

**Analyse et traitement
didactique de cours de
vitesse**

✚ Analyse et traitement didactique de cours de vitesse :

☛ Définition

Elle correspond à la faculté de tenir le plus longtemps possible sa vitesse maximale, c'est un type d'effort qualitatif à dominante neuromusculaire, ne faisant pas intervenir la notion de la fatigue.

☛ Logique interne

La course vitesse est la capacité de parcourir une distance donnée (30 ,40 ,60 ,100 m) dans un minimum de temps.

❖ Sur le plan physiologique :

La brièveté de l'effort de vitesse ne permet pas aux muscles de s'alimenter immédiatement en oxygène, les muscles utilisent leurs propres réserves d'un déficit importante en oxygènes en raison de l'intensité de l'effort ce qui entraine une dette d'oxygènes en raison de baisser l'aptitude à l'effort ce qui nécessite une adaptation de muscle a l'effort maximale

❖ Sur le plan technique :

Il y'a 4 étapes dans la course de vitesse :

- ✓ le départ
- ✓ la mise en action
- ✓ la course proprement dite
- ✓ l'arrivé

➤ Le départ :

- ✓ Bon placement aux starting blocks
- ✓ Réagir vite à un signal donné
- ✓ Pousser, mise en tension préalable des muscles propulseurs

➤ La mise en action

- ✓ Retard dans le redressement du buste
- ✓ Accélération progressive
- ✓ L'amplitude des foulées

➤ La course proprement dite

- ✓ Maintien de la vitesse optimale

➤ L'arrivée

- ✓ Résistance à la décélération
- ✓ La synchronisation bras/jambes, reste un élément important dans le maintien en équilibre

☛ Problèmes fondamentales :

Réaliser le meilleur rapport fréquence-amplitude compatible avec un effort d'intensité maximale.

Le problème magique auquel le coureur est confronté et qui est aussi un problème de cohérence avec la logique interne de l'APS est celui de la conservation de la vitesse, de l'accélération et du départ.

Concernant la première et selon le niveau de la pratique et de la puissance explosive développée par la musculation, le sprinter devrait être capable de s'organiser dans ses attitudes et sa technique pour maintenir sa vitesse acquise précédemment.

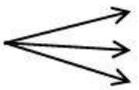
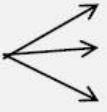
L'un des points très essentiels dans la réussite en course de vitesse c'est aussi le relâchement, la répétition par l'affinement des sensations.

☛ Principes et règles d'action

❖ Les principes d'actions fondamentaux :

Utilisation de la filière énergétique ATP-CP (Anaérobie A lactique) qui ne dépassant pas 14 seconde (en milieu scolaire).

- ✓ Mobilisation de la force musculaire, en particulier celle de la partie inférieure.
- ✓ Création, conservation et maintien de la vitesse
- ✓ Déclenchement d'action
- ✓ Transmission de la force acquise au corps
- ✓ Principe de coordination des forces
- ✓ Placement du corps dans la trajectoire adaptée
- ✓ Principe d'intériorisation des référents (formation.....)
- ✓ Les différents principes opérationnels sont générés par cette activité athlétique afin de structurer les conduites motrices

Principes d'action	Règles d'action
DEPART 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adaptation des starting-blocks. ✓ Placement dans les starting-blocks. ✓ Position de départ
MISE EN ACTION 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Redressement progressif ✓ Maîtrise de l'attitude de la course (synchronisation...) ✓ Appui actifs au sol
MAINTENIR LA VITESSE 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Courir sans réduire l'amplitude ✓ Courir dans l'axe ✓ Relâchement du haut
FIN DE LA COURSE (ARRIVE) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ne pas perdre la vitesse ✓ Terminer en pleine vitesse

☛ **Enjeux de formation**

- ✓ Activité motrice sociale compétitive et réglementée, elle se pratique dans un milieu terrestre standardisé et qui s'exprime par des techniques gestuelles de type incertitude.
- ✓ Il vise à travers en enseignement, le développement maximum des potentialités physiques, psychiques et morales de l'élève et la réalisation de celui-ci de performance chiffrable dans le temps et l'espace afin de permettre des comparaisons vis-à-vis de lui-même et des autres.
- **Sur le plan psycho-moteur**
 - ✓ Développer les habiletés motrices
 - ✓ Intégration des rapports espace-temps
 - ✓ Développement des capacités organique (vitesse-résistance)
 - ✓ Sollicitation des grandes fonctions
- **Sur le plan cognitif**
 - ✓ Connaissance de ses possibilités d'action
 - ✓ Etablir des rapports inter-action
 - ✓ Connaissance du règlement
 - ✓ Réactualisation et enrichissement des connaissances en relation avec l'activité
- **Sur le plan socio-affectif**
 - ✓ Affirmation de sa personnalité
 - ✓ Dépassement de soi
 - ✓ Provoquer une activation émotionnelle

☛ **Logique de comportement de l'élève**

- ✓ Le comportement d'un sujet dans une activité donnée dans notre cas la course de vitesse ce n'est qu'un reflet de l'état de l'individu dans les 3 plans qui forment sa personnalité humaine, tel que le domaine psychomoteur, cognitif et psycho-socio-affectif.
- ✓ La course de vitesse comme toutes les activités athlétiques est un jeu pratiqué par des individus de tout âge et de valeur physique plus au moins élevée ; il est bien évident

que la course de vitesse pratiquée par les jeunes garçons pour la première fois, n'a pas la même allure que celle pratiquée par des confirmés pour cela on doit poser la question de (niveau de pratique)

- ✓ Dans la course de vitesse on va structurer la logique du comportement de l'enfant en se référant aux principes d'action de l'activité course de vitesse c'est d'après les représentations des élèves que nous pouvons établir les niveaux pratiques. il faut partir de ce que l'élève sait faire pour lui proposer par la suite ce qu'il doit être capable de faire pour progresser

Règlements synthétique de course de vitesse :

Départ :

- ✓ Commencer par le signal : à vos marques tous les coureurs doivent se diriger vers les starting-blocks et prendre la position accroupie
- ✓ 2eme signal: PRÊT prendre la position semi accroupie
- ✓ Et le 3eme : PARTEZ pour débiter la course
- ✓ Le départ n'est autorisé qu'après la stabilisation de tous les coureurs
- ✓ Dans le premier faux départ l'arbitre distribua un carton jaune pour tous les concurrents.
- ✓ Dans le cas d'un faux départ, on recommence.
- ✓ L'athlète qui fait le 2eme faux départ, sera éliminé.

Couloir :

- ✓ Il y a 8 couloirs
- ✓ Chacun doit courir dans son propre couloir
- ✓ L'athlète qui sort du couloir sera éliminé
- ✓ le couloir mesure 1,22m (la ligne droite est prise en considération)

Le profil de l'élève à former en fonction de niveau scolaire selon les orientations pédagogiques :

La croissance physique rapide.

- ✓ La grande consommation d'énergie.
- ✓ L'activité physique instable.
- ✓ La vitesse de la sensation de fatigue.
- ✓ Manque d'énergie dans l'étude et la difficulté à se concentrer.
- ✓ Troubles physiologiques dans l'organisme.
- ✓ La volonté appropriée d'acquérir des attitudes sportives.
- ✓ Perte transitoire de la coordination physique et motrice de l'harmonie.
- ✓ Perte de confiance en soi.
- ✓ La possibilité d'introversion et d'isolement du groupe.
- ✓ Anxiété et de tension et d'instabilité sur un seul état.
- ✓ Maturité et tension sexuelle.
- ✓ N'accepte pas le contrôle des adultes.
- ✓ Confrontation des adultes par le critique et l'agressivité.

Le désir d'appartenance au groupe.

- ✓ Recherche d'être un leadership.
- ✓ La nécessité de prendre l'initiative.
- ✓ Aspiration à l'indépendance.
- ✓ aime la compétition.
- ✓ Se soutenir vers l'environnement.
- ✓ Le respect des règles du jeu et la sensation des droits et des devoirs
- ✓ Rattachement à famille.