

ECHAUFFEMENT COURSES



RÉGION ACADÉMIQUE



O.NOU

SOMMAIRE

NOUS VOUS PROPOSONS À TRAVERS DE PETITS
EXERCICES DE GAMMES À APPRENDRE À VOUS
ÉCHAUFFER, À APPRENDRE À COURIR.

VOUS SEREZ ALORS PRÊTS À COURIR.

ECHAUFFEMENT

Les gammes: la mise en œuvre des principes techniques, l'apprentissage technique

L'échauffement intégré pour une activité d'endurance

Echelle de ressenti

GAMMES

Après une course de 10'

- Déroulé du pied
- Pas de l'oie
- Pas de sioux
- Montée de genoux
- Double appui
- Foulées bondissantes

4 principes techniques:

- une jambe tendue à l'avant
- un pied qui recule
- être grand
- l'utilisation des segments libres (genoux et bras) de manières efficaces

DÉROULÉ DU PIED

LIEN VIDEO

Description : Marcher en armant son pied de la jambe libre (pointe de pied remontée vers le genou)

Attaquer le sol par le talon, dérouler entièrement son pied au sol pour ensuite le quitter par le gros orteil. Toute la surface du pied doit entrer en contact avec le sol. La jambe avant est tendue.

Le regard est orienté vers l'avant et les bras sont relâchés. On peut complexifier en faisant une montée de genoux et un micro arrêt genou fixé

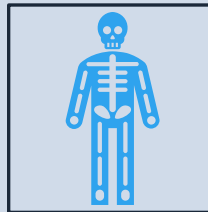
On peut accélérer la cadence. La tête doit monter et descendre, la poussée de la jambe arrière doit être complète.

PAS DE L'OIE

LIEN VIDEO



Description : se déplacer sur des jambes tendues sans poser le talon au sol. en armant son pied de la jambe libre (pointe de pied remontée vers le genou)



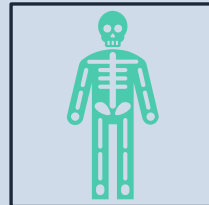
L'objectif étant l'atteinte des 4 principes techniques, on peut alterner différentes actions avec les bras et les jambes, jambe gauche tendue et jambe droite en montée de genou (et vice et versa), utilisation des bras pour un travail de coordination (rond de bras dans le même sens ou sens inverse), du sur place à l'accélération, etc...

PAS DE SIOUX

LIEN VIDEO



Se déplacer sur un rythme binaire
D D – G G Puis, sur ce même
rythme, monter le genou de la
jambe libre pour effectuer une
ouverture de la jambe sur la cuisse
et ensuite ramener son pied à
l'aplomb du bassin.



Le temps actif de la situation doit
être lorsque le pied revient
rapidement sous le bassin (action
de griffé) et PAS DE SHOOT , la
cuisse toujours à l'horizontale.

MONTÉE DE GENOUX

[LIEN VIDEO](#)

Réaliser des montées de genoux en gardant la cuisse à l'horizontale et en ayant le talon qui vient toucher les fesses. C'est la jambe arrière qui déclenche la montée de genoux par une extension complète.

Cuisse à l'horizontale, talon qui touche la fesse, synchronisme des bras.

DOUBLE APPUI

[LIEN VIDEO](#)



Appuis simultanés puis, montée de genou droit, appui simultané montée de genou gauche.



Cuisse_à l'horizontale, pointe des pieds vers le haut, attaque au sol par la plante des pieds, ouverture du genou pour échauffement des adducteurs, jambes tendues au sol.

[LIEN VIDEO](#)



SE DÉPLACER EN
MONTANT LE GENOU
DE LA JAMBE LIBRE, LE
PIED ARMÉ ET LE BUSTE
DROIT.



CONCENTREZ-VOUS SUR LA POSE DU PIED
QUI NE DOIT PAS SE SITUER TROP EN
AVANT DU CORPS CAR LE BUT EST D'ÊTRE
CAPABLE D'ACCÉLÉRER LE MOUVEMENT À
CHAQUE POSE DE PIED AU SOL ET NON
DE FAIRE UNE FOULÉE TROP LONGUE EN
ÉTIRANT SA JAMBE LOIN VERS L'AVANT ET
EN S'ÉCRASANT.

FOULÉES BONDISSANTES

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the slide.

L'ÉCHAUFFEMENT INTÉGRÉ

UNE SITUATION EVOLUTIVE

SITUATION

-Mettre en place un travail sur une série de 5X 36'' (3') en continue, en balisant l'espace par des plots tous les 10 m, à course très facile, puis facile (X2), puis course cool et enfin difficile.

$1\text{KM}/\text{H}=1000\text{m}/3600''$ DONC $=10\text{m}/36''$ DONC

$\text{DONC}=5\text{m}/18''=2,5\text{m}/9''$

$=1,66\text{m}/6''=3,33\text{m}/12''=5\text{m}/18''=4,16\text{m}/15''=8,33\text{m}/30''=12,5\text{m}/45''=16,66\text{m}/1'=50\text{m}/3'=25\text{m}/1'30''=100\text{m}/6'$

REGULATIONS

-Varier l'utilisation de l'espace, travailler en longueur, sur des boucles, en carré etc...

The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners, creating a clean and fresh aesthetic.

L'ECHELLE DE RESSENTI

LE RESSENTI

LEGENDE:

TF: TRES FACILE

F:FACILE

C:COOL

D:DUR

TD:TRES DUR

