

THEME IMPULSION : agir longtemps au sol vers l'avant

	BUT	CONDITIONS DE DEROULEMENT	SITUATION	CRITERE DE REALISATION	CRITERES DE REUSSITE
A	Impulsion devant les tapis : franchir des obstacles longs Action longue de l'impulsion	4 tapis ou carton dépliés de 2 mètres départ – 1 ^{er} tapis = 10 m 10 m entre les tapis	 <p>Je cours, je franchit, je cours, je franchit</p>	<p>Aller vite Agir longtemps au sol devant l'obstacle Mobiliser les segments libres 2 appuis solides derrière l'obstacle Alignement cheville-genou-hanche-épaule en fin d'impulsion</p>	<p>Je franchit les tapis Vitesse d'exécution</p>
B	Accentuer l'impulsion en réduisant la vitesse d'attaque	4 haies de 0.64m 2m entre chaque haies	<p>se déplacer en posant pied droit - pied droit (sursaut sur un pied), puis poser pied gauche sur lequel on donne une impulsion Cet exercice doit être dynamique</p>	<p>Engager les bras et le grand axe du corps vers l'avant à l'impulsion Réaliser le sursaut lentement En cas de difficulté, réaliser l'exercice sur des plots.</p>	<p>Réaliser le parcours en respectant sa coordination spécifique</p>
C	Attaquer l'obstacle à une distance de plus en plus lointaine pour aplatir l'impulsion et réduire ainsi le temps de suspension	2 parcours différents : 4 haies de 0.64 et 0.76 départ - 1 ^{ère} haie : 10m 10m entre chaque haies Une latte devant l'obstacle à 1,00m et 1,30m	<p>Courir et franchir le plus vite possible les obstacle en prenant l'impulsion devant les lattes posées au sol Le nombre d'appui inter-obstacle n'est pas important : 5, 6 ou 7 avec changement de jambe ou pas.</p>	<p>Adapter sa foulée de course à l'intervalle inter-obstacle Impulser vers l'avant en engageant le grand axe du corps vers l'avant</p>	<p>J'ai évité de marcher sur les lattes Vitesse d'exécution Je ne piétine pas devant les obstacles</p>
D	Gestuel de la première jambe : fermeture-ouverture Sentir l'engagement vers l'avant et la poussée sur le pied d'impulsion Comprendre la coordination bras-jambe	Un mur Des repères au sol à 3,4,5 pieds du mur		<p>Se grandir Engager la jambe avant en effectuant d'abord une fermeture puis une ouverture Engager le bras opposé Pousser longtemps sur le pied d'impulsion</p>	<p>Poser le pied sur le mur à hauteur de hanche Tenir la position finale 3 secondes Ne pas bouger le pied d'impulsion Partir de plus en plus loin</p>

ORGANISATION DANS L'ESPACE

PARCOURS IMPULSION

