



Special Olympics

Guides d'entraînement
Enseigner les disciplines de l'athlétisme (2)



Enseigner les disciplines de l'athlétisme (2)

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



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
Saut en longueur avec élan			
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"/>
Style ciseau			
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"/>
Style extension			
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"> • Travaillez l'engagement. • Assurez-vous que le haut du corps n'est pas penché en avant. • Utilisez l'extension des jambes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'appel et de saut. • Renforcez les muscles abdominaux.
L'athlète se réceptionne debout.	<ul style="list-style-type: none"> • Travaillez l'extension en avant et la vitesse. • Augmentez la hauteur de façon à ce que les jambes puissent se repositionner. 	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcez les muscles abdominaux. • Bonds. • Sauts à deux pieds.
L'athlète n'allonge pas et ne bouge pas les bras ni les jambes durant la phase aérienne.	<ul style="list-style-type: none"> • Travaillez la confiance, le contrôle et/ou la force. • Assurez-vous que la jambe d'appel est complètement tendue afin que l'athlète puisse prendre de la hauteur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement, renforcement positif. • Sauter depuis des caisses.

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

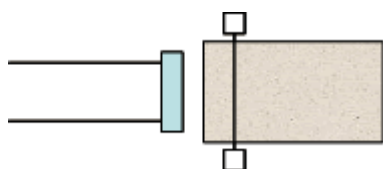
Objectif

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

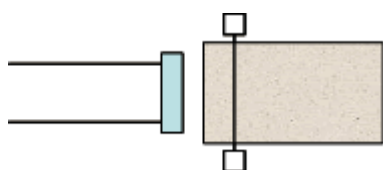
Développer la hauteur de saut

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
Style fosbury			
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"/>
Style ciseau			
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.



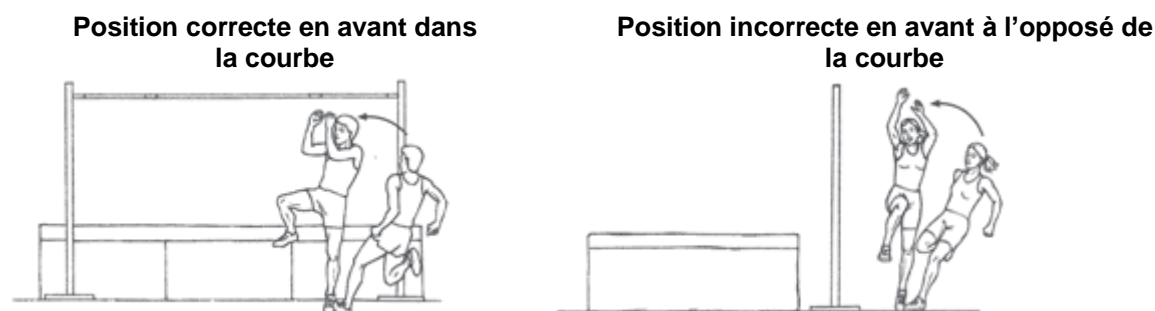
7. Cambrer le dos ; laisser tomber les épaules ; regarder l'épaule droite et tirer les genoux vers la poitrine.
8. Se réceptionner sur le dos dans la fosse de réception.

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"> • Les hanches doivent s'élever pour passer la barre. • La tête est en arrière. • L'impulsion doit être donnée par la jambe d'appel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter par-dessus la barre sans élan en levant les hanches et en les faisant passer par-dessus. • Bonds.
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

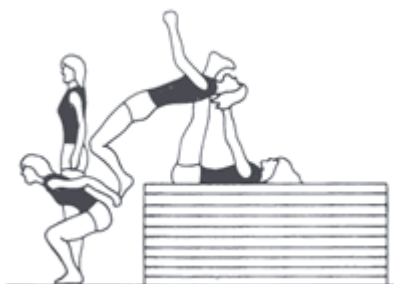
Répétitions : 10 à 20 sauts ; diminuer au fur et à mesure que le niveau de confort augmente

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"/>
Lancer sans élan			
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"/>
Lancer en rotation			
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"/>
Lancer en translation			
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"> • Il se peut que le coude lanceur soit descendu sous l'épaule. • Le poids n'est peut-être pas positionné directement sous le menton. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corriger la position de la main, du bras et du coude, en gardant le coude haut. • S'entraîner dans la position du lancer sans élan.
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"> • Tenir le poids correctement (par le bout des doigts et du pouce). • Ne pas laisser le poids tomber dans la paume de la main. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortifier le pouce et les doigts. • S'entraîner sans poids.
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"> • Décomposer l'action. • S'entraîner sans poids ou utiliser un poids léger.

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

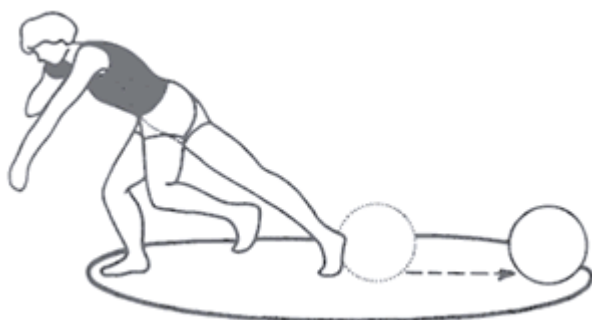
Objectif

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

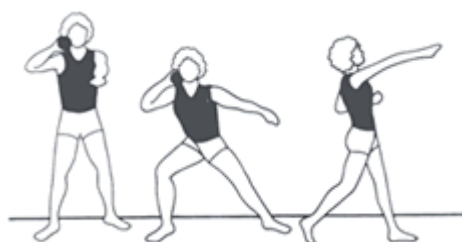
Répétitions : 5-10 lancers

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

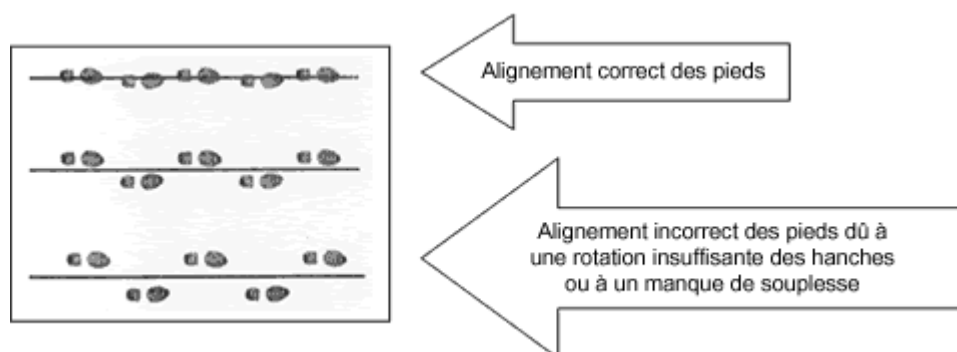
Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Au départ, pousser avec le pied arrière et avancer le pied avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancer les bras énergiquement pour stimuler la rapidité de mouvement des pieds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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.

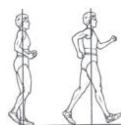


Commencer le mouvement de marche et l'accélération

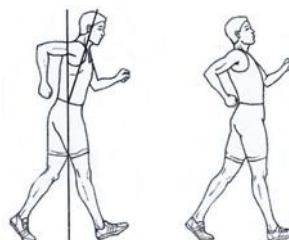
1. En position debout, pousser simultanément sur le pied arrière et le pied avant tout en avançant le pied arrière.
2. Balancer les bras énergiquement pour stimuler le mouvement rapide des pieds.
3. Pousser le corps en avant en levant le talon et en poussant sur les orteils
4. Marcher en avant en balançant 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

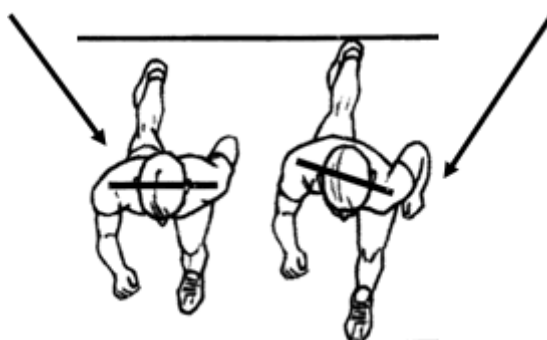


Maintenir la vitesse

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"> • Travaillez la mobilité des hanches. • Améliorez la compréhension du mouvement à réaliser (ou la prise de conscience de l'erreur). 	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"> • Balancez les bras d'avant en arrière (comme des pistons), en pliant les coudes. • Ne pas croiser les bras devant la poitrine. 	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"> • Demandez à l'athlète de poser le pied plus rapidement. • Rappelez le mouvement de griffé au sol avec le pied. 	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
Lancer sans élan			
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"/>
Lancer de softball en fauteuil roulant			
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"/>

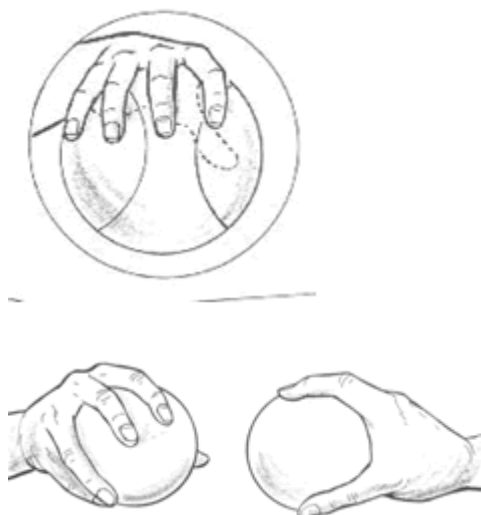


Lancer de softball

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 croisés 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 accrue, 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.