16 km
14	Repos / Cross-training	66 min	66 min	66 min	Poids	Jour de repos	Courir 18 km
15	Repos / Cross-training	3 x parcours vallonné	77 min	44 min	Poids	Jour de repos	Courir 18 km
16	Repos / Cross-training	77 min	3 x parcours vallonné	77 min	Poids	Jour de repos	Courir 20 km





17	Repos / Cross-training	66 min	66 min	66 min	Poids	Jour de repos	18 km
18	Repos / Cross-training	55 min	Repos	44 min	33 min	Jour de la course	Course



## Progression des aptitudes en saut en longueur sans élan

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Se tenir derrière la planche/ligne, les pieds écartés de la largeur des épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le menton levé et la tête droite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger les bras en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plier les genoux et les chevilles en balançant les bras en arrière en frôlant les genoux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancer les bras vers le haut en direction de l'aire de réception	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lever les genoux en allongeant le corps, et sauter en avant, à deux pieds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amener les jambes sous les fesses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amener les jambes en avant en pliant les hanches	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger les jambes en avant, les talons en premier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancer les bras vers le bas, en frôlant les jambes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder les pieds parallèles et légèrement écartés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder la tête en avant afin de ne pas de tomber en arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tendre les talons en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se réceptionner dans une fosse de réception ou sur un tapis, les talons en premier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plier les genoux pour absorber l'impact à la réception	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Progression des aptitudes en saut en longueur avec élan

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
<b>Saut en longueur avec élan</b>			
Mesurer et marquer l'approche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effectuer une approche en neuf foulées	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poser le pied d'appel sur la planche derrière la ligne d'appel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prendre appel sur la planche par extension de la jambe d'appel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le haut du corps et la tête droits	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Style ciseau</b>			
Engager le genou droit et le bras gauche en avant et vers le haut, au-dessus de la fosse de sable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger la jambe d'attaque, la jambe d'appel restant en arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire une foulée en l'air	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un cercle avec le bras droit au-dessus de la tête et ramener la jambe gauche en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger les bras et le haut du corps en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laisser tomber les bras sous les jambes et plier les genoux au moment de toucher le sable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se réceptionner dans le sable les talons en premier, en frôlant les hanches avec les mains	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rouler sur la pointe des pieds pour tomber en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Style extension</b>			
Engager le genou droit et le bras gauche en avant et vers le haut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir la jambe gauche et le bras droit en arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ramener la jambe gauche et le bras droit de manière à ce qu'ils soient parallèles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arquer le dos pour atteindre la position en extension	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bouger les bras en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Descendre le haut du corps vers les cuisses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger les jambes et tendre les bras en avant, puis en arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se réceptionner dans le sable les talons en premier et plier les genoux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Incliner le haut du corps en avant et rouler sur la pointe des pieds pour tomber en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## **Saut en longueur**

Le saut en longueur se divise en deux disciplines séparées :

1. Saut en longueur sans élan
2. Saut en longueur avec élan

Le saut en longueur avec élan est une discipline plus avancée que le saut en longueur sans élan.

Le saut en longueur est une discipline qui combine vitesse et ressort et peut être très amusante. L'enseignement de cette discipline comprend les éléments suivants :

Approche

Appel

Phase aérienne (ciseau ou extension) (Note : la phase aérienne comprend également la réception)

### **Saut en longueur sans élan**

Le saut en longueur sans élan ne comprend pas de phase d'appel avec élan.

#### **Se tenir prêt**

1. Se tenir derrière la planche/ligne, les pieds écartés de la largeur des épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.
2. Garder le menton levé, la tête droite, les bras allongés en avant.
3. Les bras sont relâchés sur les côtés, le dos droit et le corps légèrement incliné en avant.

#### **Appel**

1. Une fois en position, plier les genoux et les chevilles et balancer énergiquement les bras en arrière.
2. Balancer énergiquement les bras vers le haut et l'extérieur, en direction de l'aire de réception, tout en poussant sur les deux jambes.
3. Préparer l'appel en balançant les bras en avant en frôlant les genoux, puis vers le haut en direction de l'aire de réception.
4. Expirer et sauter en avant, à deux pieds, à un angle de 45° ; par une forte extension des chevilles et des jambes, faire un appel (une poussée) puissant.
5. La pointe des pieds quitte le sol en dernier.

#### **Phase aérienne**



1. Lors de la phase aérienne, allonger le corps en cambrant légèrement le dos ; lever les bras au-dessus de la tête.
2. Amener les jambes sous les fesses, puis en avant en pliant les hanches à 90 degrés.
3. Allonger les jambes en avant, les talons en premier, et balancer les bras vers le bas, en frôlant les jambes.
4. Garder les pieds parallèles et légèrement écartés.
5. Garder la tête en avant afin de ne pas de tomber en arrière ; regarder loin devant, au-delà de l'aire de réception.

### **Réception**

1. Tendre les talons en avant pour gagner en longueur.
2. Se réceptionner dans une fosse de réception ou sur un tapis, les talons en premier, la vitesse projetant le sauteur en avant.
3. Plier les genoux pour absorber l'impact à la réception.

## **Conseils aux entraîneurs pour le saut en longueur sans élan — D'un coup d'œil**

### **Conseils pour l'entraînement**

1. Montrez la position de départ à l'athlète.
2. Donnez un ordre verbal, comme « Prêts ! », afin que l'athlète se mette en position.
3. Montrez la technique de l'appel à deux pieds, en insistant sur l'importance de pousser sur les deux pieds.
4. Remontez les jambes par en dessous, pour aller aussi loin que possible.
5. Entraînez l'athlète à sauter sur des surfaces élastiques, telles que des tremplins ou de petits trampolines d'entraînement.
6. Montrez la technique appropriée en phase aérienne.
7. Insistez sur le mouvement d'arrière en avant afin de conserver l'élan.
8. Entraînez l'athlète à sauter par-dessus une serviette ou deux cordes séparées au sol afin d'améliorer la distance.
9. Insistez sur le mouvement des jambes et des bras sur un plan vertical ou d'arrière en avant, en vue de conserver l'élan.
10. Pratiquez la réception après un saut depuis une caisse ou un tremplin.
11. Concentrez-vous sur la chute en avant après réception.
12. Organisez des jeux afin de promouvoir les aptitudes du saut en longueur sans élan : utilisez le saut au lieu de la course dans les jeux de relais, ou le jeu de sauter par-dessus une série de lignes espacées.



## Saut en longueur avec élan

### Déterminer la jambe d'appel pour le saut en longueur avec élan

La jambe la plus forte de l'athlète est généralement utilisée comme jambe d'appel. Sur la piste, faire sauter l'athlète trois fois consécutivement à cloche-pied depuis la position de départ, sur le pied droit uniquement, et mesurer la distance parcourue. Recommencer avec le pied gauche. La jambe ayant permis d'aller le plus loin est probablement la jambe à favoriser. Si aucune véritable préférence ne se fait sentir, la plupart des droitiers utiliseront leur pied gauche comme pied d'appel pour sauter. Si l'athlète se sent plus à l'aise avec l'autre jambe, il convient qu'il l'utilise.

Les instructions ci-dessous supposent un appel du pied gauche. Si l'athlète préfère utiliser le pied droit, il suffit de remplacer le nom du pied désigné.

### Mesurer l'approche d'un athlète

L'approche nécessitera un réglage au fur et à mesure des progrès de l'athlète en termes d'aptitude et de force. Au départ, il convient d'utiliser trois foulées, puis cinq, sept et neuf. Les athlètes les plus doués pourront exécuter jusqu'à dix-neuf foulées.

1. Demander à l'athlète de se tenir debout sur la planche d'appel et de courir dans le sens inverse, sur la piste d'élan, le nombre de foulées qui seront utilisées pour l'approche. Marquer l'endroit où l'athlète s'arrête ou atteint le nombre prévu de foulées. C'est le marquage initial qui devra être ajusté en avant ou en arrière.
2. L'athlète doit se tenir sur cette marque, face à la planche d'appel.
3. Il fait un pas en avant sur le pied qui n'est pas le pied d'appel.
4. En contrôlant sa course, l'athlète commence par avancer le pied d'appel et court neuf foulées vers la planche d'appel, en continuant à courir dans le sable.
5. Marquer l'emplacement où le pied d'appel touche la planche d'appel.
6. Des réglages peuvent être effectués en avant ou en arrière afin de répondre aux besoins individuels.
7. Une fois qu'une approche cohérente est réussie, noter la distance pour les entraînements et compétitions à venir.
8. Courir à nouveau la distance d'approche et noter l'emplacement du premier et du troisième pas faits avec le pied d'appel. Ces deux repères aideront l'athlète à effectuer une approche cohérente en faisant concorder sa foulée avec ces marques.

### Conseils aux entraîneurs pour mesurer l'approche

Montrez la position de départ.

Insistez sur le fait que le pied d'appel parte derrière l'autre pied, et avance le premier.

Placez différentes empreintes de pied en couleur sur la piste d'élan.

Entraînez l'athlète à la course d'élan aussi souvent que possible afin qu'il développe une course cohérente.

Demandez à l'athlète de mesurer l'approche lui-même afin qu'il repère le point de départ.



## **L'appel**



1. Courir la distance d'approche et poser le pied d'appel sur la planche, derrière la ligne d'appel.
2. S'étirer vers le haut immédiatement avant l'appel.
3. Prendre appel énergiquement sur la planche en allongeant la jambe d'appel.
4. Plier l'autre jambe ; monter la cuisse au-dessus de la fosse de sable.
5. Garder le haut du corps et la tête droits, le regard concentré vers l'avant, vers le sable.
6. Se réceptionner en position de course sur le pied qui n'est pas le pied d'appel, et courir dans le sable.

### **Conseils d'entraînement**

Montrez un appel sur une seule jambe.

Demandez à l'athlète une approche de trois ou cinq foulées, puis travaillez pour arriver à neuf foulées.

L'athlète doit toujours faire la première foulée avec le pied d'appel.

Reculez le point de départ en gardant toujours un nombre impair de foulées, jusqu'à ce qu'une approche cohérente soit réussie.

Insistez sur l'importance de l'extension du genou et de la cheville d'appel.

Insistez sur l'importance d'une montée et d'un engagement énergiques du genou et du bras opposés.



### **Phase aérienne — Style ciseau**

1. Après l'appel, engager le genou droit et le bras gauche en avant et vers le haut, au-dessus de la fosse de sable.
2. Pendant la phase aérienne, allonger la jambe d'attaque, la jambe d'appel restant en arrière, donnant l'impression de faire une foulée en l'air.
3. Faire un cercle avec le bras droit au-dessus de la tête et amener la jambe gauche en avant, de manière à ce que les bras et les jambes soient parallèles.
4. Pour préparer la réception, allonger les bras et le haut du corps en avant.
5. Laisser tomber les bras sous les jambes et plier les genoux au moment de toucher le sable.
6. Se réceptionner dans le sable les talons en premier, en frôlant les hanches avec les mains.
7. Rouler sur la pointe des pieds pour tomber en avant.



### **Conseils d'entraînement**

Montrez la technique en ciseau, le genou droit en avant.

Pratiquez des exercices de détente verticale.

Augmentez la longueur d'approche au fur et à mesure que la technique de saut s'améliore.





### **Phase aérienne — Style extension**



1. Après l'appel, engager le genou droit et le bras gauche en avant et vers le haut, en maintenant la jambe gauche et le bras droit en arrière.
2. Ramener la jambe gauche et le bras droit de manière à ce qu'ils soient parallèles.
3. Arquer le dos pour atteindre la position « en extension ».
4. Bouger les bras en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre.
5. Baisser le haut du corps vers les cuisses, allonger les jambes, tendre les bras en avant, puis en arrière pour préparer la réception.
6. Se réceptionner dans le sable les talons en premier, plier les genoux pour absorber le choc de la réception, incliner le haut du corps en avant, et rouler sur la pointe des pieds pour tomber en avant.

### **Conseils d'entraînement**

Montrez la technique du saut en extension.  
Demandez à l'athlète de sauter verticalement et de cambrer le dos.  
Commencez par une approche plus courte.



## Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
L'athlète se mélange dans ses pas, prend appel sur le mauvais pied et regarde la planche.	Vérifiez la course d'élan et le point de départ. Exécutez la course d'élan à l'identique à chaque fois.	Pratiquez la course d'élan sur la piste en contrôlant l'accélération.
L'athlète ne prend pas de hauteur durant le saut (il reste près du sol).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travaillez l'engagement.</li> <li>• Assurez-vous que le haut du corps n'est pas penché en avant.</li> <li>• Utilisez l'extension des jambes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices d'appel et de saut.</li> <li>• Renforcez les muscles abdominaux.</li> </ul>
L'athlète se réceptionne debout.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travaillez l'extension en avant et la vitesse.</li> <li>• Augmentez la hauteur de façon à ce que les jambes puissent se repositionner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcez les muscles abdominaux.</li> <li>• Bonds.</li> <li>• Sauts à deux pieds.</li> </ul>
L'athlète n'allonge pas et ne bouge pas les bras ni les jambes durant la phase aérienne.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travaillez la confiance, le contrôle et/ou la force.</li> <li>• Assurez-vous que la jambe d'appel est complètement tendue afin que l'athlète puisse prendre de la hauteur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraînement, renforcement positif.</li> <li>• Sauter depuis des caisses.</li> </ul>

## Conseils aux entraîneurs pour le saut en longueur avec élan

### Conseils pour l'entraînement

1. Montrez la position de départ.
2. Insistez sur le fait que le pied d'appel se trouve en arrière de l'autre pied au départ, et qu'il fasse le premier pas.



3. Placez différentes empreintes de pied de couleur, ou cerceaux, sur lesquels marcher le long de la piste d'élan
4. Entraînez l'athlète à la course d'élan aussi souvent que possible afin qu'il développe une course cohérente.
5. Il convient que l'athlète fasse preuve de rapidité et de contrôle lors de l'approche.
6. L'athlète doit toujours faire le premier pas avec le pied d'appel.
7. Insistez sur l'importance de l'extension du genou et de la cheville d'appel.
8. Insistez sur l'importance d'une montée et d'un engagement énergiques du genou et du bras opposés.
9. Augmentez la longueur d'approche au fur et à mesure que la technique de saut s'améliore.
10. Insistez sur la hauteur atteinte par les pieds durant la phase aérienne.
11. Vérifiez que l'athlète se réceptionne sur les talons en premier.
12. Insistez pour que l'athlète tombe en avant après la réception.

### **Conseils pour la compétition**

1. Utilisez l'imagerie visuelle. Demandez à l'athlète de se visualiser en train de courir sur la piste d'élan, de prendre appel sur la planche sans mordu et de s'élever en direction de la fosse.
2. Demandez à l'athlète de sprinter le long de la piste d'élan en accélérant à l'approche de la planche.



## Exercices de saut en longueur

### Détente

Répétitions : 10-12 sauts

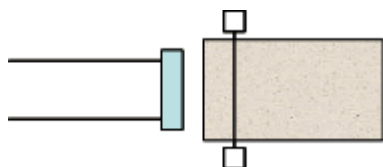
### Objectif

Développer le double ciseau et l'action des bras en l'air

Développer la hauteur de saut

### Points d'enseignement

1. Placer une haie, une ficelle ou une corde légère en travers de la fosse de réception, à environ 1,5 m de la planche d'appel.
2. Bassin en extension, commencer une courte approche (cinq ou sept foulées).
3. Courir vers la fosse de réception à vitesse modérée et contrôlée.
4. Prendre appel sur la planche et s'élancer par-dessus le repère.
5. Réaliser un double ciseau en actionnant les bras en l'air, puis atterrir dans la fosse de réception.



### Points sur lesquels insister :

L'athlète peut s'élancer à la marque plus près de la fosse de réception, si nécessaire.

L'athlète peut marcher sur une caisse de faible hauteur pour s'aider à prendre de la hauteur.

Maintenir l'extension du corps en position

**Quand utiliser :** Début de la séance ; débutants

### Hauteur en avant

Répétitions : 10-12 sauts

### Objectif

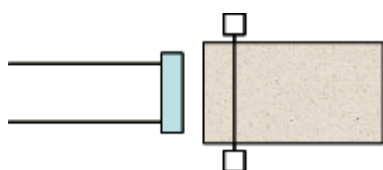
Développer la hauteur de saut

Développer l'extension du corps pendant le saut



### Points d'enseignement

1. Placer une ficelle ou une corde légère en travers de la fosse de réception, à environ 3 m de la planche d'appel
2. Bassin en extension, commencer une courte approche.
3. Courir vers la fosse de réception à vitesse modérée et contrôlée.
4. Prendre appel sur la planche et passer par-dessus le repère.
5. Réaliser un double ciseau ou rester en suspension par l'action des bras en l'air, puis atterrir dans la fosse de réception.



**Points sur lesquels insister :** Maintenir l'extension du corps en l'air

**Quand utiliser :** Débutants

### Petit pont

**Répétitions :** 10-12 sauts

#### Objectif

Développer l'action de sauter et de tomber en avant

Développer l'extension du corps pendant le saut

### Points d'enseignement

1. Placer deux cordes au sol, espacées d'une distance équivalente à la largeur des épaules, pour former un « ruisseau ».
2. Sauter d'un côté à l'autre du ruisseau.
3. Espacer davantage les cordes pour travailler sur la distance de saut à cloche-pied.

**Points sur lesquels insister :** Puissance d'action des jambes

**Quand utiliser :** Débutants, travail de la technique

### Sauter dans des cercles

**Répétitions :** 10-12 sauts

#### Objectif

Développer la puissance et l'explosivité des jambes



### **Points d'enseignement**

1. Placer une série de cerceaux, etc. au sol.
2. Sauter à cloche-pied ou bondir d'un cerceau à l'autre.
3. Commencer par placer les cerceaux à côté les uns des autres, puis espacez-les de plus en plus afin de solliciter de longues foulées et une action explosive des jambes. Des pylônes peuvent également être utilisés pour permettre aux athlètes de se réceptionner à côté si les athlètes peuvent se réceptionner/marcher dans des cerceaux.
4. Balancer les bras en avant et vers le haut pour faciliter chaque saut.

**Points sur lesquels insister :** Action des bras

**Quand utiliser :** Débutants, travail de la technique

### **Sautillements (ou bonds) plyométriques par-dessus de petits obstacles**

**Répétitions :** 2 x 5 obstacles

#### **Objectif**

Développer la puissance et l'explosivité des jambes

Développer le ressort des jambes

### **Points d'enseignement**

1. Créer et placer cinq obstacles espacés d'un mètre.
2. Sauter à cloche-pied ou bondir par-dessus les obstacles.
3. Se réceptionner et sauter à cloche-pied ou bondir immédiatement par-dessus l'obstacle suivant.
4. S'aider des bras pour gagner en hauteur et en longueur par-dessus les obstacles.

**Points sur lesquels insister :**

Action des bras

Engagement des genoux

**Quand utiliser :** Travail de la technique



## Progression des aptitudes en saut en hauteur

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
<b>Style fosbury</b>			
Mesurer et marquer le départ de l'approche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effectuer trois, sept ou neuf foulées d'approche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancer la jambe d'attaque vers le haut en direction de l'épaule opposée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancer les deux bras depuis le bas du dos jusqu'au-dessus de la tête, par-devant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prendre appel sur un seul pied par une forte extension du genou et de la cheville	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Détourner l'épaule droite de la barre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cambrier le dos et laisser tomber les épaules	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regarder l'épaule droite et tirer les genoux vers la poitrine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se réceptionner sur le dos dans la fosse de réception	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Style ciseau</b>			
Mesurer et marquer l'approche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effectuer trois ou sept foulées d'approche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancer les deux bras en arrière à l'avant-dernier pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancer les deux bras énergiquement au-dessus des épaules au moment de l'appel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prendre appel sur un seul pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lever la jambe la plus proche de la barre et la faire passer par-dessus la barre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire suivre la jambe opposée pour compléter le ciseau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se réceptionner sur les fesses dans la fosse de réception	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Saut en hauteur

Le saut en hauteur est une discipline qui combine puissance et vitesse. La section sur le matériel contient des informations de sécurité importantes. Il convient que les athlètes portent des pointes sur l'herbe ou par temps humide car la surface peut devenir glissante.

Il existe deux types de saut :

1. Saut fosbury
2. Battement en ciseaux

Le saut fosbury est la technique la plus répandue, par laquelle l'athlète effectue une rotation en arrière pendant la phase aérienne. Le battement en ciseaux est un saut plus basique dans lequel l'athlète fait passer les jambes l'une après l'autre par-dessus la barre, en restant face à la même direction. Quel que soit le style de saut, tous les sauts doivent s'effectuer sur un seul pied.

À noter que toutes les instructions qui suivent décrivent un appel du pied gauche, avec une approche par la droite.

### Saut en hauteur style fosbury

Le saut en hauteur style fosbury comprend les approches/étapes suivantes, à employer au fur et à mesure que l'athlète développe son style. Certains athlètes peuvent utiliser jusqu'à 13 foulées d'approche.

1. Déterminer le pied d'appel
2. Style fosbury, approche en ligne droite avec trois pas d'élan
3. Style fosbury, approche en ligne courbe avec cinq pas d'élan
4. Style fosbury, approche en ligne courbe avec sept pas d'élan
5. Style fosbury, approche en ligne courbe avec neuf pas d'élan

#### Déterminer le pied d'appel

1. Sauter par-dessus une corde tenue par deux personnes.
2. Lever la corde plus haut chaque fois que le saut est réussi.
3. Au fur et à mesure que la hauteur augmente, la jambe dominante deviendra de plus en plus évidente et permettra d'identifier le pied d'appel.

#### Style fosbury — Approche en ligne droite avec trois pas d'élan

1. Se tenir debout près de la barre à distance d'un bras, et au quart de la longueur de la barre par rapport au poteau de droite. Cela correspond à peu près au point d'appel à utiliser.
2. Marcher trois pas en sens inverse en suivant un angle de 45 degrés par rapport à la barre. Cela correspond au point de départ.
3. L'entraîneur marque l'emplacement du troisième pas.
4. Faire face à la fosse de réception, pieds joints. Faire le premier pas du pied gauche et courir vers la fosse.
5. Au troisième pas, balancer la jambe droite fléchie vers le poteau de gauche ; balancer les deux bras depuis le bas du dos jusqu'au-dessus de la tête, par-devant.
6. Sauter en l'air en prenant appel sur un seul pied.





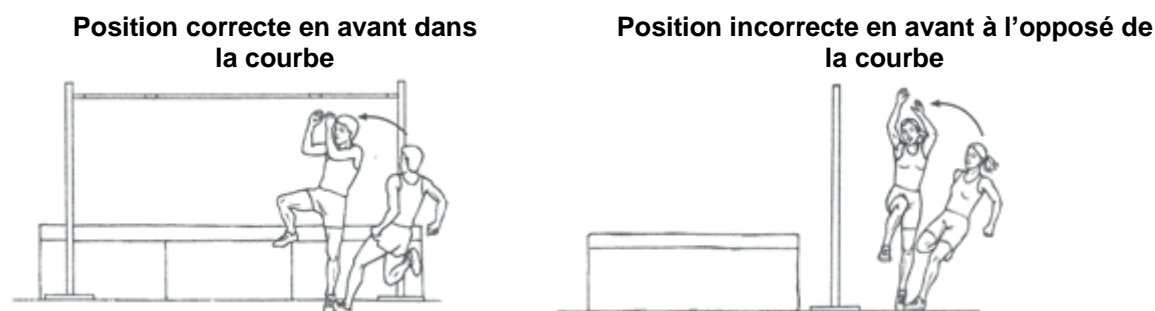
7. Cambrer le dos ; laisser tomber les épaules ; regarder l'épaule droite et tirer les genoux vers la poitrine.
8. Se réceptionner sur le dos dans la fosse de réception.

### Style fosbury, approche en ligne courbe avec cinq pas d'élan

1. Situer le point à partir duquel l'athlète commencera son approche. Mesurer 3 à 5 mètres à droite du poteau de droite. Marquer l'emplacement. Ensuite, mesurer 6 à 9 mètres par rapport à la fosse de réception. Cela correspond à peu près au point de départ de l'athlète, face à la fosse de réception. Cet emplacement peut être ajusté pour chaque athlète.
2. Bassin en extension, commencer les cinq foulées d'approche avec le pied gauche.
3. Le parcours d'approche ressemblera à un J renversé.
4. Au cinquième pas avec le pied gauche, balancer la jambe droite fléchie en direction de l'épaule gauche et balancer les deux bras depuis le bas du dos jusqu'au-dessus de la tête, par-devant.
5. Prendre appel du pied gauche au moyen d'une forte extension du genou et de la cheville.
6. Détourner l'épaule droite de la barre en effectuant une rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
7. Atterrir sur le dos et sortir de la fosse de réception en faisant une roulade.

### Style fosbury, approche en ligne courbe avec sept pas d'élan

1. Ajouter deux foulées supplémentaires par rapport à l'approche à cinq pas. Ajuster si nécessaire.
2. Bassin en extension, commencer les sept foulées d'approche avec le pied gauche.
3. Les deux premiers pas sont en ligne droite, tandis que les cinq derniers sont en ligne courbe.
4. Au septième pas, poser le pied gauche et sauter.
5. À ce stade, la mécanique du saut est identique à celle de l'approche à cinq pas.



### Style fosbury, approche en ligne courbe avec neuf pas d'élan

1. Ajouter deux foulées supplémentaires par rapport à l'approche à sept pas. Ajuster si nécessaire.
2. Bassin en extension, commencer les neuf foulées d'approche avec le pied gauche.
3. Courir en ligne droite vers la fosse de réception ; au cinquième pas, commencer la courbe.
4. Placer deux repères : l'un pour le point de départ, l'autre à l'emplacement de la deuxième foulée du pied gauche, là où la courbe commence.
5. Au neuvième pas, poser le pied gauche et sauter.
6. À ce stade, la mécanique du saut est identique à celle de l'approche à cinq et sept pas.

### Conseils d'entraînement



Au troisième pas de l'athlète sur le pied gauche d'appel, le genou droit doit être poussé énergiquement vers l'épaule gauche.

Une fois en l'air, l'athlète doit penser à se redresser et à ramener les genoux vers la poitrine.

Placer des repères au point de départ et au début de la courbe.

### S'entraîner sans la barre



## Saut en hauteur style ciseau

Le saut en hauteur style ciseau comprend les étapes/approches suivantes, à employer au fur et à mesure que l'athlète développe son style.

Établir l'approche

Style ciseau — Trois pas d'élan

Style ciseau — Sept pas d'élan

### Établir l'approche

1. Se tenir près de la fosse de réception, avec ou sans la barre.
2. Courir trois pas en sens inverse à partir du point d'appel, en suivant un angle de 45 degrés par rapport à la fosse de réception.
3. Courir vers la fosse de réception en partant du pied gauche, faire trois pas puis prendre appel sur le pied gauche.

### Style ciseau — Trois pas d'élan

1. Placer la barre un peu plus haut que la fosse de réception.
2. Effectuer trois pas d'approche comme décrit ci-dessus.
3. Faire le premier pas du pied gauche.
4. Faire le deuxième pas du pied droit et balancer les deux bras en arrière.
5. Faire le troisième pas du pied gauche et balancer énergiquement les deux bras au-dessus des épaules.
6. Lever la jambe droite (la plus proche de la barre) et la faire passer par-dessus la barre.
7. Faire suivre la jambe gauche pour compléter le ciseau.
8. Se réceptionner sur les fesses dans la fosse de réception.

### Style ciseau — Sept pas d'élan



1. Se tenir parallèlement à la barre, à distance d'un bras de la barre, et au quart de la longueur de la barre par rapport au poteau de droite. Cela correspond au point d'appel à utiliser pour développer une approche cohérente.
2. Marcher sept pas à partir de ce point en sens inverse, en suivant un angle de 45 degrés à droite de la fosse de réception. Cela correspond au point de départ.
3. Se tenir face à la fosse de réception, faire le premier pas du pied gauche, puis courir en ligne droite vers la fosse en accélérant à chaque pas.
4. Au septième pas, poser le pied gauche sur le point d'appel et sauter en l'air.
5. Garder les bras et les jambes levés, en maintenant la tête droite.
6. Se réceptionner sur les fesses dans la fosse de réception.
7. Sortir de la fosse de réception en faisant une roulade vers l'arrière.

### Conseils d'entraînement

Insister sur l'action du genou de la jambe droite ; la jambe doit être parallèle au sol.

Faire en sorte que l'athlète garde la tête et le haut du corps droits.

Marquer le point de départ.

### Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
L'athlète tombe en avant sur la barre.	Assurez-vous que les dernières foulées sont suffisamment loin pour que l'athlète puisse pencher le corps en arrière avant l'appel.	Travaillez la course d'élan ; assurez-vous que le pied se plante correctement et que l'athlète se penche bien en arrière.
L'athlète renverse la barre avec les fesses.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les hanches doivent s'élever pour passer la barre.</li> <li>• La tête est en arrière.</li> <li>• L'impulsion doit être donnée par la jambe d'appel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter par-dessus la barre sans élan en levant les hanches et en les faisant passer par-dessus.</li> <li>• Bonds.</li> </ul>
L'athlète se retourne avant de sauter.	Assurez-vous que la courbe d'élan n'est pas trop serrée, et que l'athlète se penche légèrement dans la courbe.	Travaillez la course d'élan ; assurez-vous que le pied d'appel se plante correctement.
L'athlète ralentit avant l'appel.	Travaillez la confiance.	Travaillez la course d'élan et l'appel d'abord sans la barre, avec un élastique, puis avec la barre.

## Conseils aux entraîneurs pour le saut en hauteur — D'un coup d'œil

### Conseils pour l'entraînement



1. Assurez-vous que l'athlète effectue une approche correcte à cinq, sept ou neuf pas.
2. Assurez-vous que la courbe ne fasse que cinq pas et qu'elle débute avec le pied d'appel.
3. Assurez-vous que l'athlète ne prend appel que sur un seul pied.
4. Insistez sur l'importance de la vitesse d'approche, notamment sur les trois derniers pas.
5. Observez l'endroit où l'athlète plante le pied d'appel. L'athlète doit prendre appel à une distance d'environ la longueur d'un bras par rapport à la barre. Le pied gauche doit être tourné en direction du poteau de gauche.
6. Assurez-vous de l'utilisation des bras pendant le saut, que les genoux restent hauts en passant la barre, et que la tête regarde vers le poteau de gauche.
7. Continuez à augmenter progressivement la hauteur de la barre au fur et à mesure que l'athlète réussit à sauter de manière régulière.
8. Faites la démonstration de toutes les approches ainsi que des styles de saut fosbury et ciseau.
9. Balisez l'approche par des empreintes de pied ou du ruban adhésif.
10. Si l'approche de l'athlète ne semble pas correcte, faites-le courir parallèlement à la barre.
11. Assurez-vous que l'athlète accélère pendant la phase d'approche et se penche vers l'intérieur de la courbe.
12. Organisez une mini-compétition de saut en hauteur à l'entraînement.
13. Commencez sans barre, puis utilisez une corde, une bande élastique ou un fil élastique de couture, jusqu'à ce que l'athlète ait pris confiance.
14. Insistez sur le fait d'accélérer à chaque pas et de ne pas faire de petits pas hachés.
15. Insistez sur le fait de lever les hanches par-dessus la barre.

### **Conseils pour la compétition**

1. Utilisez l'imagerie visuelle. L'athlète se visualise dans sa tête en train de sauter la barre.
2. Travaillez le fait de poser le pied d'appel au bon endroit.
3. Restez concentré avant l'ordre de départ de sorte que l'athlète soit prêt au moment où son nom est appelé.
4. Sachez la hauteur de départ des athlètes.
5. Rappelez-vous que les athlètes ont droit à un repère dans la zone de saut.
6. Le règlement accorde à l'athlète un délai de 90 secondes à partir du moment où son nom est appelé pour démarrer le saut.
7. Le plan de la barre ne peut pas être modifié, sinon le saut est considéré comme manqué.



## Exercices de saut en hauteur

### Saut fosbury dans la fosse de réception sans la barre

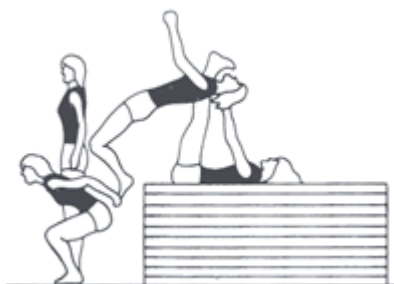
**Répétitions** : 10 à 20 sauts ; diminuer au fur et à mesure que le niveau de confort augmente

#### Objectif

Développer la sensation d'inclinaison en arrière de la technique fosbury  
Rendre confortable le saut en arrière dans la fosse de réception

#### Points d'enseignement

1. Se tenir dos à la fosse de réception, le bassin en extension.
2. Se pencher en avant en levant les bras en arrière.
3. Sauter en levant les bras au-dessus de la tête.
4. Plonger en arrière dans la fosse de réception.
5. Tendre les bras et les pieds vers le ciel.



**Points sur lesquels insister** : Sauter — ne pas juste se laisser tomber en arrière  
**Quand utiliser** :

Sauteurs débutants  
Début de la séance d'entraînement

### Saut fosbury dans la fosse de réception avec la barre

**Répétitions** : 10 à 20 sauts ; diminuer au fur et à mesure que le niveau de confort augmente

Développer la sensation d'inclinaison en arrière de la technique fosbury  
Rendre confortable le saut en arrière dans la fosse de réception, par-dessus la barre

#### Points d'enseignement



1. Se tenir dos à la fosse de réception, le bassin en extension.
2. Se pencher en avant en levant les bras en arrière.
3. Sauter en levant les bras au-dessus de la tête.
4. Plonger en arrière par-dessus de la barre, en se réceptionnant sur le dos dans la fosse de réception.
5. Tendre les bras et les pieds vers le ciel.



**Points sur lesquels insister :**

Explosivité au départ du saut  
Pousser les hanches en avant et cambrer le dos

**Quand utiliser :**

Sauteurs débutants  
Début de la séance d'entraînement

**Marcher genoux hauts**

**Répétitions :** 3 x 30 m

**Objectif**

Développer la poussée de la pointe du pied  
Développer l'action ascendante des genoux

**Points d'enseignement**

1. Lever la cuisse de la jambe d'attaque à l'horizontale.
2. Se mettre sur la pointe du pied d'appui.
3. Actionner les bras et monter le genou aussi puissamment que possible.



**Points sur lesquels insister** : Régularité dans l'attaque du genou et de la cuisse  
**Quand utiliser** : Échauffement

### **Courir genoux hauts**

**Répétitions** : 3 x 30 m

#### **Objectif**

Développer la poussée de la pointe du pied  
Développer l'action ascendante des genoux en courant

#### **Points d'enseignement**

1. Courir lentement en levant la cuisse de la jambe d'attaque à l'horizontale.
2. Rester sur la pointe des pieds tout le temps.

**Points sur lesquels insister** : Régularité dans l'attaque du genou et de la cuisse  
**Quand utiliser** : Échauffement

### **Jeu de tête sur une balle suspendue**

**Répétitions** : 10 x ; diminuer au fur et à mesure des progrès et de la saison

#### **Objectif**

Améliorer la verticalité des sauts

#### **Points d'enseignement**

1. Suspendre une balle 30 à 60 cm au-dessus de la tête de l'athlète.



2. Après trois à cinq foulées d'élan, sauter en utilisant le pied d'appel et frapper la balle avec la tête.

**Points sur lesquels insister :**

Explosivité de la pointe du pied  
Sensation d'envol

**Quand utiliser :** Début de saison

**Sprinter en courbe**

**Répétitions :** 10 à 12 cercles complets en 8

**Objectif**

Développer la sensation de courbe de l'approche en J  
Développer un sprint rapide et contrôlé pendant l'approche

**Points d'enseignement**

1. Courir un sprint en faisant un 8 
2. Tourner à gauche puis à droite, en se penchant vers l'intérieur de la courbe.

**Points sur lesquels insister :** Se pencher vers l'intérieur de la courbe en gardant le contrôle du haut du corps

**Quand utiliser :** Échauffement, début de saison

**Sprinter en courbe**

**Répétitions :** 10 x 30 m

**Objectif**

Développer la sensation de courbe de l'approche en J  
Développer un sprint rapide et contrôlé pendant l'approche

**Points d'enseignement**

1. Courir un sprint à partir de la ligne d'arrivée du 100 m dans le virage de la piste.
2. Courir en suivant la courbe.
3. Revenir en trottinant et recommencer.





**Points sur lesquels insister :** Se pencher vers l'intérieur de la courbe en gardant le contrôle du haut du corps

**Quand utiliser :** Échauffement, début de saison

### **Appels sans la barre**

**Répétitions :** 5 x ; possibilité de diminuer au fur et à mesure que le niveau d'aptitude augmente

#### **Objectif**

Développer la coordination des pieds, de l'appel et des bras

#### **Points d'enseignement**

1. Prendre trois à cinq foulées d'élan et s'entraîner à poser le pied, sauter et lever les bras.
2. Regarder à quelle hauteur l'athlète peut sauter à chaque fois.

#### **Points sur lesquels insister :**

Planter solidement le pied d'appel  
Explosivité du genou et de la cuisse  
Bien se pencher, en regardant derrière l'épaule  
Sans la barre — franchissement de la barre

#### **Quand utiliser :**

Début de la séance d'entraînement  
Technique ou mécanique du saut

### **Cinq foulées d'approche en courbe**

**Répétitions :** 5-10 x



**Objectif**

Développer une approche cohérente  
Développer un rythme de course dans la courbe

**Points d'enseignement**

1. Maintenir la barre à faible hauteur.
2. Travailler la courbe, la pose du pied et l'appel.

**Points sur lesquels insister :**

Se concentrer sur les bras et les hanches au moment où l'athlète saute et passe la barre

**Quand utiliser :**

Début de la séance d'entraînement  
Technique ou mécanique du saut



## Progression des aptitudes en lancer de poids

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Tenir le poids dans la main lanceuse et écarter les doigts autour du poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Équilibrer le poids à l'aide du pouce et du petit doigt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coller le poids contre le cou, sous l'oreille, paume tournée vers l'extérieur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le coude loin du corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Lancer sans élan</b>			
Se tenir debout, les pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules, près du butoir, le visage perpendiculaire au butoir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder les épaules parallèles à la direction du lancer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reculer et plier la jambe arrière, en gardant le dos droit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pivoter le haut du corps de 90 degrés dans la direction opposée au lancer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tourner les hanches et la poitrine dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en direction du lancer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger le bras lanceur en gardant le pouce vers le bas, casser le poignet et les doigts vers l'extérieur, et libérer le poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Lancer en rotation</b>			
Se tenir au milieu du cercle, le visage perpendiculaire au butoir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abaisser le haut du corps et plier la jambe arrière dans une position au quart accroupie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lever le pied de devant et le tendre en avant, et déplacer le corps vers l'avant du cercle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder la jambe arrière fléchie, le corps perpendiculaire à la direction du lancer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pivoter la jambe arrière, se redresser et forcer les hanches en direction du lancer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pousser la poitrine en avant et tendre les deux jambes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transférer le poids sur la jambe gauche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger le bras droit et pousser le poids avec le bout des doigts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger le bras lanceur en gardant le pouce vers le bas, casser le poignet et les doigts vers l'extérieur, et libérer le poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Lancer en translation</b>			
Se tenir à l'arrière du cercle, dos au butoir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Placer le pied d'appui devant, la pointe de l'autre pied sur l'aire de lancer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sauter en arrière et tourner les pieds de 90° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin qu'ils soient parallèles au butoir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se réceptionner sur les deux pieds simultanément	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pivoter le haut du corps en se redressant et commencer à tourner les pieds de 90 degrés en direction du lancer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Transférer le poids du corps du pied droit sur le pied gauche en pivotant les deux pieds et genoux en direction du lancer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le coude droit loin du corps et allonger le bras droit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger le bras lanceur en gardant le pouce vers le bas, casser le poignet et les doigts vers l'extérieur, et libérer le poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Progression des aptitudes en lancer de poids pour les athlètes en fauteuil roulant

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Se redresser dans le fauteuil, les fesses en contact avec le fauteuil et les pieds sur les repose-pieds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir le poids dans la main lanceuse et écarter les doigts autour du poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Équilibrer le poids à l'aide du pouce et du petit doigt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coller le poids contre le cou, sous l'oreille, paume tournée vers l'extérieur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le coude en arrière, loin du corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saisir l'accoudoir de gauche avec la main gauche pour garder l'équilibre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger le bras lanceur en gardant le pouce vers le bas, casser le poignet et les doigts vers l'extérieur, et libérer le poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Lancer le poids

Il existe trois principaux styles de lancer de poids :

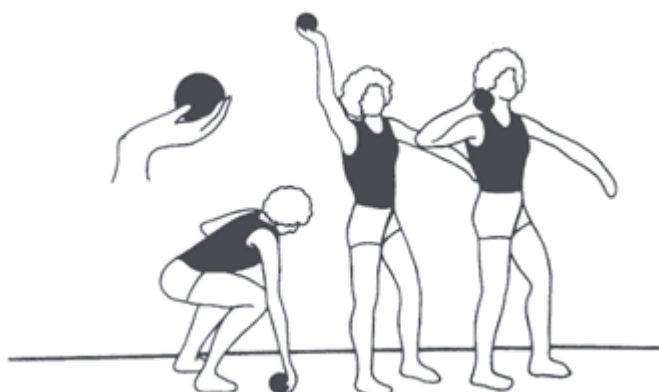
1. Lancer sans élan
2. Lancer en rotation
3. Lancer en translation

L'échauffement est très important au lancer de poids (comme dans toutes les autres disciplines) afin d'éviter les blessures. L'échauffement consiste à trotter, à s'étirer et à faire de légers exercices. Une attention particulière doit être portée à l'échauffement des poignets et des mains.

La saisie du poids est identique pour tous les athlètes. Les instructions suivantes décrivent un lancer de la main droite.

### Saisie du poids et position de départ

1. Tenir le poids à deux mains.
2. Placer le poids dans la main (droite) lanceuse et écartier les doigts autour du poids.
3. Ne pas tenir le poids contre la paume de la main.
4. Bien écartier le pouce et le petit doigt pour un meilleur équilibre et un meilleur soutien.
5. Lever le poids au-dessus de la tête, le poignet fléchi en arrière.
6. L'engin est soutenu par le pouce et le petit doigt sur les côtés ; la plupart du poids est supportée par les autres doigts.
7. Baisser le bras, coller le poids contre le cou, sous l'oreille, paume tournée vers l'extérieur.
8. Le coude est loin du corps.
9. Appliquer une pression contre le cou pour soutenir le poids.



### Conseils d'entraînement

Le coude doit rester en arrière du poids.

Ne pas laisser le poids tomber dans la paume de la main.



### Lancer sans élan

1. En position de départ, se tenir jambes écartées près du butoir, le visage perpendiculaire à la direction du lancer (épaule gauche à l'avant du cercle).
2. Les épaules sont parallèles à la direction du lancer.
3. Le bras gauche (non lanceur) est relâché, allongé vers l'avant.
4. Reculer et plier la jambe droite, en gardant le dos droit.
5. Tourner le haut du corps de 90 degrés dans la direction opposée au lancer.
6. Le poids du corps se reporte sur la jambe droite fléchie.
7. Tourner les hanches et la poitrine dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en direction du lancer.
8. Allonger le bras droit et casser les doigts en libérant le poids



### Lancer en rotation

1. En position de départ, se tenir jambes écartées près du milieu du cercle, le visage perpendiculaire à la direction du lancer (épaule gauche à l'avant du cercle).
2. Abaisser le haut du corps et fléchir la jambe droite en position au quart accroupie.
3. Lever le pied gauche et le tendre en avant, en déplaçant le corps vers l'avant du cercle
4. La jambe droite reste fléchie et le corps est perpendiculaire à la direction du lancer.
5. Pivoter la jambe droite et se redresser pour forcer les hanches en direction du lancer.
6. Pousser la poitrine en avant et tendre les deux jambes.
7. Transférer le poids sur la jambe gauche.
8. Allonger le bras droit et pousser le poids avec le bout des doigts.
9. Lâcher le poids en allongeant le bras droit en direction du lancer.

### Conseils d'entraînement

Le pied gauche est placé à une longueur de pied devant le pied droit.  
Insister sur une forte poussée de la jambe.



### Lancer en translation

1. En position de départ, se tenir à l'arrière du cercle, dos à la direction du lancer ; le poids du corps est sur la jambe droite.
2. Poser la pointe du pied gauche sur l'aire de lancer.
3. Sauter énergiquement en arrière en tournant les deux pieds de 90 degrés pour qu'ils soient parallèles au butoir.
4. Se réceptionner sur les deux pieds simultanément.
5. Pivoter le haut du corps en se redressant ; commencer à tourner les pieds de 90 degrés en direction du lancer.
6. Transférer le poids du corps du pied droit sur le pied gauche en pivotant les deux pieds et genoux en direction du lancer.
7. Garder le coude droit loin du corps et allonger le bras droit énergiquement.
8. En gardant le pouce vers le bas, lancer le poids et casser énergiquement le poignet et les doigts vers l'extérieur.



### Conseils d'entraînement

Pendant le déplacement, garder le dos droit et le centre de gravité bas.  
 La jambe droite assure la plupart de la force de déplacement.  
 Effectuer la translation en position d'équilibre depuis l'arrière vers le centre du cercle.  
 Garder le bout du pied gauche près de l'aire de lancer durant l'extension, et reposer rapidement le pied au sol.  
 Se rapprocher du butoir avec le pied gauche, sans sautiller.  
 Allonger le corps au-delà du butoir pour améliorer le point de libération.

### La reprise d'équilibre — Transfert du poids du corps

1. Une fois le poids lancé, le bras droit termine sa course devant la poitrine, vers la gauche.
2. Le bras gauche continue de reculer.
3. Changement de pied : le pied droit avance vers le butoir tandis que le pied gauche est renvoyé en arrière.
4. Tout le poids du corps est sur la jambe droite.





### **Athlète en fauteuil roulant — Position de départ**

1. Positionner les roues avant du fauteuil derrière le butoir du cercle et bloquer les roues arrière.
2. Se redresser dans le fauteuil, les fesses en contact avec le fauteuil et les pieds sur les repose-pieds.
3. Tenir le poids dans la main droite.
4. Coller le poids contre le côté du cou, pas sous le menton.
5. Garder le coude droit du côté droit, en l'orientant vers l'arrière.
6. Saisir l'accoudoir de gauche avec la main gauche pour l'équilibre.
7. Allonger le bras droit énergiquement.
8. Baisser l'épaule gauche tout en levant l'épaule droite.
9. En gardant le pouce vers le bas, lancer le poids et casser le poignet et les doigts vers l'extérieur.

### **Conseils d'entraînement**

Insister sur le fait de se grandir dans le fauteuil.  
S'entraîner sans poids, puis avec une softball légère, et enfin avec un poids.  
Garder le dos bien droit dans le fauteuil pendant le lancer.  
Garder le bras gauche à hauteur des yeux.



## Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le poids est jeté au lieu d'être « lancé ».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il se peut que le coude lanceur soit descendu sous l'épaule.</li> <li>• Le poids n'est peut-être pas positionné directement sous le menton.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corriger la position de la main, du bras et du coude, en gardant le coude haut.</li> <li>• S'entraîner dans la position du lancer sans élan.</li> </ul>
Le poids ne prend pas de hauteur une fois lancé.	Utiliser les jambes au moment de la poussée ; assurez-vous que le mouvement du corps est ascensionnel.	Utiliser une cible par-dessus laquelle lancer le poids (l'entraîneur tient un long bâton ou une longue barre).
Les doigts ne poussent pas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir le poids correctement (par le bout des doigts et du pouce).</li> <li>• Ne pas laisser le poids tomber dans la paume de la main.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortifier le pouce et les doigts.</li> <li>• S'entraîner sans poids.</li> </ul>
Aucune distance/puissance dans le lancer.	Se grandir simultanément avec les jambes et le dos, en veillant à ce que les jambes « poussent » et que toute la séquence se déroule dans le bon ordre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décomposer l'action.</li> <li>• S'entraîner sans poids ou utiliser un poids léger.</li> </ul>

## Conseils aux entraîneurs pour le lancer de poids — D'un coup d'œil

### Conseils pour l'entraînement

1. Il convient que l'athlète entre et sorte du cercle toujours par l'arrière.
2. Décomposez le lancer en plusieurs actions et pratiquez ces actions.
3. Le coude doit rester derrière le poids.
4. Montrez la bonne manière d'entrer et de sortir du cercle.
5. Veillez à ce que l'athlète garde le coude droit à hauteur de l'épaule pendant le lancer.
6. Avancer les hanches et garder la poitrine haute et cadrée en direction du lancer.
7. Allonger les jambes pendant le lancer.
8. Lancer le poids avec les doigts.



9. Terminer le lancer le bras droit tendu en avant, la main au-dessus du niveau de la tête.
10. L'athlète est en équilibre tout le temps dans l'aire de lancer
11. Pratiquez sans poids, avec une softball, et enfin avec un poids.
12. Le lancer commence avec l'extension des jambes.
13. Ne pas regarder le poids après le lancer.
14. Le menton et la poitrine de l'athlète sont droits et hauts.
15. Au fur et à mesure que la technique s'améliore, le bras gauche intervient de plus en plus dans le lancer.
16. Garder le poids près du cou avant le lancer pour ne pas risquer de le faire tomber.

### **Conseils pour la compétition**

1. Utiliser les jambes. Explorer depuis la position penchée vers le ciel.
2. Reporter le poids du corps derrière le lancer.
3. Plier les genoux et baisser les fesses en arrière vers le milieu du cercle pour ne pas tomber en avant et manquer l'essai.



## **Exercices de lancer de poids**

Pour toutes les formes de lancer, utiliser un ballon de football, de basketball ou un ballon lesté léger. Le lancer peut être initié derrière la tête, entre les jambes ou sur les côtés du corps.

### **Lancer à la cuiller**

**Répétitions** : 10 lancers

#### **Objectif**

S'échauffer correctement avant tout entraînement et toute compétition de lancer de poids

#### **Points d'enseignement**

1. Se tenir face à la zone de chute.
2. Tenir le poids devant soi, avec les deux mains.
3. Plier les genoux et lancer le poids en l'air, loin du corps, par un mouvement ascensionnel de la main.



#### **Points sur lesquels insister :**

Extension des bras et de jambes  
Position accroupie et montée explosive des hanches

**Quand utiliser** : Échauffement, dans le cercle de lancer



### **Passe de la poitrine**

**Répétitions :** 5-10 lancers

#### **Objectif**

S'échauffer correctement avant tout entraînement et toute compétition de lancer de poids

#### **Points d'enseignement**

1. Se tenir face à la zone de chute.
2. Tenir le poids à deux mains, les doigts à l'arrière du poids.
3. Pousser le poids comme pour une passe de la poitrine au basketball.

**Points sur lesquels insister :** Extension des bras

**Quand utiliser :** Échauffement, dans le cercle de lancer

### **Lancer du poignet**

**Répétitions :** 5-10x

#### **Objectif**

S'échauffer correctement avant tout entraînement et toute compétition de lancer de poids  
Développer la force des poignets

#### **Points d'enseignement**

1. Tenir le poids dans la main lanceuse, contre le cou.
2. Tendre le poignet, le coude en arrière du poids.
3. Balancer le poids en avant en se servant uniquement du poignet.

**Points sur lesquels insister :** Action forte et contrôlée du poignet

**Quand utiliser :** Échauffement, dans le cercle de lancer

### **Déplacement vers un ballon lesté**

**Répétitions :** 5-10 déplacements

#### **Objectif**

Développer une extension efficace de la jambe vers le butoir



### Points d'enseignement

1. Placer un ballon lesté au centre du cercle de lancer.
2. Se fendre en avant, dos au cercle de lancer, le poids en position de lancer.
3. Plier le genou côté lancer, en transférant le poids du corps sur le genou.
4. La jambe non lanceuse est relâchée et allongée ; le bras est tendu sur le côté.
5. Amener la jambe non lanceuse vers le corps.
6. Pousser et glisser en arrière vers le ballon lesté avec le pied non lanceur.



### Points sur lesquels insister :

Extension efficace de la jambe — le ballon est poussé directement en avant  
 Se concentrer uniquement sur l'action des jambes et le transfert du poids du corps

**Quand utiliser :** À intégrer dès que possible à la technique globale

### Lancer en longueur

**Répétitions :** 5-10 lancers

### Objectif

Développer l'action complète de lancer  
 Développer une puissance explosive de lancer

### Points d'enseignement

1. En se tenant le plus en arrière possible, pousser le ballon le plus en avant possible.
2. Monter sur la pointe des pieds et pousser le corps en avant.
3. Lâcher le ballon en allongeant entièrement les bras devant soi et au-dessus de la tête.

### Points sur lesquels insister :

Utiliser l'ensemble du corps dans cette action, pas seulement les bras  
 Extension complète du bras



Poids derrière le corps

**Quand utiliser :** Début du travail de la technique

### **Lancer en hauteur et en longueur**

**Répétitions :** 5-10 lancers

#### **Objectif**

Développer l'action complète de lancer

Développer une puissance explosive de lancer

#### **Points d'enseignement**

1. Tendre une corde entre deux poteaux de saut en hauteur, à 2 m au-dessus du sol.
2. Se tenir derrière la corde et lancer le ballon par-dessus.
3. Si le lancer est réussi, faire deux pas en arrière et recommencer.

#### **Points sur lesquels insister :**

Utiliser l'ensemble du corps dans cette action, pas seulement les bras

Extension complète du bras

Poids derrière le corps

**Quand utiliser :** Début du travail de la technique

### **Exercice de déplacement**

**Répétitions :** 5-10 déplacements

#### **Objectif**

S'échauffer correctement avant tout entraînement et toute compétition de lancer de poids

Développer un déplacement puissant et explosif

#### **Points d'enseignement**

1. Se tenir debout, les pieds parallèles, à l'arrière du cercle.
2. En glissant normalement, reculer le pied gauche.
3. Se réceptionner en position de force.
4. Pivoter les hanches et les pieds tout en reculant.
5. Garder les épaules perpendiculaires à l'arrière du cercle, en ouvrant le pied et la hanche gauches.



#### Points sur lesquels insister :

Rapidité d'action pour se mettre en position de force

Rotation des hanches et des pieds pour se mettre en position de force

**Quand utiliser :** Échauffement, dans le cercle de lancer

#### Transfert du poids du corps — Lancer sans élan

**Répétitions :** 5-10 lancers

#### Objectif

Développer l'utilisation efficace des jambes

#### Points d'enseignement

1. Écarter les jambes, le poids en position de lancer.
2. Plier le genou côté lancer en transférant le poids sur le pied.
3. La jambe non lanceuse est relâchée et allongée ; le bras est tendu sur le côté.
4. Les épaules sont parallèles au sol.
5. Se redresser côté lancer.
6. Pivoter les hanches en transférant le poids du corps derrière l'action de lancer du poids.
7. Le lanceur est face à la direction du lancer au moment de relâcher le poids.



#### Points sur lesquels insister :

La rotation des hanches augmente progressivement à mesure du transfert correct du poids du corps

Se concentrer uniquement sur l'action des jambes et le transfert du poids du corps

**Quand utiliser :** Utilisation limitée — À intégrer dès que possible à la technique globale





### **Lancer poussé d'une balle**

**Répétitions :** 10-20 lancers

#### **Objectif**

Développer l'action du bras lanceur  
Développer un mouvement coordonné des jambes et du corps

#### **Points d'enseignement**

1. Lancer une balle de tennis contre un mur en la poussant ou en la lançant.
2. Se servir du corps pour effectuer le lancer et allonger les jambes.
3. Pousser la balle avec le bout des doigts.
4. Attraper la balle sur le rebond et recommencer.

#### **Points sur lesquels insister :**

Lancer la balle, ne pas la jeter  
Reporter le poids du corps en arrière  
Extension des jambes

**Quand utiliser :** Début de saison — travail de la technique

### **Lancer poussé avec un partenaire**

**Répétitions :** 10-20 lancers

#### **Objectif**

Développer l'action du bras lanceur  
Développer un mouvement coordonné des jambes et du corps

#### **Points d'enseignement**

1. Les partenaires se tiennent face à face, à 2-3 mètres de distance.
2. Lancer la balle au partenaire par une passe poussée à une ou deux mains.
3. Faire un pas vers le partenaire avec la jambe gauche si le bras lanceur est le bras droit.
4. Garder le coude du bras lanceur à hauteur des épaules.

#### **Points sur lesquels insister :**

Lancer la balle, ne pas la jeter



Ne pas utiliser un vrai poids !  
Reporter le poids du corps en arrière  
Extension des jambes

**Quand utiliser :** Début de saison — travail de la technique



## Progression des aptitudes en pentathlon

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Effectuer un départ debout ou dans les starting-blocks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le dos bien droit en se grandissant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pousser sur la pointe des pieds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Monter les genoux parallèlement à la piste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir la récupération talon haut lorsque le pied d'appui quitte le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se grandir en inclinant légèrement le corps en avant depuis le sol, et non depuis la taille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancer les bras d'avant en arrière sans tourner les épaules	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder les pieds fléchis, les pointes vers le haut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sprinter de manière contrôlée pendant toute une course	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mesurer et marquer une approche en saut en longueur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effectuer une approche en neuf foulées	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poser le pied d'appel sur la planche derrière la ligne d'appel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prendre appel sur la planche par extension de la jambe d'appel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le haut du corps et la tête droits	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effectuer un saut en longueur complet et réglementaire, style ciseau ou extension	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mesurer et marquer une approche en saut en hauteur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effectuer des foulées d'approche ou une approche style fosbury ou ciseau en saut en hauteur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effectuer un saut en hauteur complet et réglementaire, style fosbury ou ciseau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participer à plusieurs épreuves en une seule journée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passer d'une épreuve à une autre en restant concentré	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire preuve d'une bonne condition physique générale, de vitesse, de souplesse, de force et d'endurance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Le pentathlon

Le pentathlon est une discipline d'athlétisme qui comporte cinq disciplines sportives individuelles. Celles-ci sont énumérées ci-dessous dans l'ordre de la compétition. Si un entraîneur a un athlète qui pratique à la fois le saut en longueur, le lancer de poids et le saut en hauteur, il peut discuter avec l'athlète de la possibilité de concourir au pentathlon en tant que discipline en soi. Comme pour les autres disciplines d'athlétisme, pour réussir l'athlète doit posséder vitesse, force, endurance et souplesse ; toutefois, les différentes disciplines du pentathlon nécessitent également une implication, une motivation et une concentration importantes.

100 m

Saut en longueur

Lancer de poids

Saut en hauteur

400 m

Les temps réalisés et les distances parcourues par l'athlète sont convertis en points. Le programme d'athlétisme Special Olympics a établi des tableaux de notation allant de 1 à 1200 points par épreuve. Au pentathlon, le gagnant est l'athlète qui obtient le plus grand nombre de points aux cinq épreuves. Le classement dans chacune des cinq épreuves n'a aucune conséquence sur le résultat final.

D'après le règlement officiel, les athlètes qui concourent au saut en longueur et au lancer de poids disposent de trois essais pour réaliser un essai réglementaire. Cela a une influence directe sur la stratégie de l'entraîneur et de l'athlète dans leur approche de ces épreuves. Si l'athlète manque ses trois essais, il ne marque aucun point à l'épreuve concernée. Les athlètes font en sorte d'assurer un essai réglementaire au premier essai, puis utilisent leurs deux autres essais pour essayer d'améliorer leur résultat.

### Modules d'entraînement au pentathlon

Il convient que l'entraînement se concentre sur les principaux aspects de la préparation physique d'un pentathlonien, comme la vitesse, la force et l'endurance. Il convient également de développer les aptitudes pour les disciplines plus faibles, mais dans une moindre mesure. Une fois que l'athlète est physiquement préparé et que les disciplines sont équilibrées du point de vue de la notation, l'attention doit se porter sur les épreuves de saut et le 100 m. Ces épreuves offrent le plus grand nombre de points. Les modules d'entraînement pour le pentathlon sont les suivants.

**Le travail de la vitesse** est l'aspect le plus important, car la vitesse est directement mise à contribution au 100 m, au 400 m et au saut en longueur.

**Le travail de la technique** reste simple. Identifiez les similitudes entre les épreuves. Après seulement quelques heures d'entraînement, vous pouvez obtenir plus de points dans les épreuves qui nécessitent de la technique.

**Le travail de la force** se concentre sur la condition physique générale de l'athlète.

**Le travail spécifique de la force** relève de la pliométrie ou implique des exercices portant sur le cycle de contraction excentrique/concentrique d'un muscle, comme des sautilllements et des bonds.



**Le repos et la récupération** sont essentiels en raison de ce qui est exigé du corps à l'entraînement et en compétition. Il convient en effet d'éviter les blessures et le surmenage.

### **Période de préparation avant la saison**

#### **Entraînement spécifique à la discipline**

Entraînez l'athlète comme vous le feriez normalement pour une compétition individuelle dans chaque discipline.

Incluez des exercices afin de travailler davantage certaines parties du corps.

Travaillez des techniques spécifiques pour chacune des épreuves.

#### **Sprints**

Concentrez-vous d'abord sur l'endurance, puis sur la vitesse.

#### **Travail de la force**

Commencez par travailler la force en général, puis développez la puissance et l'explosivité pour le saut et le lancer de poids.

### **Période de compétition**

#### **Entraînement spécifique à la discipline**

L'entraînement est plus spécifique et plus détaillé.

Concentrez-vous sur la correction des erreurs techniques.

#### **Sprints**

Variez la distance.

Il convient que la distance courue soit relativement courte et intense, mais moins fréquente.

Concentrez-vous sur la vitesse.

#### **Travail de la force**

Concentrez-vous sur le maintien de la condition physique.

### **Conseils pour tirer le maximum d'une courte période d'entraînement**

1. Privilégiez le travail et le renforcement de la vitesse.
2. Les exercices de saut et de lancer sont deux aspects essentiels de la préparation.



3. Examinez les tableaux de notation afin de savoir où la préparation physique et le travail de la technique peuvent être rentabilisés au maximum de manière à gagner le plus grand nombre de points.
4. Planifiez l'entraînement de l'athlète en suivant l'ordre normal des épreuves du pentathlon en compétition.

## **Préparation en vue d'une compétition de pentathlon**

Les entraîneurs jouent un rôle important dans la préparation des compétitions. Tout le temps passé à l'entraînement sera perdu si l'entraîneur et les athlètes n'abordent pas les questions essentielles suivantes.

### **Approche mentale**

Une score faible dans une épreuve ne signifie pas nécessairement un mauvais résultat sur l'ensemble de la compétition.

Les athlètes ne doivent pas penser à l'épreuve suivante ni ressasser l'épreuve précédente, mais doivent se concentrer exclusivement sur l'épreuve en cours.

Les athlètes doivent se détendre entre deux épreuves afin de se préparer mentalement à l'épreuve suivante.

### **Météo**

Les athlètes sont exposés aux éléments pendant environ 2 ou 3 heures d'affilée.

Prévoyez des vêtements chauds si nécessaires, ainsi que des protections contre le soleil, la pluie, etc.

Que les athlètes restent à l'ombre lorsqu'ils ne concourent pas, et entre les épreuves.

### **Hauteur de départ pour le saut en hauteur**

Commencez à une hauteur que vous savez que l'athlète peut passer.

### **Suivi du total de points des concurrents**

Avant la dernière épreuve — le 400 m — indiquez à votre athlète la vitesse à laquelle il doit courir pour atteindre un score final et un classement déterminés.

### **Hydratation**

Chaque athlète doit boire suffisamment d'eau ou de boissons sportives pour étancher sa soif. Les athlètes peuvent également avoir besoin de s'alimenter. Apportez des aliments légers ou des fruits sur le lieu de la compétition.. Voir la section **Alimentation des athlètes, sécurité et forme physique** pour en savoir plus.

### **Côté ludique de la compétition**



Veillez à garder le côté ludique de la compétition.

Si l'athlète s'est suffisamment entraîné, la compétition devrait sembler facile en comparaison.



## Progression des aptitudes en marche athlétique

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Au départ, pousser avec le pied arrière et avancer le pied avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancer les bras énergiquement pour stimuler la rapidité de mouvement des pieds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pousser le corps en avant en levant le talon et en poussant sur les orteils	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poser les pieds en ligne droite, les orteils directement dirigés vers l'avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pivoter les hanches vers l'avant et l'intérieur à chaque foulée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomber et rouler les hanches tout en effectuant une torsion d'arrière en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plier le genou au moment où la jambe se balance en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tendre le genou sur le trajet de retour, en tirant sur le sol au moment où le talon touche le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser ses orteils et les muscles des mollets pour pousser le corps en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Renforcer l'action du bout du pied en roulant sur les orteils avant de quitter le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Marcher la tête droite, le torse droit et centré par rapport aux hanches	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir les mains avec les doigts pliés mais décontractés, sans les serrer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancer les bras à travers de la poitrine, d'avant en arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rester droit, le cou et les épaules relâchés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Décontracter le mouvement des hanches au fur et à mesure que la vitesse augmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Marcher de manière contrôlée pendant toute une course	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exécuter un mouvement talon-pointe approprié	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

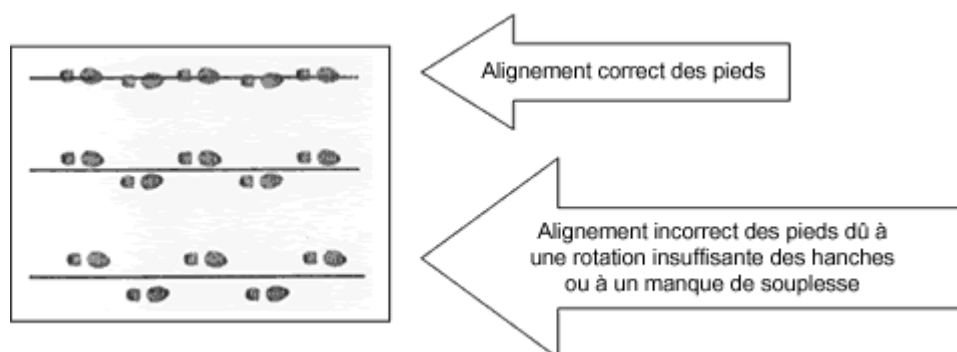




## Marche athlétique

Par définition, marcher consiste à se propulser en avant tout en gardant au moins un pied en contact avec le sol. L'art de la marche athlétique requiert une bonne dose de pratique. Cela nécessite que l'athlète fasse des pas rapides tout en veillant à ce que le talon du pied d'attaque touche le sol avant que les orteils du pied d'appui ne quittent le sol. La marche athlétique est une course d'endurance et de mouvements rapides des jambes.

La marche athlétique est une progression de pas exécutés de manière à maintenir un contact ininterrompu avec le sol. Le pied d'attaque, de préférence le talon, doit toucher la piste avant que l'arrière du pied ne quitte le sol. Pendant la foulée, la jambe doit être tendue, au moins momentanément. La jambe d'appui doit être droite, en position verticale. Lorsqu'un marcheur n'a pas de contact continu avec le sol, il ne pratique pas la marche athlétique et doit être disqualifié.

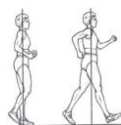


### Commencer le mouvement de marche et l'accélération

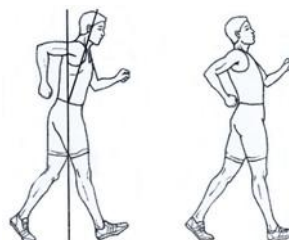
1. En position debout, pousser simultanément sur le pied arrière et le pied avant tout en avançant le pied arrière.
2. Balancer les bras énergiquement pour stimuler le mouvement rapide des pieds.
3. Pousser le corps en avant en levant le talon et en poussant sur les orteils
4. Marcher en avant en balançant les bras pliés à l'opposé des jambes.
5. Il convient que le talon du pied d'attaque touche le sol juste avant que les orteils du pied arrière ne quittent le sol, dans un mouvement talon-pointe. Les pieds sont placés l'un devant l'autre.
6. Tenir les mains avec les doigts pliés mais décontractés, sans les serrer.
7. Marcher la tête droite, le torse droit et centré par rapport aux hanches.



### Posture correcte



### Posture incorrecte

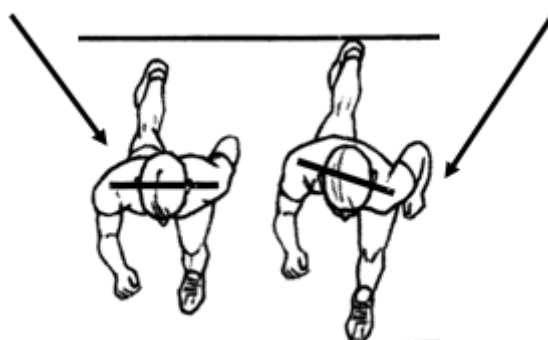


### Maintenir la vitesse

1. Laisser les orteils et le muscle du mollet pousser le corps en avant, et poser les pieds en ligne droite.
2. Laisser les hanches pivoter en avant et vers l'intérieur à chaque foulée.
3. Plier les bras à 90 degrés en les balançant d'avant en arrière.
4. Rester droit, le cou et les épaules relâchés.
5. Tomber et rouler les hanches tout en effectuant une torsion d'arrière en avant. Cela permet d'accélérer et de faciliter le mouvement des jambes, et confère une foulée plus longue.

### Rotation appropriée des hanches

### Trop grande rotation des hanches



6. Les bras restent pliés à 90 degrés et pompent énergiquement. Les laisser se balancer à travers la poitrine, d'avant en arrière. Il convient que les avant-bras soient parallèles au sol et que les bras se balancent depuis les épaules.
7. Plier et balancer le genou en avant à chaque pas. Cela permet aux orteils de quitter le sol.
8. La jambe qui avance doit être tendue dès le premier moment de contact avec le sol, jusqu'à ce qu'elle soit en position verticale.
9. Utiliser les orteils et les muscles des mollets pour pousser le corps en avant. Poser les pieds en ligne droite, les orteils directement dirigés vers l'avant.
10. Relâcher le cou et les épaules.
11. Il convient de garder le corps et la tête droits à tout moment.
12. Renforcer l'action du bout du pied en roulant sur les orteils avant de quitter le sol.
13. Décontracter le mouvement des hanches au fur et à mesure que la vitesse augmente.
14. Marcher aussi vite que possible tout en gardant une posture appropriée.
15. Terminer la course à forte allure.



## Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Les hanches bougent latéralement, et non d'avant en arrière.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travaillez la mobilité des hanches.</li> <li>• Améliorez la compréhension du mouvement à réaliser (ou la prise de conscience de l'erreur).</li> </ul>	Décomposez les pas afin de montrer la direction dans laquelle les hanches doivent bouger.
Les bras montent et descendent trop brutalement, en se croisant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancez les bras d'avant en arrière (comme des pistons), en pliant les coudes.</li> <li>• Ne pas croiser les bras devant la poitrine.</li> </ul>	Travaillez debout, sans avancer, et montrez la bonne technique.
Le pied arrière quitte le sol avant que le pied d'attaque n'ait touché le sol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demandez à l'athlète de poser le pied plus rapidement.</li> <li>• Rappelez le mouvement de griffé au sol avec le pied.</li> </ul>	Ralentir/réduire la vitesse.

## Conseils aux entraîneurs pour la marche athlétique — D'un coup d'œil

### Conseils pour l'entraînement

1. Montrez à l'athlète chaque composante de cette discipline : départ de la course, garder au moins un pied en contact avec le sol, et poser le talon sur un point situé juste devant le centre de gravité du corps.
2. Marcher 100 m tranquillement et sans à-coups, en maintenant un contact continu avec le sol.
3. Marcher 100 m sans balancement latéral du tronc ou des hanches.
4. Marcher 100 m avec les coudes pliés à 90 degrés.
5. Marcher 100 m à différentes vitesses, en maintenant une posture et une allure appropriées.
6. Marcher 100 m à vive allure, en se concentrant sur l'action des bras et des jambes et sur la posture du corps.
7. Marcher 200 m sans se pencher en arrière ni se balancer en avant.
8. Utiliser les bras pour contrôler la vitesse.



9. Demandez à l'athlète de sentir la force de la poussée des orteils du pied arrière, et de se concentrer sur l'utilisation de cette poussée pour allonger sa foulée sur 100 à 200 m.
10. Insistez sur l'utilisation des bras pour augmenter la puissance d'action des jambes.
11. Travaillez le balancement des bras debout, sans avancer.
12. Apprenez à l'athlète à rester dans son couloir.
13. Roulez sur les orteils du pied arrière pour augmenter la poussée ; notez que le pied arrière devient presque vertical à vive allure.
14. Notez que la hanche de la jambe qui avance atteint son point le plus bas, et que l'autre hanche atteint son point le plus haut, au moment où les pieds se croisent.
15. Dites à l'athlète de penser à marcher « plus décontracté » dès qu'il accélère.
16. Poser les pieds directement l'un devant l'autre, sans leur permettre de se tourner vers l'extérieur.
17. Garder la tête droite et regarder la ligne d'arrivée.



## **Exercice de marche athlétique**

**Répétitions** : 3 x 300 m à allure croissante-décroissante

### **Objectif**

- Développer l'allure
- Développer la capacité à accélérer

### **Points d'enseignement**

1. Démarrer à allure lente.
2. Siffler après environ 50 m pour indiquer d'augmenter la vitesse.
3. Siffler à nouveau 50 m plus loin pour demander une nouvelle accélération.
4. Siffler deux fois pour indiquer de ralentir.



**Points sur lesquels insister** : Garder une posture appropriée  
**Quand utiliser** : Début du travail des aptitudes



## Progression des aptitudes des coureurs en fauteuil roulant

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
S'asseoir au fond du siège, les fesses appuyées contre le bas du dossier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Incliner le haut du corps en avant, les épaules en avant des hanches	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder les genoux et les pieds joints, centrés par rapport au fauteuil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Agripper les roues ou les poignées à 11 heures	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder la tête légèrement en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pousser les roues ou les poignées en avant de 11 heures à 4 heures, puis lâcher les roues	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poursuivre le mouvement circulaire des bras et des mains en passant par 6 et 9 heures, et revenir à 11 heures	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le corps et la tête immobiles pendant la poussée et le rétablissement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Course en fauteuil roulant

### Position de départ

1. Les athlètes doivent rester assis sur le coussin ou le siège du fauteuil.
2. Incliner le haut du corps en avant, les épaules en avant des hanches.
3. Garder les genoux et les pieds joints, centrés par rapport au fauteuil.
4. Agripper les roues ou les poignées à 11 heures, c'est-à-dire juste derrière le point le plus haut de la roue (correspondant à 12 heures), les pouces à l'intérieur et le reste des doigts à l'extérieur.
5. Garder la tête légèrement en avant et regarder plusieurs mètres devant soi.

### Poussée en avant et rétablissement

1. En position de départ, pousser les roues ou les poignées en avant de 11 heures à 4 heures, puis lâcher les roues.
2. Poursuivre le mouvement circulaire des bras et des mains en passant par 6 et 9 heures, et revenir à 11 heures.
3. Garder le corps et la tête immobiles pendant la poussée et le rétablissement.

## Conseils aux entraîneurs pour la course en fauteuil roulant — D'un coup d'œil

### Conseils pour l'entraînement

1. Montrez la position de départ.
2. Demandez à l'athlète de repositionner un bras, une main, une jambe, etc., en le touchant ou en le remettant dans la bonne position.
3. Pour les athlètes ayant des problèmes d'équilibre, positionnez les pieds vers le haut contre le fauteuil, en levant les genoux à hauteur de la poitrine.
4. Illustrez la poussée en montrant la position des mains sur les roues.
5. Rappelez à l'athlète de garder le tronc et la tête immobiles, et de bouger uniquement les bras et les mains. Tout mouvement du haut du corps, rebonds ou balancement d'avant en arrière, ralentira la vitesse du fauteuil.
6. Expliquez que la poussée doit être plus forte entre 12 heures et 4 heures.
7. Organisez des compétitions amicales et travaillez sur la réaction au son du signal de départ.
8. Concentrez-vous sur le fait de synchroniser les deux mains pour la poussée en appliquant une force identique pour que le mouvement du fauteuil soit fluide et efficace.
9. Prévenez l'athlète d'éviter de pousser au-delà de 5 heures, car il risque de graves blessures aux mains, aux bras et aux épaules.



10. Les athlètes en fauteuil roulant présentant une paralysie des bras peuvent tirer leur fauteuil en avant ou le pousser en arrière avec les pieds. Les athlètes qui poussent leur fauteuil doivent partir les roues arrière derrière la ligne de départ, et doivent porter un casque.

## Progression des aptitudes en lancer de softball

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
<b>Lancer sans élan</b>			
Placer le pouce sous la balle, l'index, le majeur et l'annulaire sur le dessus, et le petit doigt sur le côté	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tenir un pas 1/2 derrière la ligne de lancer, l'épaule gauche face à la direction du lancer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder les pieds parallèles, le bout du pied en avant, et les jambes écartées un peu plus que la largeur des épaules	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lever le bras droit, le coude en arrière, et tenir la balle derrière la tête	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plier le bras gauche et le maintenir devant la poitrine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pousser sur le pied droit et faire un pas avec le pied gauche en direction du lancer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transférer le poids du corps de la jambe droite sur la jambe gauche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lever le bras droit en avant, en commençant par le coude	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger le bras droit, casser le poignet et lâcher la balle du bout des doigts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poursuivre la course du bras lanceur vers le bas et en travers du corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Lancer de softball en fauteuil roulant</b>			
Se redresser dans le fauteuil, les fesses en contact avec le fauteuil et les pieds sur les repose-pieds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Placer le pouce sous la balle, l'index, le majeur et l'annulaire sur le dessus, et le petit doigt sur le côté	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plier et lever le coude droit à 90 degrés, loin du corps, en amenant la balle derrière la tête	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir le bras gauche au-dessus des yeux et se pencher un peu en arrière dans le fauteuil en se cambrant légèrement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pousser le bras gauche vers la droite, avant de le ramener vers la gauche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lever l'épaule droite tout en baissant l'épaule gauche, en gardant le coude droit en haut et loin du corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lever le bras droit en avant, en commençant par le coude	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger énergiquement le bras droit, haut par dessus la jambe droite, casser le poignet et lâcher la balle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poursuivre la course du bras lanceur vers le bas et en travers du corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



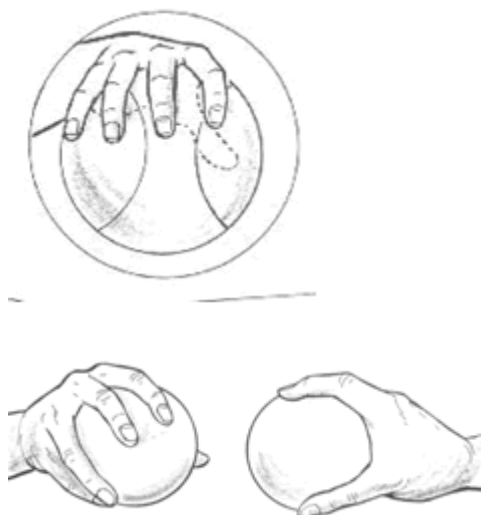


## Lancer de softball

Les épreuves de lancer de Special Olympics sont amusantes et stimulantes. Les athlètes Special Olympics ont la possibilité de s'entraîner et de s'affronter au lancer de softball, une discipline unique destinée aux athlètes avec un niveau d'aptitude inférieur. Le lancer de poids, qui est une épreuve disputée depuis longtemps aux Jeux Olympiques, fait partie des sports officiels Special Olympics et est traité dans une autre section.

### Saisie de la softball et position de départ

1. Prendre la balle avec la main lanceuse, dominante.
2. Placer le pouce sous la balle, l'index, le majeur et l'annulaire sur le dessus, et le petit doigt sur le côté. Cette prise peut varier selon la taille de la main de l'athlète.
3. Appliquer une pression en serrant les doigts de manière à garder la balle dans la main.



### Lancer par-dessus l'épaule sans élan

1. Se tenir un pas 1/2 derrière la ligne de lancer, l'épaule gauche face à la direction du lancer, les pieds parallèles et écartés un peu plus que la largeur des épaules, le bout du pied en avant.
2. Lever le bras droit, le coude en arrière et en tenant la balle derrière la tête.
3. Plier le bras gauche et le maintenir devant la poitrine.
4. Pousser sur le pied droit et faire un pas avec le pied gauche en direction du lancer.
5. Transférer le poids du corps de la jambe droite sur la jambe gauche.
6. Lever le bras droit en avant, en commençant par le coude.
7. Allonger énergiquement le bras droit, casser le poignet et lâcher la balle du bout des doigts.
8. Le bras lanceur continue sa course vers le bas et en travers du corps.





### **Athlète en fauteuil roulant — Position de départ**

1. Positionner les roues avant du fauteuil juste derrière la ligne de lancer et bloquer les roues arrière.
2. Se redresser dans le fauteuil, les fesses contre le dossier du fauteuil et les pieds sur le sol ou sur les repose-pieds.
3. Tenir la balle correctement.
4. Plier le coude droit à 90 degrés, le lever loin du corps et amener la balle derrière la tête. La main se trouve en arrière du coude.
5. Tenir le bras gauche au-dessus des yeux et se pencher un peu en arrière dans le fauteuil en se cambrant légèrement.

### **Athlète en fauteuil roulant — Lancer par-dessus l'épaule**

1. En position de départ, lancer la balle en poussant le bras gauche vers la droite, avant de le ramener vers la gauche.
2. Lever l'épaule droite tout en baissant l'épaule gauche, en gardant le coude droit en haut et loin du corps.
3. Lever le bras droit en avant, en commençant par le coude.
4. Allonger énergiquement le bras droit, haut par dessus la jambe droite, casser le poignet et lâcher la balle.
5. Le bras droit continue sa course vers le bas et en travers du corps.

## **Conseils aux entraîneurs pour le lancer de softball — D'un coup d'œil**

### **Conseils pour l'entraînement**

1. Montrez comment tenir la balle.
2. Montrez la bonne position de lancer.
3. Positionnez manuellement les doigts de l'athlète sur la balle.
4. Les athlètes avec de petites mains peuvent placer quatre doigts sur le dessus et le pouce sur un côté, et tenir la balle dans la paume de la main lanceuse.
5. Tenez-vous derrière l'athlète et déplacez son bras en suivant le mouvement du lancer.
6. Pratiquez le mouvement d'abord sans la balle, puis avec la balle.
7. Pratiquez le lancer par dessus une barrière, comme la barre transversale du saut en hauteur entre ses poteaux.
8. Insistez sur le fait de lever le bras lanceur et de lancer par-dessus l'épaule.
9. Assurez-vous que l'épaule gauche est plus basse que la droite et que le dos est cambré au moment de lâcher la balle. Cela permet à l'athlète de mettre un maximum de force dans le lancer.
10. Essayez en demandant à l'athlète de faire un pas avant le lancer.
11. Placez des repères au sol pour aider l'athlète à avancer le bon pied.

### **Conseils pour la compétition**



1. Il convient que les athlètes attendent attentivement l'appel de leur nom par le juge.
2. L'entrée et la sortie de l'aire de lancer se font par la ligne arrière.
3. Se tenir derrière l'aire de lancer.
4. Simulez une compétition : demandez à l'un des athlètes de jouer le rôle du juge, et aux autres de participer au marquage de la distance des jets.



## Modifications & Adaptations

Dans la compétition, il est important que les règles officielles ne soient pas changées pour s'adapter aux besoins particuliers des athlètes. Toutefois, certaines aides sont autorisées pour répondre à des besoins particuliers. Les entraîneurs peuvent modifier les exercices d'entraînement, leur communication et les équipements sportifs pour aider les athlètes à réussir.

### Modifier les exercices

Modifier les techniques impliquées dans un exercice afin que tous les athlètes puissent participer.

### Prendre en compte les besoins spéciaux d'un athlète

Utilisez le son d'une cloche pour les athlètes malvoyants.

### Modifier votre méthode de communication

Différents athlètes requièrent différents systèmes de communication. Par exemple, certains athlètes apprennent et répondent mieux aux exercices dont on aura fait la démonstration, tandis que d'autres ont besoin d'une plus grande communication verbale. Certains athlètes peuvent avoir besoin d'une combinaison - voir, entendre et même lire la description de l'exercice ou de la technique.

### Modifier l'équipement

Une participation réussie pour certains athlètes passe par une modification de leur équipement afin de répondre à un besoin particulier.

## Adaptations

Des adaptations spécifiques sont énumérées ci-dessous.

### Handicaps orthopédiques

Utiliser une cible dans le lancer de softball

Utiliser des parcours d'obstacles balisés par des drapeaux et/ou des portes

### Handicaps auditifs

Utiliser des drapeaux ou des signes de main pour annoncer le départ

### Handicaps visuels

Raccourcir l'approche en saut en hauteur

Utiliser des équipements de couleur vive



## Préparation mentale et Entraînement

La préparation mentale est importante pour les athlètes, qu'ils s'efforcent de faire de leur mieux ou qu'ils soient en compétition avec les autres. L'imagerie mentale, ce que Bruce D. Hale de l'Université de Penn State appelle « Entraînement sans sueur », est très efficace. L'esprit ne peut pas faire la différence entre ce qui est réel et ce qui est imaginé. L'imagerie mentale peut parfois être un substitut pratique et efficace à l'entraînement physique.

Demandez à l'athlète de s'asseoir dans une position décontractée, dans un endroit tranquille, avec peu de distractions. Dites à l'athlète de fermer les yeux et de s'imaginer en train d'effectuer un exercice particulier. En utilisant le basketball comme exemple, dites à l'athlète de se voir sur grand écran sur un terrain de basketball. Guidez-les dans l'exercice pas à pas. Utilisez autant de détails que possible, en utilisant des mots qui sollicitent tous les sens : la vue, l'ouïe, le toucher et l'odorat. Demandez à l'athlète de s'imaginer répétant la technique avec succès, même au point de voir le ballon rentrer dans le panier.

Certains athlètes ont besoin d'aide pour débiter le processus. D'autres apprendront à s'entraîner de cette façon par eux-mêmes. Le lien entre la pratique mentale des aptitudes et la pratique des aptitudes sur le terrain peut être difficile à expliquer. Toutefois, les athlètes qui s'imaginent fréquemment accomplir correctement une technique et croient que c'est la réalité sont plus susceptibles de rendre cela réel. Ce qui se passe dans l'esprit et le cœur d'un athlète se reflète dans ses gestes.



## Cross-training

Le cross-training est une expression moderne qui fait référence à la substitution des aptitudes non directement impliquées dans l'exécution d'une épreuve. Le cross-training provient de la rééducation suite à une blessure, et est à présent également utilisé en prévention des blessures. Lorsque les coureurs subissent des blessures aux jambes ou aux pieds qui les empêchent de courir, d'autres activités peuvent être substituées, afin que l'athlète puisse maintenir sa force musculaire et aérobie. Pour les coureurs, le cross-training se présente sous la forme d'exercices en piscine, à vélo, sur des skis de fond ou en raquette.

Cet exercice spécifique présente une valeur et un effet croisé limités. Une des raisons de pratiquer le cross-training est la prévention des blessures et la conservation d'un bon équilibre musculaire pendant une période d'entraînement intensif spécifique à un sport. Une des clés de la réussite en sport est de rester en bonne santé et de s'entraîner sur le long terme. Par exemple, le cyclisme est différent de la course à pied. Mais si faire du vélo à l'occasion d'une journée de récupération à effort constant permet de soulager la pression sur les tibias, les genoux et les hanches, cela aura probablement un effet bénéfique sur le prochain entraînement de course à pied. Pourquoi ? Parce que cela permet d'éviter les blessures et de continuer à entraîner les athlètes à la course. Le cross-training permet aux athlètes d'effectuer des exercices d'entraînement spécifiques à une épreuve avec un enthousiasme et une intensité accrues, et moins de risques de blessures.

### Exercices en piscine

Faites nager l'athlète ou demandez-lui d'exécuter des actions de course dans la piscine. Faites nager l'athlète à vitesse constante pendant au moins 2 minutes (aérobie). À l'aide d'un gilet de flottaison ou d'une bouée, faites-lui exécuter des actions de course en position verticale. Utilisez des intervalles de 30 à 120 secondes avec un temps de repos de 2:1.



### Exercices à vélo

Demandez à l'athlète d'effectuer à vélo des exercices par intervalles et des exercices à allure constante. L'athlète travaillera sa capacité aérobie et anaérobie sur un vélo d'exercice ou un cardiovélo. Travaillez sur un vélo d'extérieur entre 2 minutes et une heure à différentes vitesses.

## Cross-training en hiver

### Ski de fond

Si l'athlète peut pratiquer le ski de fond, faites-le skier sur un parcours de fond entre 2 et 60 minutes. Si c'est possible, faites travailler l'athlète à l'intérieur sur un simulateur de ski de fond entre 2 et 60 minutes.



### **Raquette**

La marche en raquettes est un sport idéal pour s'entraîner et participer à des compétitions pendant la saison hivernale, notamment si les athlètes n'ont pas accès à une piste couverte. L'exercice consiste principalement à courir sur la neige en sollicitant les mêmes groupes de muscles et la même mécanique que lors de n'importe quelle épreuve de course à pied.





## **Règles, protocole et usages de l'athlétisme**

### **Enseigner les règles de l'athlétisme**

Règles des Sports Unifiés®

Procédures de réclamation

### **Protocole et usages de l'athlétisme**

**Sportivité**

**Glossaire de l'athlétisme**



## Enseigner les règles de l'athlétisme

Le meilleur moment pour enseigner les règles de l'athlétisme est durant l'entraînement. Par exemple, pendant que les athlètes travaillent le passage du témoin, il est recommandé non seulement de travailler les échanges réglementaires, mais également d'expliquer aux athlètes pourquoi l'échange doit se faire dans la zone. Nous avons récapitulé ci-après certaines règles essentielles par épreuve. Le non-respect de ces règles peut entraîner la disqualification de l'athlète pendant la compétition. Veuillez vous référer au **Règles Officielles des Sports Special Olympics** pour la liste complète des règles de l'athlétisme.

### Règles générales pour les épreuves de course

1. Un coureur est disqualifié après deux faux départs. Le pentathlon va jusqu'à trois faux départs.
2. Sprints : le coureur doit rester dans son couloir durant toute la course.
3. Le coureur doit partir derrière la ligne de départ.
4. Un coureur est disqualifié s'il empêche la progression d'un autre coureur en le gênant, en le bousculant ou en interférant, et en tire un avantage.
5. Le coureur doit porter des chaussures de sport ou d'athlétisme.
6. Partir avant le signal de départ entraîne un faux départ pouvant conduire à l'exclusion de la compétition.
7. Les athlètes ne sont pas automatiquement disqualifiés pour avoir quitté leur couloir s'ils n'en tirent aucun avantage.

### Règles générales pour les épreuves de relais

1. Les coureurs doivent passer le témoin dans la zone de transmission.
2. Les coureurs ne sont pas autorisés à lancer le témoin.
3. Les coureurs doivent rester dans leur couloir durant toute la course du relais 4 x 100 mètres.
4. Un coureur est disqualifié s'il gêne, empêche ou interfère dans la progression d'un autre coureur.
5. Dans la zone de transmission, seule la position du témoin est décisive, et non la position ou l'emplacement du corps ou des membres des concurrents.
6. Au relais 4 x 400 m, le premier relais ainsi que la partie du deuxième relais jusqu'à la fin du premier tour du deuxième relais doivent être courus entièrement dans les couloirs.

### Règles générales pour le saut en longueur

1. Le départ se fait toujours derrière la ligne d'appel.
2. Le résultat final correspondra au meilleur des trois sauts non consécutifs.
3. La distance du saut est mesurée depuis la ligne/planche d'appel jusqu'à l'empreinte la plus proche faite dans le sable par n'importe quelle partie du corps.
4. L'athlète doit sortir de la fosse de réception par l'arrière ou les côtés. Revenir en marchant vers la piste d'élan ou dépasser la ligne d'appel invalide le saut.



5. Saut avec élan : L'athlète doit être capable de sauter une longueur minimum de 1 m, ce qui correspond à la distance minimale entre la planche et la fosse de sable.
6. Saut sans élan : L'athlète doit utiliser ses deux pieds lors de l'appel.

### **Règles générales pour le saut en hauteur**

1. Ne pas plonger au-dessus de la barre pendant la compétition ni pendant l'échauffement avant la compétition.
2. Ne pas toucher la zone de réception, les poteaux ou la barre, et ne pas franchir le plan horizontal, si l'on décide de ne pas sauter après une mauvaise approche. Il est possible de recommencer l'approche si la zone de réception, la barre et le plan horizontal n'ont pas été touchés et qu'il reste du temps.
3. Ne pas prendre appel sur deux pieds. L'athlète doit prendre appel sur un seul pied, quel que soit le style de saut en hauteur.
4. Sortir de la zone de réception par l'arrière ou les côtés.
5. Trois échecs consécutifs à une même hauteur déterminent le classement final. Le résultat final correspond à la hauteur du dernier saut réussi.
6. L'athlète doit être capable de sauter une hauteur minimum de 1 m, la hauteur d'ouverture minimale pour toutes les compétitions de saut en hauteur étant de 90 cm.

### **Règles générales pour les épreuves de lancer**

1. Utiliser une softball, une balle de tennis ou un poids de taille et de poids réglementaires.
2. Entrer et sortir par l'arrière du cercle ou de l'aire de lancer.
3. La softball ou la balle de tennis peuvent être lancées de n'importe quelle manière.
4. Le résultat final correspondra au meilleur des trois lancers non consécutifs.
5. Ne pas marcher sur la ligne de lancer pour le lancer de softball, ni sur le butoir pour le lancer de poids.
6. Lancer de poids : Un lancer réglementaire est initié à une seule main uniquement à partir de l'épaule et de la pliure du cou. Le poids ne doit pas descendre sous l'épaule.

### **Règles générales pour les courses en fauteuil roulant**

1. Les athlètes en fauteuil roulant doivent démarrer la course les roues avant derrière la ligne de départ.
2. Toutes les autres règles de la course s'appliquent.



## Règles des Sports Unifiés®

Il existe quelques différences dans les règles de compétition Unified Sports® et les règles mentionnées dans le **Livre officiel des règles de sport Special Olympics** et les modifications décrites dans le livre de règles. Les ajouts sont exposés ci-après.

1. Les équipes doivent consister en un nombre proportionnel d'athlètes et de partenaires.
2. Les équipes sont réparties pour la compétition en se basant principalement sur les capacités.
3. Les sports d'équipe (relais) doivent avoir un entraîneur adulte, ne concourant pas. Les entraîneurs-athlètes ne sont pas admis.



## **Procédures de réclamation**

Les procédures de réclamation sont régies par les règles de la compétition. Le rôle de l'équipe de gestion de la compétition est de faire respecter les règles. En tant qu'entraîneur, votre devoir envers vos athlètes et votre équipe est de contester toute action ou épreuve dans laquelle votre athlète concoure qui selon vous viole les règles officielles de l'athlétisme. Il est extrêmement important que vous ne présentiez pas de réclamation juste parce que vous et votre athlète n'avez pas obtenu le résultat souhaité à une épreuve. Présenter des réclamations est une affaire sérieuse qui a des répercussions sur le programme des compétitions.

Renseignez-vous auprès de l'équipe de gestion de la compétition avant la compétition pour connaître les procédures de réclamation pour la compétition en question.



## Protocole et usages de l'athlétisme

### Attentes des entraîneurs

1. Soyez toujours un bon exemple à suivre pour les participants et les fans.
2. Enseignez aux participants leurs responsabilités en termes de sportivité et exigez qu'ils fassent de la sportivité et de l'éthique leurs premières priorités.
3. Respectez le jugement des arbitres de la compétition, conformez-vous aux règles de l'épreuve et n'adoptez pas de comportement qui pourrait choquer les fans.
4. Traitez les entraîneurs, les dirigeants, les participants et les fans adverses avec respect.
5. Serrez la main des arbitres et de l'entraîneur adverse en public.
6. Sanctionnez les participants qui ne respectent pas les règles de sportivité.
7. Lisez, signez et respectez le **Code de conduite des entraîneurs Special Olympics**.

### Attentes des arbitres

1. Assurez-vous que chaque athlète bénéficie d'un arbitrage courtois, objectif et impartial.
2. Soyez cohérent dans l'application des règles du sport à tous les concurrents.
3. Assurez-vous que tous les arbitres connaissent les règles en vigueur des épreuves dans lesquelles ils officient.
4. Traitez chaque épreuve et chaque rencontre comme un événement prestigieux et d'importance.
5. Gardez votre calme d'un bout à l'autre et évitez toute action susceptible de déconcentrer l'athlète.
6. Assurez-vous de prendre les mesures préventives appropriées afin que tous les concurrents puissent tenter leur chance de manière équitable.
7. Veillez à tout moment à la sécurité des athlètes, des entraîneurs et des spectateurs des premiers rangs.

### Attentes des Athlètes et des Partenaires des Sports Unifiés

1. Traitez vos co-équipiers avec respect.
2. Encouragez vos co-équipiers lorsqu'ils commettent une erreur.
3. Traitez les adversaires avec respect : serrez-leur la main avant et après les compétitions.
4. Respectez le jugement des arbitres de la compétition, conformez-vous aux règles de la compétition et n'adoptez pas de comportement qui pourrait choquer les fans.
5. Coopérez avec les arbitres, les entraîneurs, les dirigeants et les autres participants afin de diriger une compétition juste.
6. Ne vous vengez pas (verbalement ou physiquement) si l'autre équipe fait preuve d'un mauvais comportement.
7. Acceptez avec sérieux la responsabilité et le privilège de représenter Special Olympics.
8. Considérez la victoire comme le fait de faire de votre mieux.
9. Respectez les hautes valeurs de sportivité établies par votre entraîneur.



10. Lisez, signez et respectez le **Code de conduite des athlètes Special Olympics**.

### **Conseils d'entraînement**

Discutez des usages de l'athlétisme, tel que féliciter un adversaire après chaque épreuve - gagnée ou perdue, contrôlez toujours votre tempérament et votre comportement.  
Apprenez aux athlètes à attendre leur tour dans les épreuves de saut ou de lancer.  
Apprenez aux athlètes à rester dans leur couloir dans les épreuves de course.  
Attribuez des prix ou distinctions de sportivité après chaque rencontre ou entraînement.  
Félicitez toujours les athlètes faisant preuve de sportivité.

### **Souvenez-vous**

La sportivité est une attitude démontrée dans la manière dont vous et vos athlètes agissez sur et hors du terrain de jeu.  
Soyez positif en ce qui concerne la compétition.  
Respectez vos adversaires et vous-même.  
Contrôlez toujours votre attitude, même si vous êtes très en colère.



## **Sportivité**

Une bonne sportivité repose autant sur l'engagement au fair-play, le comportement éthique et l'intégrité de l'entraîneur que de l'athlète. En perception et en pratique, la sportivité est définie par les qualités caractérisées par la générosité et le souci sincère des autres. Nous présentons ci-dessous quelques points et idées essentiels sur la manière d'enseigner la sportivité à vos athlètes. Montrez l'exemple.

### **Effort compétitif**

1. Produisez le maximum d'efforts durant chaque événement.
2. Pendant les sessions d'entraînement, pratiquez vos compétences avec la même intensité que lors des compétitions.
3. Finissez toujours une course ou une épreuve : n'abandonnez jamais.

### **Toujours fair-play**

1. Respectez toujours les règles.
2. Faites toujours preuve de sportivité et de fair-play.
3. Respectez toujours les décisions des arbitres.





## Glossaire de l'athlétisme

Terme	Définition
<b>Abandon</b>	Lorsqu'un athlète commence une course mais abandonne avant de passer la ligne d'arrivée.
<b>Accompagnement</b>	Mouvement d'une ou de plusieurs parties du corps faisant suite à un autre mouvement du corps.
<b>Adaptation</b>	Lorsqu'une fibre musculaire ou un organisme subit une charge anormalement élevée, cette fibre musculaire ou cet organisme s'adapte à la tension supplémentaire et devient plus résistant, à condition que la tension subie ne soit trop forte.
<b>Aérobic (avec oxygène)</b>	Processus cellulaire dans lequel les aliments (glucides) sont entièrement oxydés par l'oxygène contenu dans l'air, et produisent un maximum d'énergie chimique. Les activités aérobies utilisent les groupes musculaires les plus larges pouvant être sollicités de manière continue et dont la fonction est rythmique par nature (marche, jogging, natation, cyclisme, etc.).
<b>Aire de compétition</b>	Zone de participation aux épreuves de saut et de lancer.
<b>Allure</b>	Vitesse de course ou de marche sur une distance spécifique.
<b>Anaérobic (sans oxygène)</b>	Processus cellulaire dans lequel les aliments (glucides) ne sont jamais entièrement oxydés car l'oxygène de l'air n'est pas utilisé.
<b>Appel</b>	Acte de quitter le sol.
<b>Approche</b>	Course d'élan effectuée par un athlète avant de réaliser un saut (saut en longueur, saut en hauteur).
<b>Appui du pied</b>	Action d'appuyer le pied au sol en fournissant la force mécanique nécessaire pour propulser le corps en avant.
<b>Balancement</b>	Mouvement pendulaire du corps ou d'une partie du corps d'un athlète.
<b>Balancement des bras</b>	Mouvement réalisé par les bras lorsqu'ils se déplacent d'avant en arrière pour contrebalancer la jambe opposée.
<b>Barre transversale</b>	Barre horizontale réglable en hauteur disposée entre deux poteaux pour le saut en hauteur.
<b>Battement de jambes</b>	Accélération de l'allure ; vitesse des jambes en fin de course.
<b>Butoir</b>	Au lancer de poids, planche que l'athlète ne doit pas franchir.
<b>Centre de gravité</b>	Point auquel une ligne passant par la tête et le torse s'étendrait jusqu'au sol.
<b>Cercle</b>	Aire de lancer du poids.
<b>Chute</b>	Prolongement de la ligne droite sur une piste ovale ou semi-ovale.



<b>Ciseau</b>	Style de saut en hauteur dans lequel les jambes font un mouvement de ciseau lors du franchissement de la barre.
<b>Condition athlétique</b>	Aptitude physique d'un athlète à pratiquer la discipline de son choix.
<b>Coureur de tête</b>	Athlète en tête de course qui donne l'allure.
<b>Course de base</b>	Course qui ne sollicite pas de système spécifique mais est aérobie et constitue la préparation de base permettant de courir une course spécifique.
<b>Course d'endurance</b>	Course à allure constante de plus de 10 minutes constituant la base de tout programme d'entraînement à la course de fond et à la marche. Exercice aérobie. Ce type d'exercice est le seul à se pratiquer toute l'année. L'entraînement LSD (Long Slow Distance) consiste à courir longtemps mais lentement, à une allure correspondant à environ 65 % de VO <sub>2</sub> max.
<b>Débit systolique</b>	Quantité de sang expulsée par le ventricule du cœur à chaque battement, généralement exprimée en millilitres (ml). Les athlètes d'endurance très entraînés présentent des débits cardiaques beaucoup plus élevés.
<b>Départ accroupi</b>	Position à quatre pattes d'un coureur au départ d'un sprint.
<b>Allure cible</b>	Allure sur l'intervalle à parcourir correspondant à l'allure de la meilleure performance que l'athlète est actuellement capable de réaliser pour l'épreuve qu'il prépare.
<b>Départ en décalage</b>	Départ utilisé pour le 200 m, le 400 m, le 800 m, le 4x100 m et le 4x400 m, dans lequel les coureurs sont positionnés à différents points le long du virage de la piste.
<b>Disqualification (DQ)</b>	Quand un athlète enfreint une règle, ne se présente pas à une épreuve programmée ou tire avantage de gêner un adversaire.
<b>Durée</b>	Temps pendant lequel l'organisme est soumis à un effort.
<b>Échauffement</b>	Processus graduel visant à élever la température du corps et à détendre les muscles avant tout exercice d'effort.
<b>Effort</b>	Surcharge à laquelle une fibre musculaire ou un organisme est soumis.
<b>Endurance musculaire</b>	Capacité à poursuivre un effort répété sans fatigue musculaire. Cela est particulièrement important pour les coureurs de fond.
<b>Entraînement par intervalles</b>	Exercice aérobie consistant à alterner des périodes de course à effort maximal pendant une durée déterminée (généralement 2-5 minutes) avec des périodes de « récupération » à faible allure. La période de repos est généralement égale à la période de course.
<b>Entraînement pliométrique</b>	Exercices caractérisés par d'intenses contractions musculaires en réponse à des étirements rapides et dynamiques des muscles concernés. Les muscles sont tendus et étirés. Ce type d'exercice permet d'améliorer ce processus de réflexe musculaire.
<b>Ex æquo</b>	Lorsque plusieurs coureurs passent la ligne d'arrivée simultanément, résultant en une égalité.
<b>Fartlek</b>	Terme suédois signifiant jeu de vitesse. Type d'exercice permettant au coureur, lors d'une course continue, d'alterner au choix des périodes de course à vitesse rapide, modérée ou lente. Cet exercice est à la fois aérobie



	et anaérobie.
<b>Faute</b>	Infraction à une règle.
<b>Faux départ</b>	Action de sortir des starting-blocks avant l'ordre de départ.
<b>Flexion</b>	Acte de plier une articulation, comme le coude ou le genou.
<b>Force musculaire</b>	Force maximale qu'un athlète peut exercer à un moment donné.
<b>Fosse de réception</b>	Aire de réception du saut en longueur et du saut en hauteur, le plus souvent remplie de sable ou de sciure (saut en longueur) ou de matières synthétiques (saut en hauteur).
<b>Foulée</b>	Distance couverte en courant par un cycle de jambe.
<b>Gêne</b>	Faute au cours de laquelle un coureur bouscule ou passe devant un autre coureur en le forçant à ralentir ou à casser sa foulée.
<b>Impulsion</b>	Temps que le pied reste en contact avec le sol pendant la phase d'appui.
<b>Inclinaison en avant</b>	Angle formé par le torse à partir des hanches pendant une course ou une marche.
<b>Intensité</b>	Degré d'effort auquel est soumis un organisme.
<b>Jambe d'appui</b>	Jambe qui exerce la force au cours d'une foulée ou d'un saut.
<b>Jambe d'attaque</b>	Première jambe à quitter le sol lors d'un saut ou du franchissement d'une haie.
<b>Lancer de poids</b>	Discipline de lancer utilisant des boules en fer, en plastique ou en laiton.
<b>Ligne de départ</b>	Point de départ d'un athlète pour une course ou un saut.
<b>Ligne de faute</b>	Ligne ne devant pas être franchie dans les épreuves de lancer et de saut.
<b>Ligne droite</b>	Partie droite d'une piste située entre deux virages.
<b>Manche</b>	Série de répétitions suivie d'une période de repos.
<b>Marque d'appel</b>	Point où l'athlète quitte le sol.
<b>Max</b>	Poids maximum pouvant être soulevé lors d'une répétition.
<b>Mécanique</b>	Manière de poser un pied devant l'autre en touchant le sol dans une action qui tend à repousser le sol en arrière, de sorte que le corps est propulsé en avant.
<b>Passage du témoin</b>	Échange du témoin entre les relayés et les relayeurs d'une équipe de relais.
<b>Passage en aveugle</b>	Passage de relais au cours duquel le relayeur reçoit le témoin du relayé sans regarder l'échange.
<b>Passage visuel</b>	Passage de relais au cours duquel le relayeur reçoit le témoin du relayé tout en regardant le coureur et le témoin pendant l'échange.
<b>Passer</b>	Renoncer à un saut ou à un lancer lorsque c'est son tour.
<b>Passeur</b>	Coureur de relais qui donne le témoin.



<b>Phase de rétablissement</b>	Période entre le moment où le pied quitte le sol et le moment où il touche à nouveau le sol.
<b>Phase d'appui</b>	Période entre le moment où le pied entre en contact avec le sol par extension de la jambe et le moment où les orteils quittent le sol.
<b>Pied d'appel</b>	Pied utilisé par l'athlète pour se propulser en l'air.
<b>Pied d'appui</b>	Pied de devant dans une course ; pied préféré ou pied fort.
<b>Position fermée</b>	Position puissante de lancer du poids dans laquelle l'épaule et la hanche lanceuses sont en arrière.
<b>Posture initiale</b>	Position de départ d'un athlète.
<b>Premier partant</b>	Premier coureur dans une équipe de relais.
<b>Principe de surcharge</b>	Renforcement des muscles par l'une des méthodes suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Même poids soulevé mais plus rapidement.</li> <li>▪ Augmentation du poids soulevé.</li> <li>▪ Même poids soulevé mais un plus grand nombre de fois.</li> </ul>
<b>Prise</b>	Position de la main sur un engin de lancer.
<b>Puissance musculaire</b>	Travail effectué sur une période donnée. La puissance est essentielle dans les épreuves d'athlétisme nécessitant de l'explosivité, comme le saut en hauteur et en longueur.
<b>Quatrième coureur</b>	Dernier ou quatrième coureur d'une course de relais.
<b>Raideur</b>	Point à partir duquel les muscles ne peuvent plus fonctionner à une certaine intensité.
<b>Réflexe</b>	Réaction musculaire involontaire et automatique.
<b>Réglementaire</b>	Se dit d'un essai de saut ou de lancer réussi sans qu'aucune faute ou infraction n'ait été constatée.
<b>Répétitions</b>	Nombre de fois qu'un poids est soulevé de manière continue, un soulèvement après l'autre, sans période de repos.
<b>Résistance progressive</b>	Augmentation graduelle du poids soulevé à mesure que le corps s'habitue à l'effort. Lorsque le muscle est sollicité plus qu'à son habitude, celui-ci réagit positivement en se renforçant.
<b>Rétablissement</b>	Acte de ramener un bras ou une jambe en position d'appui, de poussée ou de foulée.
<b>Receveur</b>	Athlète qui reçoit le témoin dans une course de relais.
<b>Repos</b>	Période dédiée à la récupération après une période d'effort, consistant généralement en une marche rapide ou une course à faible allure.
<b>Rotation</b>	Nombre de fois que le pied droit ou le pied gauche touche le sol dans une période donnée.
<b>Rotation des</b>	Rotation des hanches vers l'avant lors d'une foulée de course ou de marche.



<b>hanches</b>	
<b>Rythme</b>	Action de course uniforme et bien coordonnée.
<b>Rythme</b>	Nombre de rotations nécessaire pour courir ou marcher à une allure donnée.
<b>Série</b>	Course préliminaire pour déterminer quels coureurs participeront à la finale.
<b>Série de sprints</b>	Exercice anaérobie consistant en des courses répétées à plus de 75 % de la vitesse de référence du coureur sur des distances de 50 à 150 m, avec des périodes de repos permettant une récupération complète.
<b>Secteur</b>	Aire de réception au lancer de poids et de softball.
<b>Soulèvement de poids</b>	Exercice de développement de la force consistant à soulever des poids selon le principe de surcharge.
<b>Souplesse</b>	Aptitude de bouger une articulation au maximum de son amplitude normale de mouvement.
<b>Spécificité</b>	Principe selon lequel la préparation physique à une épreuve doit être adaptée aux exigences physiologiques de l'activité. Par exemple : travailler l'endurance pour améliorer l'endurance ; travailler la puissance pour améliorer la puissance ; travailler la force pour améliorer la force.
<b>Sprint court</b>	Sprint court d'entraînement destiné à la mise en condition de l'athlète.
<b>Starting-blocks</b>	Blocs de métal disposés sur la piste en arrière de la ligne de départ offrant un support aux pieds de l'athlète dans toutes les courses de sprint.
<b>Témoin</b>	Objet tubulaire porté et passé entre les membres d'une équipe de relais.
<b>Technique</b>	Forme employée par un athlète pour réaliser une activité.
<b>Torse</b>	Partie du corps qui s'étend des hanches jusqu'en haut des épaules.
<b>Trotter</b>	Courir à faible allure.
<b>VO<sub>2</sub> maximum</b>	<p>Décrit l'aptitude du corps à utiliser l'oxygène au niveau cellulaire. Équivaut à l'allure à laquelle un athlète peut courir pendant 10 à 12 minutes.</p> <p>Mesure de l'apport maximal d'oxygène dans tout le corps. Cette mesure est basée sur les étapes suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mouvement d'inspiration et d'expiration de l'air par les poumons</li> <li>▪ Passage de l'oxygène des poumons vers le sang</li> <li>▪ Circulation de l'oxygène dans le sang</li> <li>▪ Pompage du sang par le cœur</li> <li>▪ Distribution du sang dans les muscles via les artères, les artérioles et les vaisseaux</li> <li>▪ Capacité des cellules voisines à extraire et utiliser l'oxygène transporté dans le sang</li> </ul>
<b>Vent de face</b>	Direction du vent soufflant dans le sens contraire des athlètes.



**Zone de relais/zone d'échange**

Dans une course de relais, zone de 20 m de long dans laquelle le relayé doit passer le témoin au relayeur.