

THÉORIE

Course



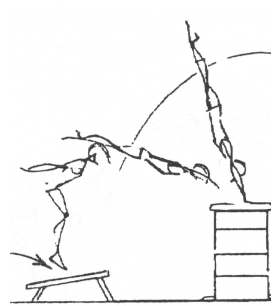
- Légère inclinaison du torse en avant
- Courir sur la pointe des pieds
- Regard en avant
- Extension vigoureuse de la jambe de poussée (appui sur la pointe du pied)
- Bras toujours fléchis à l'angle droit. Ils se mouvant dans la direction de course, asymétriquement par rapport aux jambes
- Tirer haut en avant le genou de la jambe libre
- Laisser pendre le tibia en décontraction
- Accomplir des foulées rapides et longues
- Conserver constamment le bassin à la même hauteur (le bassin progresse sur une ligne horizontale: pas de mouvement ondulatoire)

Appel



- Phase d'envol :
- La phase est longue et plate afin de gagner de la vitesse
 - Le corps incliné vers l'arrière
 - Les jambes s'unissent
 - La musculature se prépare à une contraction explosive sur le trampoline
 - Le bassin subit une retoverision active (légère position C+)
 - Les bras subissent une accélération vers l'avant
- Appel :
- Les jambes s'étendent
 - Le corps se déplace vers l'avant

1^{ère} phase



- 1^{ère} phase :
- La 1^{ère} phase est plate afin d'employer au maximum l'énergie cinétique à l'appui
 - Le corps s'allonge vers l'obstacle
 - Les bras restent dans le prolongement du corps
 - La musculature reste contractée
 - La tête reste toujours entre les bras

Appel

Phase d'envol trop courte :

Cause :

- Détachement trop proche du trampoline

Correction :

- Insertion d'un obstacle entre le point de détachement et le minitrampoline

Position du corps avancé :

Cause :

- Mauvaise position du torse

Correction :

- Sauter sur un trampoline et retourner

Arrivée des bras pas par l'arrière :

Correction :

- Toucher ou prendre un objet dans la phase d'élevation

Ammortissement de l'appel :

Cause :

- Extension des jambes trop lente

Correction :

- Exerser l'appel sur une surface plus dure

2ème phase encore sur l'obstacle :

Cause :

- Vitesse insuffisante
- Musculature décontractée
- Poussée absente

Correction :

- Entraînement de la vitesse et de la poussée sans 2ème phase

Bras pas dans le prolongement du corps :

Cause :

- Minitrampoline trop proche
- Force dans les épaules insuffisantes

Correction :

- Eloigner le minitrampoline
- Renforcement de la force dans les épaules

Hauteur de la 1^{ère} phase :

Cause :

- Minitrampoline trop proche
- 1^{ère} phase trop haute

Correction :

- Eloigner le minitrampoline
- Abaisser la 1^{ère} phase

1^{ère} phase

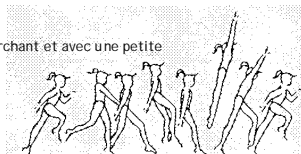


EXERCICES

Appel

Phase d'envol :

- Exerser la phase d'envol lentement au sol, en marchant et avec une petite course
- En sautant sur un tapis
- Avec un reuter
- Avec un caisson
- Avec un minitrampoline
- En ajoutant une distance fixe pour le départ de la phase d'envol (tapis)



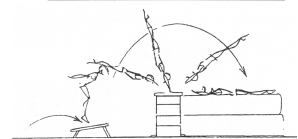
Appel :

- Exerser l'appel sur une surface dure
- Avec un reuter
- Avec un minitrampoline depuis un caisson (3 éléments)
- Avec un minitrampoline en courant sur un banc

Apprentissage de l'allongement et de la vitesse de la 1^{ère} phase



Allongement de la 1^{ère} phase par l'éloignement du minitrampoline



Allongement de la 1^{ère} phase à l'aide d'un obstacle

