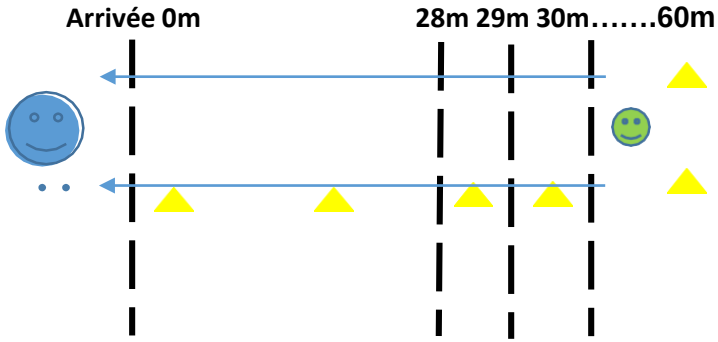
ORGANISATION

Voici une proposition d'organisation matérielle pour apprendre à mieux courir (situation de course).

Attention, je ne cours pas contre un adversaire mais pour réaliser ma meilleure performance !

- **L'enfant ne peut partir qu'au signal et courir la plus grande distance possible en 10'**
- **Lorsque la course est terminée « je reviens toujours au point de départ par l'extérieur, sans passer par les couloirs de course».**

La distance doit pouvoir varier entre 30 et 60 m selon les capacités de l'enfant .



L'enfant étalonnera la distance de course avec un décamètre .

C'est quoi un décamètre ?

SITUATION DE COURSE

Pour définir la distance du sprint

60m en 10"

……..

30m en 10''

29m en 10"

…….

……

25m en 10"

MA DISTANCE DE COURSE RETENUE EST:

----------M EN 10"

Quelques questions à se poser pour s'améliorer?

Pieds décalés au départ: oui – non ?
Faut-il avoir les jambes fléchies, agir en dissociant bras et jambes (jambe droite-bras gauche agissent ensemble)?

Dois-je: à « prêt », basculer mon poids sur la jambe avant ; à « partez », pousser sur la jambe arrière. ?
Dois-je courir avec le regard vers l'objectif /la ligne.?
Dois-je maintenir une vitesse maximale même au moment de passer la ligne d'arrivée?

« SE PREPARER A COURIR »

Passer d'une position d'attente à une position efficace pour démarrer un sprint (pieds décalés, regard vers la ligne d'arrivée, jambes fléchies et bras en opposition au pied de devant)..

ETAPE 1 : départ
Passage 1 : pieds joints et/ou jambes écartées (handicapant)
Passage 2 : pieds décalés et jambes fléchies (optimal)
Passage 3 : les mains derrière la tête et/ou bras croisés (handicapant)
Passage 4 : un bras devant, l'autre derrière (optimal)
Passage 5 : en regardant le sol et/ou à côté (handicapant)
Passage 6 : regard vers la ligne d'arrivée (optimal)

ETAPE 2 : discuter avec l'enfant pour le point et convenir de la position idéale de départ
ETAPE 3 : faire 3 courses **dans la position de départ retenue**.

« REAGIR AU SIGNAL». Recherche d'un temps de réaction optimal.

ETAPE 1 : l'adulte **lance une balle**, l'enfant part au 1er, 2ème, 3ème rebond etc…
ETAPE 2 : toujours avec **la balle**. **L'enfant ferme les yeux**. Au top, il les ouvre et part au **1er rebond**
ETAPE 3 : faire un départ simple : prêt et sifflet ou dite le mot **Hajime** (commencez en japonais) mais en jouant sur le temps plus ou moins long entre les deux commandements.
ETAPE 4 : 3 courses