



# La course de vitesse

1. Pourquoi programmer la course de vitesse
2. règlement
3. Logique interne
4. Problèmes fondamentaux
5. Les enjeux de formation
6. Niveaux de compétences
7. Filière énergétique
8. Analyse technique

## 1- Pourquoi programmer la course de vitesse :

- APS ne demande pas un gros investissement matériel.
- une activité que l'enfant découvre et expérimente de manière assez spontanée
- très facile de solliciter leur participation active aux exercices de vitesse
- APS motivante présente des défis par rapport a lui et /ou le groupe

## 2- Le règlement

### Départ :

- commencer par le signal: **A VOS MARQUES** tous les coureurs doivent se diriger vers les starting-block 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 --  
-chaque coureur qui ne se trouve pas près lève sa main, et on recommence le départ
- Dans le premier faut départ l'arbitre distribua un carton jaune pour tous les concurrents.
- Dans le cas d'un faut départ , on recommence
- L'athlète qui fait le 2eme faut 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)

#### **3-logique interne :**

La course de vitesse consiste à courir le plus rapidement possible sur une courte distance

#### **4-Problèmes fondamentaux**

- **Problème d'ordre bio informationnel** : réagir a un signale le plus vite possible
- **Problème d'ordre psychomoteur** : conserver au maximum la vitesse de déplacement du témoin pendant la phase de transmission



## **5- Les enjeux de formation**

- **développer les ressources physiologiques** (filières énergétiques : anaérobie alactique, aérobie) et les capacités physiques (force et souplesse). Elles font partie de notre patrimoine génétique.
- **Développer les habiletés motrices** : coordination (principes mécaniques liés à l'utilisation des segments libres, dissociation train inférieur et train supérieur), équilibre,
- **ressources informationnelles** (réagir à un signal, appréciation des distances, des vitesses, de l'équilibre, maîtrise du corps dans l'espace...)
- **Développer des stratégies individuelles et collectives**

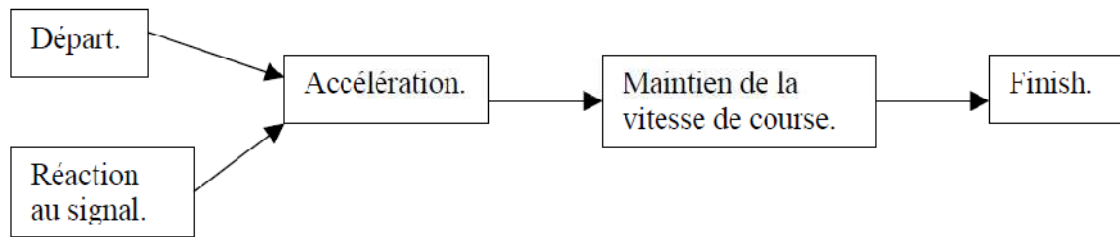
## **6-Niveaux de compétences**

<b>N1</b>	<b>N2</b>	<b>N3</b>
Adopter une technique de transmission pour courir une distance 2xn m en respectant la zone de transmission du témoin	Réduire le temps de la phase de transmission pendant une Course de 2xn m pour réaliser une meilleure performance tout en respectant la zone réglementaire	Mettre en place une stratégie efficace pour courir une distance de 2xn m et transmettre un témoin en respectant la zone de transmission

## **7-Filière énergétique :**

- **pour les courses de 60,80 et 100 m: anaérobie alactique**  
C'est la première filière énergétique qui est mobilisée ATP-CP récupération passive de 3'entre répétitions et 5' entre séries (pour les adolescents)
- **Pour les course allons de 200,250 ,400m : anaérobie lactique :**  
2eme filière glycolyse anaérobie avec une récupération préférable de 5'entre répétitions et 10' entre séries (pour les adolescents)

## **8-Analyse technique :**



### **Le départ accroupi**

Il est obligatoire pour toutes les courses d'une distance allant jusqu'au 400 mètres inclus. Il se donne après trois commandements

### **La réaction à un signal**

La vitesse de réaction à un signal est primordiale en course de vitesse car dans le cas contraire, il existe alors un moment important entre le signal et le début des actions motrices

### **L'accélération**

A partir d'une première enjambée courte les coureurs allongent progressivement leurs foulées, ils se redressent pour atteindre leur vitesse maximale.

### **La course à vitesse maximale**

Le coureur reproduit un geste cyclique : la foulée, qu'il tente de maintenir identique. Une phase d'appui et une phase de suspension.

### **Le finish.**

Il est caractérisé par le comportement que l'athlète doit adopter afin de ne pas porter atteinte à sa performance. Le coureur doit donc maintenir son effort au-delà de la distance à parcourir.