

JS-CH 197191

Préparation à l'examen

Compétence de la branche : analyse technique





Agenda

1. Règlement d'examen, y compris les dispositions détaillées
2. Aides spécialisées dans le domaine spécifique
3. Moyens d'aide technique



Règlements de l'examen

- Analyse vidéo avec documentation écrite d'une séquence de mouvement d'un athlète du groupe de discipline sélectionné
- Analyse de la technique en l'état actuel, analyse des conclusions et mesures d'entraînement en conséquence
- La discussion orale, la courte présentation, la soutenance de l'analyse technique sont incluses dans l'évaluation de la note partielle
- Vous trouverez de plus amples informations dans le
« Règlement détaillé sur la compétence pratique - Analyse technique »



Dispositions détaillées

Forme de l'analyse

La forme de la présentation est libre, mais une page de titre doit être disponible

- L'analyse doit être lisible et compréhensible
- Elle doit contenir toutes les informations mentionnées dans la section contenu (point B).

On renonce aux détails insignifiants

- Le volume est limité à un minimum de 4 pages et un maximum de 8 pages A4.

Il est judicieux de compléter la documentation avec des images fixes des positions clés

- Les enregistrements vidéo doivent être conformes aux normes et principes contemporains des prises de vue en athlétisme (position avec du sens, cadrage correct, etc.
- Le nom de fichier de la vidéo doit être sous la forme suivante ; Nom_Prénom_Vidéo_Discipline
- Remise électronique des séquences de mouvements (Format .mp4, .avi, .mov, ou .mpg).
- La date limite de remise est le samedi, 16.12.2023

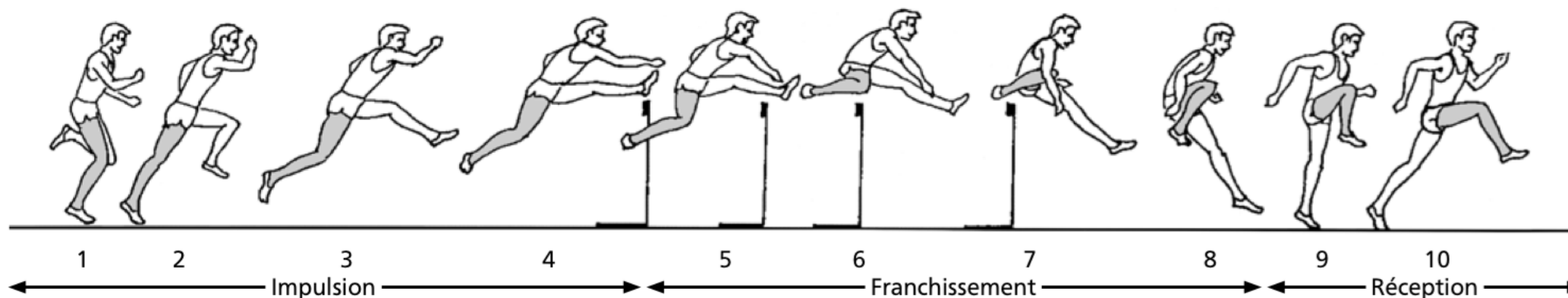


Dispositions détaillées

Contenu de l'analyse

- Points clés importants et prédispositions de l'athlète
- Analyse ciblée de la technique choisie avec description et priorisation des caractéristiques pertinentes pour la performance en fonction du niveau. Identification des positions et des mouvements clés
- Analyse de l'exécution actuelle du mouvement. Similitudes et écarts par rapport à la technique ciblée, triés par ordre d'importance
- Enregistrer les causes des écarts (p. ex., perception incorrecte des mouvements, déficits athlétiques ou techniques, etc.) et leurs conséquences
- Élaboration de formulations d'objectifs judicieux et des mesures d'entraînement concrètes dans le domaine technique et physique adaptées à l'athlète et explication des exercices correctifs les plus importants
- Références et bibliographie

Course de haies



Phase	Description	Eléments clés
Impulsion	Poussée horizontale vers l'avant «dans la haie» (2)	Extension du corps
	Franchissement de la haie (ne pas sauter – position stable et regroupée au-dessus de la haie) (6)	Extension du corps
Franchissement	Mouvement coordonné de la jambe d'attaque et de la jambe de retour (jambe d'attaque dans l'axe, jambe de retour latéralement)	Coordination de course
Réception	Reprise au sol active et rapide après la haie (7-9)	Extension du corps
	Retour rapide du genou de la jambe de retour vers le haut et l'avant dans l'axe de course (7-10)	Extension du corps
Course entre les haies	Course régulière, en rythme (rythme de trois foulées sur les haies hautes) avec position haute des hanches	Coordination de course



Aides spécialisées

Autres aides techniques (également sur Padlet)

- Présentations Analyse du mouvement, vision du mouvement (Adler, entraîneur A-Module 2023)
- Brochure Jeunesse+Sport : Athlétisme : enseigner
- Brochure Jeunesse+Sport : Athlétisme : observer, analyser, conseiller
- Littérature concernant la discipline
- Mobile Sport : base de données

Emplacements de prises de vue selon les disciplines



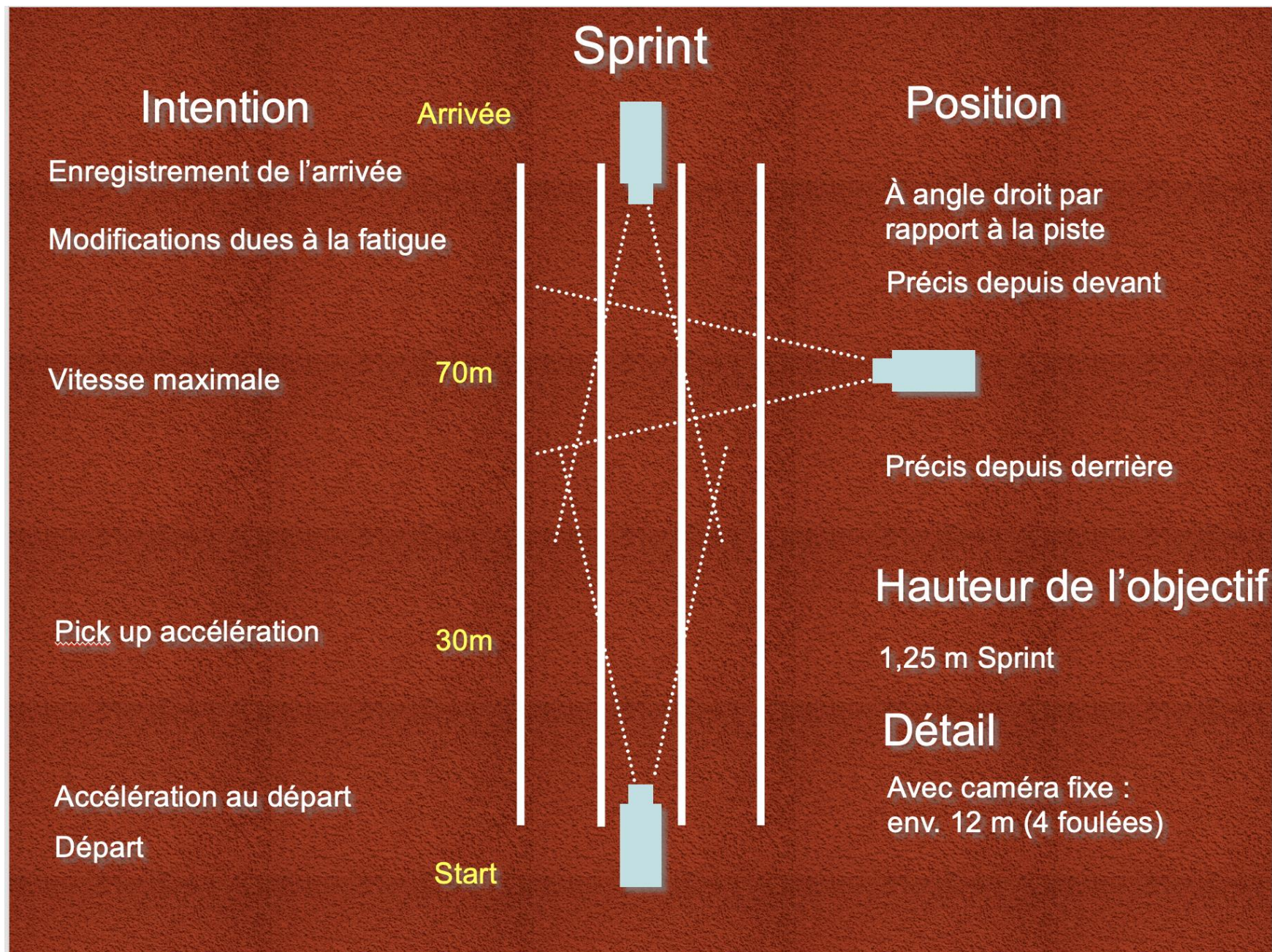


Technologie d'assistance

Travaux préparatoires

- Choisir entre une caméra fixe et une caméra mobile
- Réglage de la position de prise de vue (à comprendre comme recommandations)
- Choix d'un traitement ultérieur (format)

Brochure Jeunesse+Sport : Apprendre en images (voir Padlet)



Source : Beat Fäh



Haies

Intention

Enregistrement de l'arrivée

Technique après fatigue

Vitesse maximale

8^{ème} haie

Hommes : 77,70 m

Femmes : 72,50 m

Course entre les haies

1^{ère} haie

Accélération au départ

Départ

Arrivée

70m

30m

Start

Position

À angle droit par rapport à la piste

Précis depuis devant

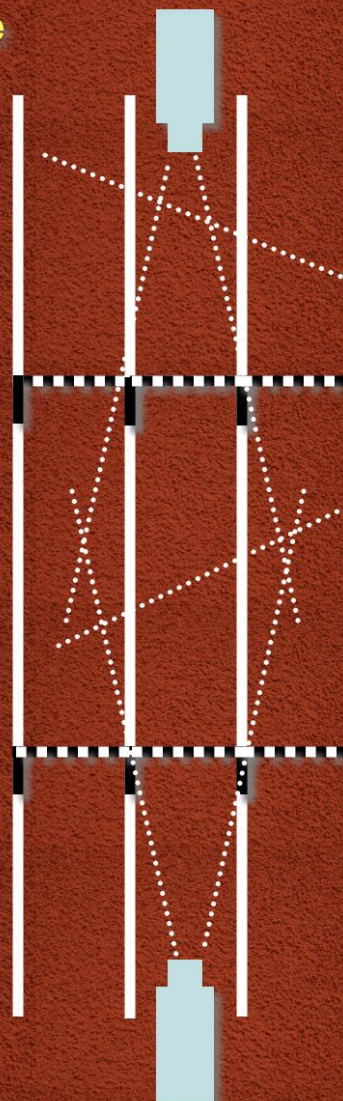
Précis depuis derrière

Hauteur de l'objectif

1,06 m / 0,84 m

Détail

Avec caméra fixe :
ca 10m (3 foulées)



Source : Beat Fäh



Saut en longueur

Intention

Atterrissage

Préparation à la réception

Rotation

Take-Off / impulsion

Vitesse maximale
Trois dernières
foulées

Accélération lors de l'élan

Position

À hauteur de la planche
d'appel

À angle droit par
rapport à la piste

Précis depuis devant

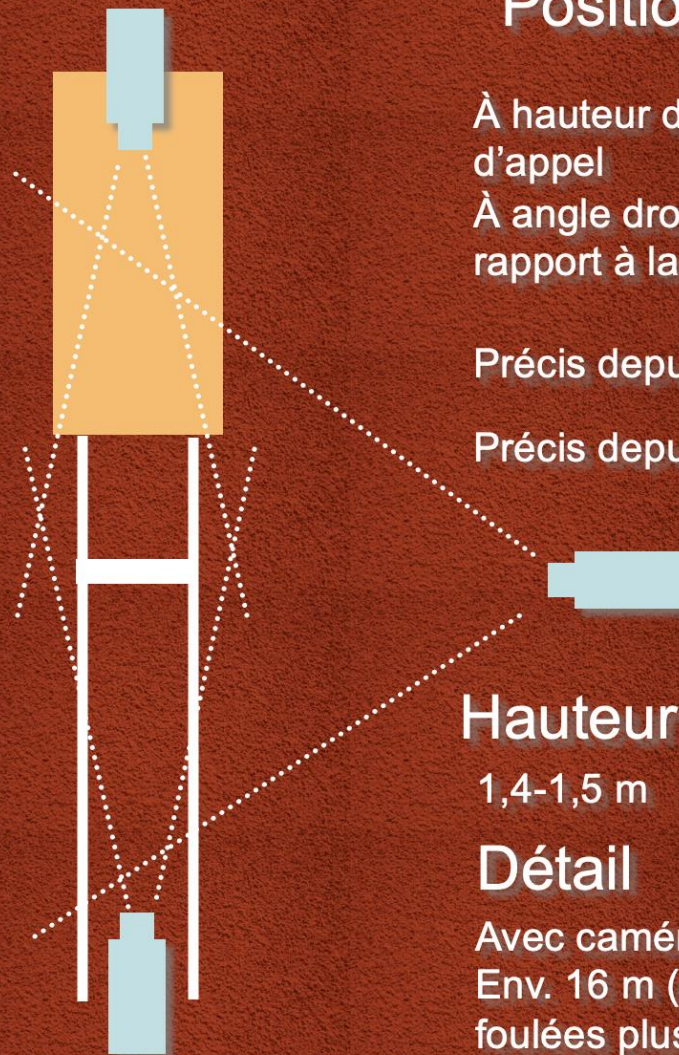
Précis depuis derrière

Hauteur de l'objectif

1,4-1,5 m

Détail

Avec caméra fixe :
Env. 16 m (3 dernières
foulées plus le saut)



Source : Beat Fäh

Saut en hauteur

Intention

Déroulement de la course d'élan
En courbe ou depuis derrière
Perpendiculairement à la latte

Inclinaison dans la courbe
Dernières deux foulées

Envol

Franchissement de la latte

Réception

Position

Perpendiculaire à la latte
Les sauteurs pied gauche et pied droit à partir d'une position 45° par rapport à la latte

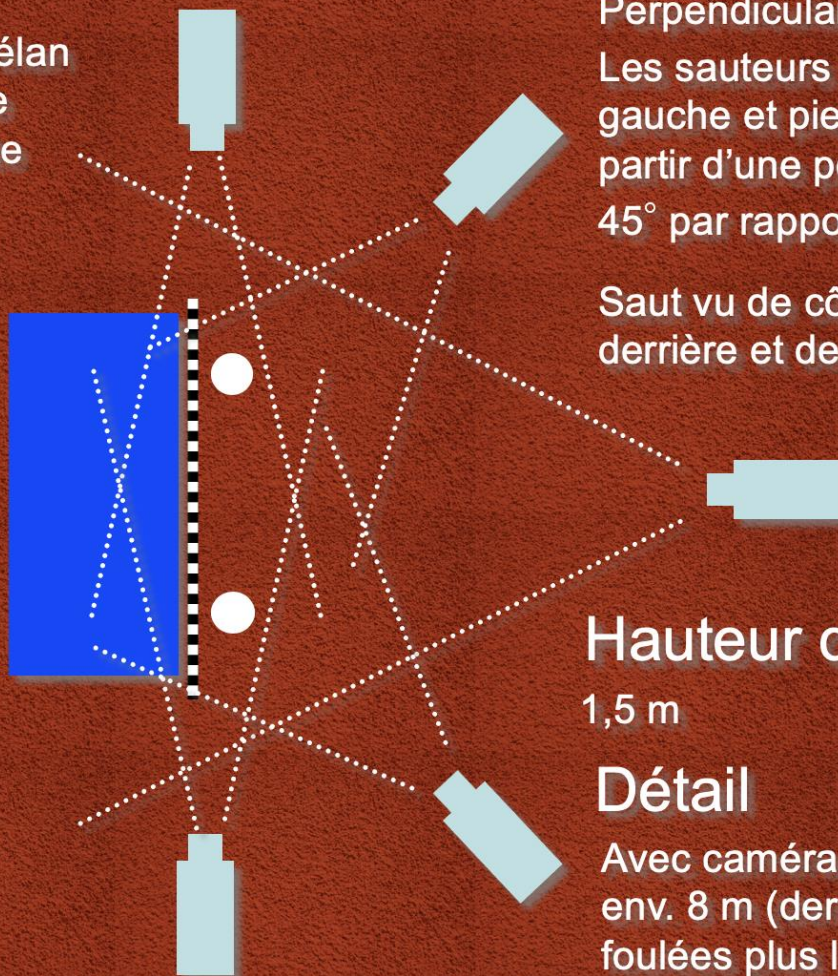
Saut vu de côté, de derrière et de devant

Hauteur de l'objectif

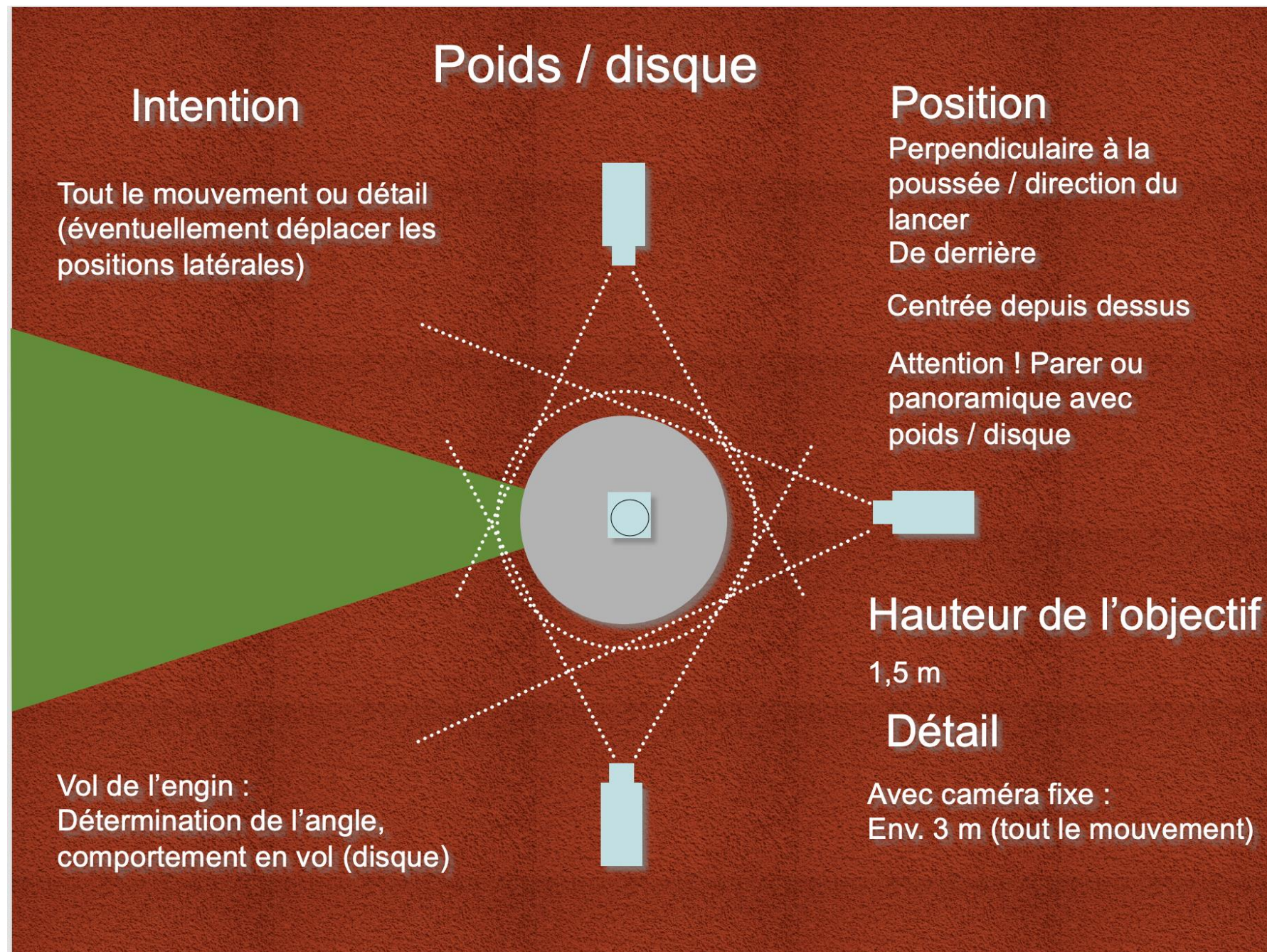
1,5 m

Détail

Avec caméra fixe :
env. 8 m (dernières deux foulées plus le saut)



Source : Beat Fäh



Source : Beat Fäh



Lancer du javelot

Intention

Tout le mouvement ou détail
(éventuellement déplacer les
positions latérales)

Position

Perpendiculaire à la
direction du lancer à la
hauteur du lancer

De derrière

Attention ! Intercepter
ou pivoter avec le
javelot

Hauteur de l'objectif

1,5 m

Détail

Avec caméra fixe :
env. 12 m (5 dernières
foulées plus lancer)

Vol de l'engin :
Détermination de l'angle,
comportement en vol (disque)

Capture d'écran

Source : Beat Fäh



Course de demi-fond

Intention

Déroulement complet sur plusieurs cycles

Détermination précise de l'angle sans virage (position fixe de la caméra)

Position

Milieu de la courbe avant la droite de l'arrivée

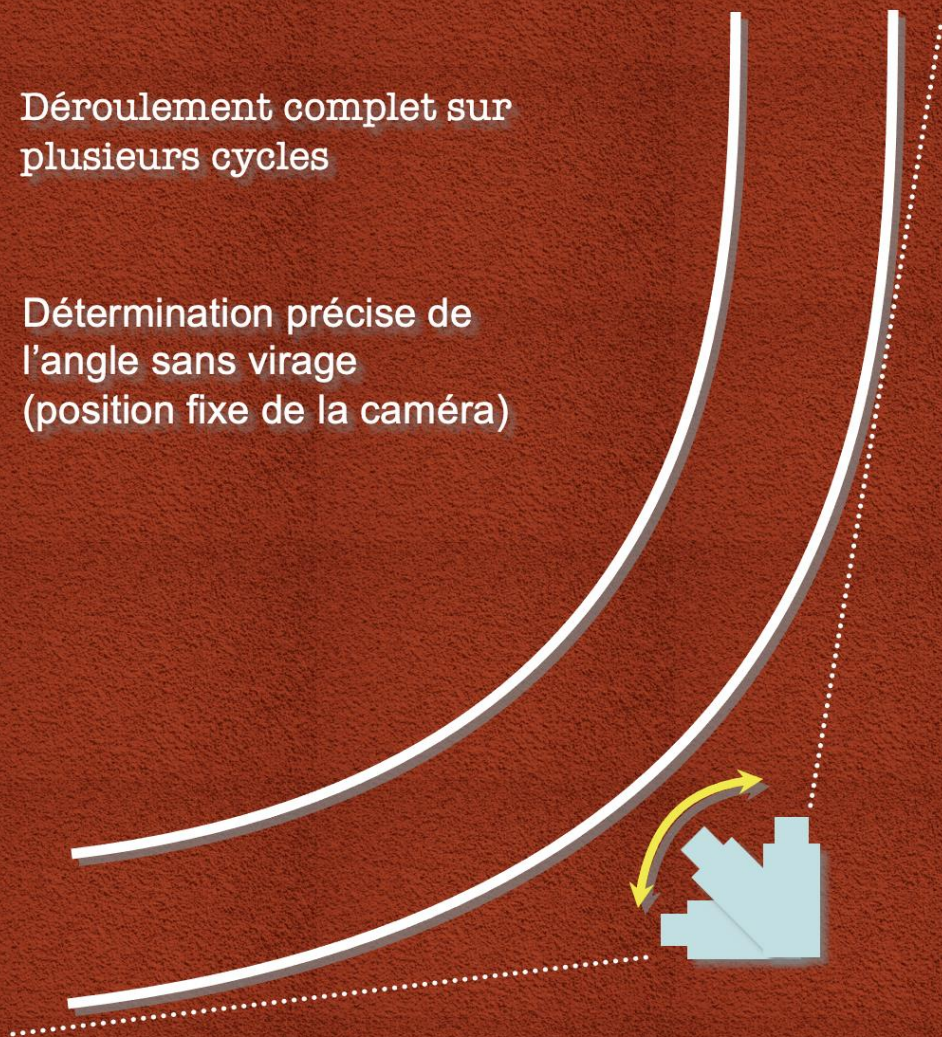
Faire un panoramique :
de devant
de côté
de derrière

Hauteur de l'objectif

1,25 m

Détail

Caméra mobile :
env. 10 m (lorsque tous les couloirs doivent être enregistrés)



Capture d'écran

Source : Beat Fäh



Technologie d'assistance

Caméra fixe et caméra mobile

	Avantages	Inconvénients
Caméra fixe	<ul style="list-style-type: none">• Points de mesure : angles, longueurs, vitesse• Définition précise pour les comparaisons avec d'autres enregistrements• Obligation de planifier• Le mouvement peut également être observé, la caméra filme indépendamment	<ul style="list-style-type: none">• Section de l'image en partie problématique• Dans certains cas, la distance par rapport à l'athlète est trop grande (Zoom ?)• Travail spontané plus difficile
Caméra mobile	<ul style="list-style-type: none">• Cadrage de l'image plus flexible et donc moins problématique• Lors des courses en courbe, l'athlète peut être filmé sous différents angles• Travail spontané également possible	<ul style="list-style-type: none">• Le travail de la caméra a besoin d'un test de fonctionnement• Il devient difficile de coller différents enregistrements ensemble• Guidage d'image vacillant• Difficulté à observer le mouvement en même temps



Technologie d'assistance

Traitement

- Plus il y a d'images (fps = frames per second -images par seconde), plus il est possible d'avoir de meilleures analyses
 - Valeur par défaut pour la vidéo = 24 ips
 - Slowmotion +60 fps
- Les enregistrements vidéo peuvent être réalisés avec des iPads/tablettes, une caméra n'est plus nécessaire
- Applications adaptées directement sur iPad/tablette
 - Dartfish pour IOS/Android (payant)
 - Coaches Eye
- Traitement ultérieur sur ordinateur portable
 - Adobe Premiere
 - Windows Video Maker



Questions ?

Dans le padlet, vous trouverez deux modèles pour l'analyse technique

