

Résumé leçons pratiques - Beytrison

Technique sprint

- A skip : accent sur la pose de pied active, position haute des hanches, travail sans cycle arrière. Exercices orientés phase de départ.
 - En marchant
 - En sautillant, 2 pieds au sol simultanément
 - En sautillant, pieds alternés au sol (ciseau rapide)
 - 3 appuis rapides, pause, répéter
- B skip : accent sur la pose de pied active, position haute des hanches, travail de cycle complet. Exercices orientés phase lancée.
 - En marchant
 - En sautillant, 2 pieds au sol simultanément
 - En sautillant, pieds alternés au sol (ciseau rapide)
 - Dribble : b skips en continu.

Attention : éviter l'extension du genou. Cela a pour conséquence que la cheville dépasse vers l'avant le niveau du genou et engendre une tension importante dans les ischio-jambiers.

- Course dans la courbe, rappels théoriques.
 - Éviter de courir penché, les chevilles seules doivent orienter le corps
 - « Couper » la fin de la courbe en se déportant légèrement à l'extérieur (F1)

Force pour le sprint

- Course de sauts (Sprungläufe)
- Sauts de course (Laufsprünge)
- Courses de sauts à 1 jambe
- Sprint à 1 jambe
- Kraftzirkel (Bauer)

Relais

Rappels théoriques, exercices préparatoires :

- Placer 10x la main juste (personne derrière = immobile, témoin présenté en avant)
- Donner 5x

1 tour handling : maintenir les distances, pas d'accélération ni de coup de frein. Crier « top » distinctement, précision dans les passages.

Handling sur place

- Par 4 ou 5
 - Un top / un passage
 - Compétition : top imposé, deux témoins à passer le plus vite possible
 - Compétition : top imposé, deux témoins à passer aller-retour

Handling en courant

- Par 2
 - Accélérer sur 10m, puis passer 2-3 témoins, chaque fois top
 - Imposer les zones de passage avec des cônes (10m-10m-10m)
- Par 4
 - Sur 50m, transmettre 2 témoins le plus vite possible, chaque personne dit top et passe. Les témoins doivent être transmis à tous avant la fin des 50m. Le temps auquel le dernier athlète passe l'arrivée doit être le plus bas possible.

L'œil du coach

Passages réels dans les zones :

- Check marque
- Check à quel endroit de la zone le témoin est passé
- Check technique de passage donneur + receveur

Moyens d'entraînement particuliers

Bandes élastiques

- Exercices préparatoires :
 - Activation psoas iliaque
 - Activation extenseurs de hanche
 - Résistance sur courses coordinatives (arrière, en haut ou côté)

Luges

- Phase de départ, pas trop lourd pour les jeunes (~10% poids du corps), jusqu'à 100% du poids du corps pour les plus expérimentés (études J-B Morin)
- Phase lancée pour la production de force horizontale, pas trop lourd

Speedy

Survitesse. GROSSE récupération, attention à l'enchaînement avec les compétitions

Départ / accélération

Comprendre la mise en action : 3 premiers pas = pas de cycle arrière, « triple extension » souvent recherchée

Exercices 3 premiers pas :

- Course de sauts
- Single leg deadlift to sprint
- Fente avant / fente arrière -> départ
- Trépied

Exercices de bras :

- Position blocs, prêt... top ! -> écarte les bras (grande amplitude) et tomber en avant
- Même exercices mais avec un pas
- En position de fente, bouger les bras, haut du corps penché en avant -> top = départ synchronisé

Comprendre la transition : utiliser les premiers mètres pour créer de la vitesse en produisant une longue accélération progressive.

Exercices transition :

- Marquage petites assiettes (3-4 pas) à briques (3-4 pas) à cônes (5-6 pas)
- Marquage au sol avec petites assiettes : contraindre la foulée
- Marquage à côté de la piste, donner un timing pour chaque focus

Starting blocks :

- 1 seul bloc = correction de la poussée sur le pied arrière
- Mettre une main au-dessus des pieds = correction du cycle arrière
- Surélever le bloc = induire un temps de vol plus long pour permettre au pied de revenir sous le centre de gravité du corps

Entraînement de haies

Exercices coordination / mobilité :

- Travail sur une haie (tournant autour)
- ABC Haies 4 îlots de 2 haies (2 pieds) (côté, rotation, milieu, côté milieu)
- ABC haies 6 haies à 1 pied ou 2 pieds (rythme, rebond)
- Haies 5 pieds (aller-retour sur la haie)

Exercices spécifiques :

- Haies à 12 pieds en levant les genoux, sautiller entre les haies
- Travail avec élastique au-dessus de la tête
- Haies à 4 pieds en tenant le genou haut avec déplacement en sautillant
- Haies à 6 pieds (milieu, attaque, esquivé)
- Haies en zig-zag 12 pieds en marchant (esquivé)
- Changer de rythme (4-6-4-6-6) 18p pour 4, 28p pour 6