

## 1 Check-list Feuille d'analyse Départ

### Évaluation du mouvement global (inscription en catégories verbales)

Harmonie du mouvement	
Rythme du mouvement	
Assemblage du mouvement	

#### Position - À vos places (distance moyenne du bloc)

La jambe d'appel / jambe de départ (ou la jambe la plus adroite) est posée sur le bloc avant. L'autre jambe sur le bloc arrière. Les mains sont posées devant la ligne de départ.



Point à observer	Critère	-	0	+
1 Tête/ Cou	Relâchés, regard vers le sol			
2 Bras	Longs, perpendiculaires			
3 Pouces / Doigts	Parallèles à la ligne de départ			
4 Genou d'attaque	Contact avec le sol			
5 Pied d'attaque	Contact de la plante avec le bloc			
6 Pointes de pied	Contact avec le sol t			

#### Position - Prêts

L'axe du bassin est levé. Le poids repose sur les bras tendus et les jambes. La jambe avant se trouve en position de travail favorable ( $\approx 90^\circ$ ). Les talons poussent vers l'arrière et garantissent la mise en tension de la pression. Le regard est dirigé à peine au-delà de la ligne de départ.



Point à observer	Critère	-	0	+
7 Tête / Cou	Relâchés, regard dirigé vers le sol			
8 Épaules	Légèrement inclinées en avant			
9 Bras	Longs			
10 Bassin	Levé au-dessus du niveau des épaules			
11 Plante des pieds	Contact par pression			



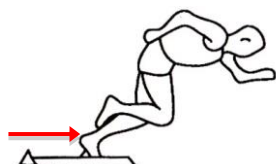
#### „Coup de feu“ - Réaction

Les deux mains quittent le sol simultanément. Au moment où la jambe arrière (jambe d'attaque) se tend il faut maintenir la position du corps. Les deux genoux ne tirent ni vers l'extérieur, ni vers l'intérieur. Les bras sont engagés de manière organique et explosive comme éléments d'attaque et bloqués en impulsion maximale.

Point à observer	Critère	-	0	+
12 Tête	Inchangée relâchée, regard vers le sol			
13 Torse	Horizontal			
14 Mains	Décollées du sol			
15 Pieds	Léger ressort en arrière			

#### Élan - Forme

Le pied de la jambe arrière se balance vers l'avant au-dessus de la hauteur du tendon d'Achille de l'autre jambe de manière réactive et explosive. La poussée de la jambe avant, la jambe de départ, est explosive et avec extension maximale. Elle doit viser le centre de gravité du corps (CdG) de manière optimale. Les bras et la jambe d'attaque construisent l'élan qui soutient la poussée de la jambe de départ.



Point à observer	Critère	-	0	+
16 Torse	Dirigé horizontalement, long			
17 Bras	Balancement opposé			
18 Jambe d'attaque	Mouvement actif vers l'avant			



### Élan - Blocage

Immédiatement avant la poussée de la jambe de départ, les éléments d'attaque sont bloqués. Par ce soudain blocage de l'attaque, l'énergie supplémentaire se reporte sur le système tout entier. Jambe de départ et le haut du corps forment une ligne.

Point à observer	Critère	-	0	+
19 Torse	Dirigé horizontalement, long			
20 Bras	Balancer opposé maximum des bras			
21 Jambe d'attaque	Bas de la jambe parallèle au sol			
22 Jambe d'appui	En extension			



### Forme de la poussée, position de la poussée

Le haut du corps reste en position. Le pied de la jambe d'attaque tend à une pose réactive juste derrière la ligne de départ. Il faut si possible un effet de freinage moindre à la pose du pied.

Point à observer	Critère	-	0	+
23 Torse	Inchangé au niveau de la pression			
24 Jambe d'appui	Extension complète			
25 Jambe d'attaque	Bas de la jambe à angle droit par rapport à la cuisse			
26 Tête	Regard dirigé vers le sol			



### Forme de la réception, position de la réception

Au premier pas, le contact du pied se fait derrière la projection verticale de la jambe d'attaque et du CdG. Le pied devrait être très stable et il faut déjà voir maintenant que des temps d'appui courts sont recherchés. Le talon doit s'abaisser au minimum dans la phase d'amortissement. Les bras soutiennent aussi de manière optimale le lever du genou de la jambe de départ.

Point à observer	Critère	-	0	+
27 Torse	Inchangé au niveau de la pression			
28 Jambe de poussée	Tire à vitesse maximale vers l'avant			
29 Contact du pied	Soutien arrière			



### Phase d'extension

Extension optimale du corps passant par l'articulation du pied, du genou et de la hanche. Dans la première phase du départ, la course de poussée sur les plantes de pied est réactive. Pendant les trois premiers pas la pose du pied se rapproche de la projection verticale du CdG. Le regard est toujours dirigé vers le sol. Malgré l'extension optimale, la course est marquée par la fréquence.

Point à observer	Critère	-	0	+
30 Position de la tête	Regard vers le sol			
31 Bras	Balancer opposé des bras			
32 Angle du torse	Toujours angle aigu			
33 Jambe d'attaque	Lever du genou			
34 Jambe d'appui	Extension complète			
35 Déroulement	Passage fluide en sprint			

Déroulement

### Évaluation du mouvement global sur la base de différentes composantes (note sur faisceau de référence visuel 10.0cm) de médiocre (gauche) à bien (droite)

Fluidité du mouvement		
Précision du mouvement		
Constance du mouvement		
Puissance du mouvement		
Vitesse du mouvement		
Ampleur du mouvement		

## 2 Check-list Feuille d'analyse Sprint / Sprint long

### Évaluation du mouvement global (inscription en catégories verbales)

Harmonie du mouvement	
Rythme du mouvement	
Assemblage du mouvement	



#### Appui arrière (début), appui central

La phase d'appui arrière définit considérablement la grandeur et la direction de la force de poussée. Avec la traction dynamique, la force de poussée constitue la propulsion. Le haut du corps se trouve légèrement penché en avant selon le type de sprint. (Exceptionnellement jusqu'à la verticale voire en légère position arrière.) Les bras sont fléchis vers l'avant à env. 90°. L'engagement de la jambe d'attaque est accéléré par un talon –fesse ou talon-cuisse élevé.

Point à observer	Critère	-	0	+
1 Haut du corps	Légère position en avant			
2 Bras avant	Flexion à env. 90°			
3 Jambe d'attaque	Talon-fesse dans l'élancer en avant, passe la jambe d'appui			
4 Jambe d'appui	Légèrement fléchie, pointe du pied en direction de la course			



#### Appui arrière à droite (fin)

Le spécialiste pur de sprint vise une extension complète dans cette phase. (Au niveau mondial, on ne trouve plus d'angle du genou de la jambe de poussée à plus 170°.) Le temps d'appui ne doit pas être prolongé inutilement. Des mouvements d'élan rectiligne en direction de la course sont déterminants pour atteindre le CdG de manière optimale. Ces éléments d'élan doivent être intégrés très tôt et rapidement. Ils soutiennent alors la poussée explosive.

Point à observer	Critère	-	0	+
5 Bras avant	Balance en direction de la course			
6 Genou d'attaque	À peine au niveau de l'articulation de la hanche			
7 Pied d'attaque	Tourné en direction de la course			
8 Jambe d'appui	Pas d'extension complète			



#### Forme du vol, position de vol jambe d'attaque à gauche

La jambe de poussée tire en direction du fessier par le chemin le plus direct. Les muscles extenseurs de la cuisse devraient pouvoir se relâcher malgré la brièveté du temps. Dans l'élancer en avant, l'angle du genou doit rester aigu. La jambe d'attaque devrait atteindre la vitesse la plus élevée pendant la première partie du balancement. Après avoir atteint la position du genou individuellement la plus élevée, le bas de la jambe pendule. Ce n'est pas l'amplitude du mouvement pendulaire qui est toutefois déterminant, mais un mouvement de retour dynamique et rapide. La pointe de pied flex offre la mise en tension musculaire nécessaire à une pose réactive.

Point à observer	Critère	-	0	+
9 Épaules	Relâchées, pas de torsion			
10 Bras	Balancement inversé			
11 Jambe d'attaque avant	Fléchie, bas de la jambe au moins à la verticale			
12 Jambe d'attaque arrière	Relâchée, talon-fesse			



### Appui avant à gauche

Du point de vue biomécanique un certain effet de freinage en appui avant est inévitable. L'accent est mis sur une minimisation de l'effet de freinage par un puissant mouvement de traction. Le bassin devrait passer aussi rapidement que possible sur la surface de contact. L'inclinaison en avant du corps améliore les conditions du mouvement de traction. Si l'angle d'inclinaison du haut du corps est trop grand, la hanche ne peut que péniblement être amenée vers l'avant. La pose dynamique du pied, un choc balistique (mouvement à vitesse maximale, élastique sans possibilité de correction après son déclenchement) d'en haut à l'avant vers le bas à l'arrière ne devrait pas se situer exagérément loin de la projection verticale du CdG.

Point à observer	Critère	-	0	+
13 Pied d'appui	Réception sur la plante juste devant le CdG en direction de la course			
14 Jambe d'attaque	Talon-fesse haut, cuisse à la verticale			
15 Bras droite qui donne l'élan	Ouvert			
16 Haut du corps	Légèrement penché en avant			



### Appui arrière à gauche (début) appui central

Ici la caractéristique du mouvement de profil est la superposition des deux cuisses. Le talon de la jambe libre est proche de la fesse. Dans cette position clé, le genou de la jambe libre peut déjà continuer avancer.

Point à observer	Critère	-	0	+
17 Torse	Au-dessus du point de soutien			
18 Jambe libre	Talon-fesse maximal, angle aigu du genou			
19 Cuisse de la jambe libre	Au moins parallèle à la cuisse de la jambe d'appui			
20 Plante du pied de la jambe d'attaque	Parallèle au sol I			
21 Bras droite	Ouverture maximale, angle de flexion comme jambe d'appui			



### Appui arrière à gauche (fin)

Au milieu de l'appui arrière, l'angle du genou de la jambe libre devrait encore toujours être petit. Le puissant mouvement d'élan en arrière du bras droit influence de manière positive l'élan en avant de la jambe et contribue à augmenter la longueur de la foulée. Une torsion minimale de l'axe du bassin peut aussi légèrement contribuer à la longueur du pas. Cette torsion ne peut pas être grande. Des torsions trop grandes allongeraient le cycle de pas de manière contreproductive.

Point à observer	Critère	-	0	+
22 Jambe d'appui	Fléchie, contact avec la plante			
23 Jambe libre	Talon-fesse maximal, angle aigu du genou			
24 Bras avant	Fermé			
25 Bras droit	Fléchi à env. 90°			

### Forme de la poussée, position de la poussée jambe droite

Dans la forme de la poussée, la concentration se trouve déjà sur la préparation de la phase de réception. Lors d'une extension complète de la jambe de poussée, la relation gain d'espace-hauteur de fréquence est défavorable. L'angle aigu du genou de la jambe libre ne pourrait être maintenu qu'en étant crispé. Le balancement du bas de la jambe et le comportement réactif lors du mouvement retour perdrait un peu d'efficacité. Dans cette position, le pied devrait être plus fléchi dorsalement.

Point à observer	Critère	-	0	+
26 Bras avant	Fermé, main à hauteur de la joue			
27 Bras droit	90° au point d'inversion			
28 Région de la hanche	Proche de l'extension complète			
29 Jambe d'appui	Extension légèrement incomplète			
30 Jambe libre	Genou à hauteur de la hanche, fléchi			





**Forme du vol, position de vol jambe libre droite**

Les conditions d'une poussée optimale doivent être créées dans la phase d'élan. Le bas de la jambe a fini de balancer et tire en arrière en bas vers une pose dynamique du pied sur la plante.

<b>Point à observer</b>	<b>Critère</b>	<b>-</b>	<b>0</b>	<b>+</b>
31 Jambe libre avant	Légèrement fléchie, réception active sur la plante			
32 Jambe libre arrière	Talon-fesse haut			
33 Bras	Passent le torse, en parallèle			
34 Haut du corps	„calme“, poitrine de front			

**Évaluation du mouvement global sur la base de différentes composantes (note sur faisceau de référence visuel 10.0cm de médiocre (gauche) à bien (droite))**

Fluidité du mouvement		
Précision du mouvement		
Constance du mouvement		
Puissance du mouvement		
Vitesse du mouvement		
Amplitude du mouvement		

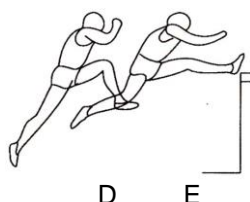
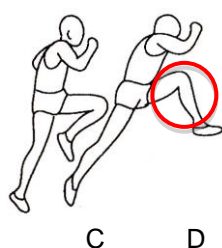
### 3 Check-list Feuille d'analyse Sprint sur les haies

#### Évaluation du mouvement global (inscription en catégories verbales)

Harmonie du mouvement	
Rythme du mouvement	
Assemblage du mouvement	

#### Pose et préparation de la poussée

La poussée devrait se faire environ 2.10m avant la haie sur la plante du pied. La jambe de poussée ne cède que légèrement. Le coureur garde le CdG le plus haut possible.



Point à observer	Critère	-	0	+
1 Point de poussée (A)	Distance optimale de la haie (2.10)			
2 Pied de poussée (A)	Contact exclusivement avec la plante			
3 Jambe de poussée (A)	Appui avant plus long qu'en sprint			
4 Jambe d'attaque (AB)	Élan en avant avec talon-fesse, conduite du genou			
5 Jambe de poussée (AB)	Faible amortissement			
6 Haut du corps (AB)	Redressé, „grand“			
7 Tête (AB)	Regard horizontal			

#### Poussée

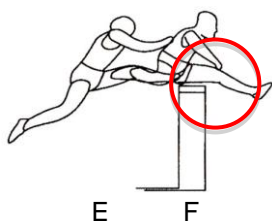
La poussée se fait sur la plante du pied. La jambe d'attaque garde l'angle du genou d'abord petit au lever du genou (jusqu'à 100°) et puis ouvre l'angle du genou de manière dynamique. Le bassin et la hanche sont soulevés. La poussée devrait viser le centre de gravité du corps de manière optimale. Le travail de la jambe d'attaque est indépendant des critères anatomiques et de la vitesse.

Point à observer	Critère	-	0	+
8 Jambe d'attaque (CD)	Dirigée par genou, angle du genou dynamique / ouverture passive			
9 Haut du corps (CD)	Poussée avant dynamique			
10 Bras opposé (CD)	Mouvement synchrone avec jambe d'attaque			
11 Tête (CD)	Regard: constamment à l'horizontal			
12 Jambe de poussée (D)	Extension complète jusqu'à la pointe du pied			
13 Torse (D)	CdG est visé par la poussée			

#### Phase d'écartement

L'axe des épaules se trouve en parallèle avec la latte de la haie. Le bras opposé pointe en avant avec le bas de la jambe d'attaque dans un timing optimal. Le torse s'incline en avant, la colonne vertébrale reste longue. L'ampleur du mouvement résulte des articulations de la hanche et non des vertèbres lombaires. Le bras du côté de la jambe d'attaque reste près du corps.

Point à observer	Critère	-	0	+
14 Bras opposé (DE)	Pointe horizontalement en avant			
15 Jambe d'attaque (DE)	Extension par mouvement de hanches dynamique			
16 Haut du corps (DE)	Corps davantage penché en avant; colonne vertébrale redressée			
17 Bras opposé (E)	Horizontal, long			
18 Jambe d'attaque (E)	Horizontale, longue			
19 J. d'attaque (côté) bras	À côté du torse, maintenue passivement			
20 Jambe de poussée	Longue, relâchée, en extension complète de la hanche			



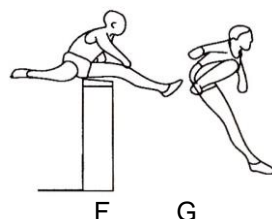
### Franchissement de la haie

La jambe ramenée (jambe de poussée) est ouverte tardivement mais de manière explosive (en abduction) et est amenée pliée vers l'avant. La tête et le torse demeurent inchangés. De manière synchrone avec le ramener en avant de la jambe, la jambe d'attaque est conduite vers le bas avec un mouvement de cisaillement. Le CdG est amené à peine au-dessus de la haie. Sur la haie, la jambe ramenée est écartée à horizontalement à 90°. Le pied mis en tension est levé sur le côté et se trouve également dans le plan horizontal. Si la jambe d'attaque tourne légèrement vers l'extérieur en attaque, il faut une rotation intérieure minimale dans cette position pour atterrir dans la trace avec une pose de pied droite. (Une question d'anatomie.)

Point à observer	Critère	-	0	+
21 Tête (EF)	Inchangée			
22 Bras opposé (EF)	Horizontal, long			
23 Jambe de poussée (EF)	Ramenée en avant en abduction et pliée			
24 Haut du corps (F)	Reste devant			
25 CdG (F)	Distance minimale de la haie			
26 Jambe de poussée (F)	Féchie à l'horizontale, ouverte à 90°			
27 Pied de la jambe de poussée (F)	Levée de côté à l'horizontale			
28 Jambe d'attaque (F)	En mouvement vers le bas, longue			

### Préparation à la réception

On continue d'amener la jambe d'attaque vers le bas avec un grand angle du genou. La jambe de poussée continue de diriger le mouvement vers l'avant-en haut. Le bras opposé à la jambe d'attaque contrebalance ce mouvement par un ramener dynamique. Le bas de la jambe ramenée est parallèle au torse et dirigé vers le haut. (Plus le ramener de jambe est rapide, plus les temps de contact après la réception sont courts et plus la poussée après la haie sera efficace.) **Le pied de la jambe ramenée des spécialistes passe très près du fessier.**



Point à observer	Critère	-	0	+
29 Haut du corps (FG)	Inchangé en avant			
30 Jambe de poussée (FG)	Mouvement en avant vers le haut en direction de la course			
31 Bras opposé (FG)	Ramener contrebalancé, long (fléchi)			
32 Jambe d'attaque (FG)	Mouvement dynamique vers le bas avec traction, longue			
33 J. d'attaque côté bras	Vers l'avant, fléchie			
34 J. de poussée, bas de la jambe	Parallèle au torse, dirigée vers le haut			

### Réception

La musculature de la hanche est très dynamique. La jambe d'attaque est dirigée tendue vers le bas. Mouvement actif de traction de toute la jambe à la réception sur la plante du pied. Le coureur essaie si possible de rester haut. Le point de réception se trouve env. 1.25-1.35m après la haie. La poussée dans le premier pas entre les haies est faite de manière aussi efficace que possible par la mise en tension de la chaîne des extenseurs. Le genou de la jambe ramenée est rapidement dirigé en direction de la course.



Point à observer	Critère	-	0	+
35 Bras opposé (H)	Retour inversé			
36 Jambe d'attaque (H)	Tendue, conduite sur la plante, tendue préalablement			
37 Jambe de poussée (HI)	Fléchie, relevée en abduction			
38 Tête, torse (HI)	Inchangés			
39 Point de réception (I)	Ecart optimal avec la haie (1,30m)			
40 Jambe d'appui (I)	Verticale, tendue, engagement réactif			
41 Haut du corps (I)	Penché en avant			
42 Bras (I)	Position du bras opposé conforme au sprint			



I K

### Appui arrière

La jambe d'appui est tendue. Le genou de la jambe d'attaque montre haut en direction de la course. L'angle du genou s'ouvre. Le CdG reste haut. Engagement élevé des bras comme éléments d'élan. Le premier pas entre les haies est déterminant pour la qualité de la construction du rythme. Souvent il est un peu trop court pour une course optimale entre les haies.

Point à observer	Critère	-	0	+
43 Jambe d'appui (IK)	Tendue, impulsion de la hanche et de la cheville			
44 Genou de la jambe ramenée (K)	„Haut“, montre en direction de la course, angle ouvert			
45 Corps (K)	Position de sprint penchée en avant, poitrine frontale, „grand“			
46 Bras balancé en arrière (K)	Engagement maximal en arrière – en haut			

### Évaluation du mouvement global sur la base de différentes composantes (note sur faisceau de référence visuel 10.0cm) de médiocre (gauche) à bien (droite)

Fluidité du mouvement		
Précision du mouvement		
Constance du mouvement		
Puissance du mouvement		
Vitesse du mouvement		
Amplitude du mouvement		



## 4 Checklist Feuille d'analyse Course de demi-fond

### Évaluation du mouvement global (inscription en catégories verbales)

Harmonie du mouvement	
Rythme du mouvement	
Assemblage du mouvement	



#### Appui médian à gauche

Le croisement des deux genoux en optique latérale sert de définition. L'angle du genou de la jambe libre est un peu plus grand qu'en sprint long. (Cet angle dépend en fin de compte fortement de la vitesse.) Les muscles fléchisseurs de la jambe libre permettent un passage élevé et met en tension les muscles extenseurs. Le bas de la jambe proche de la hanche diminue le moment d'inertie et permet un engagement de force économique. La jambe d'appui n'est posée que sur la plante du pied. L'angle du pied se réduit ensuite individuellement jusqu'au contact bref avec la plante entière du pied. Le haut du corps est redressé et légèrement penché en avant. La tête repose sur la colonne vertébrale en position décontractée, droite. Les bras balancent inversement avec un angle de flexion env. droit.

Point à observer	Critère	-	0	+
1 Regard, haut du corps	Regard droit devant, haut du corps ouvert, légèrement penché en avant			
2 Conduite des bras	Flexion d'env. 90°, décontractée			
3 Jambe libre	Angle du genou plus ouvert qu'en sprint			
4 Jambe d'appui	Amortissement léger, bref contact de toute la plante du pied			



#### Appui arrière à gauche

Le bras opposé tire de manière conséquente en direction de la course. Le côté droite de la hanche est légèrement poussé en avant et l'épaule gauche compense ce mouvement avec le bras gauche. Le genou de la jambe libre montre dans la direction de la course, de même que le pied de la jambe de poussée. La hanche avance pour que la poussée suivante la vise de manière optimale.

Point à observer	Critère	-	0	+
5 Bras avant	Élément d'attaque, qui balance en direction de la course			
6 Genou libre	Élément d'attaque en direction de la course, plus bas qu'en sprint			
7 Pied libre	Parallèle au pied d'appui, talon-fesse décontracté			
8 Jambe d'appui	En extension, pied droit			



#### Poussée à gauche

Le triangle entre haut du bras, avant-bras droit et tronc est une caractéristique typique à observer. La main du bras d'attaque avant est levée au maximum jusqu'à hauteur d'épaule. Les mains sont décontractées. Le regard est dirigé droit devant. La poussée recherche l'équilibre optimal entre long chemin d'accélération avec temps brefs de contact. Pied, genou et hanche sont un peu plus allongés qu'en sprint et le CdG est atteint de manière optimale. (Plus le coureur de demi-fond est rapide, plus sa technique ressemble au mouvement de sprint.) Le lever de genou de la jambe libre est à l'appui en temps voulu au point d'inversion.

Point à observer	Critère	-	0	+
9 Épaules	Décontractées, compensant le mouvement de hanche			
10 Conduite des bras	Triangle du coureur, décontractée			
11 Hanches	En surextension			
12 Genou libre	En direction de la course, à l'appui au point d'inversion			
13 Jambe d'appui	Atteint le CdG, extension optimale du pied			



### Forme du vol, position de vol

Dans la phase sans appui, le bas de la jambe de poussée balance par traction dynamique vers l'arrière en haut. La décontraction consciente de la musculature de la cuisse avant donne un élan arrière économique. Le haut du corps reste en position, le regard est dirigé vers l'avant.

Point à observer	Critère	-	0	+
14 Hanche	En mouvement horizontal vers l'avant			
15 Jambe de poussée	Le bas de la jambe est tiré en arrière en haut			
16 Jambe de réception	Développement de la tension pour une réception réactive			
17 Haut du corps, tête	Légèrement penché en avant, regard doit devant			



### Stabilisation du bas de la jambe à droite

Le bas de la jambe gauche monte en décontraction vers le talon après la poussée et permet un passage haut et rapide adapté à la vitesse. Le bas de la jambe droite se stabilise en décontraction.

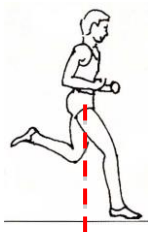
Point à observer	Critère	-	0	+
18 Bas de la jambe de réception	Balancer préhenseur en attaque vers l'avant en décontraction			
19 Pied de réception	Fléchi dorsalement			
20 Jambe de poussée.	Tension nécessaire pour talon-fesse haut			
21 Conduite des bras	Décontractée, en parallèle à la direction de course			



### Préparation à la réception

Le pied droit est légèrement fléchi dorsalement pour préparer le mouvement de traction préhenseur. Il y a la plupart du temps un rapport entre le travail dynamique des bras et la hauteur du passage.

Point à observer	Critère	-	0	+
22 Bas de la jambe de réception	Préparer l'inversion du mouvement			
23 Pied de la jambe de réception	Fléchi dorsalement			



### Appui avant à droite

Le pied droit se pose avec un mouvement de frappe préhenseur dynamique. Avec le mouvement de traction, le centre de gravité du corps est tiré sur le pied d'appui et la propulsion si possible maintenue de manière conséquente en direction de la course. **Au moment de la pose du pied, le genou ne devrait pas se trouver derrière la ligne.**

Point à observer	Critère	-	0	+
24 Pied de réception	Mouvement de frappe, actif préhenseur			
25 Jambe de réception	Amortissement faible et mouvement de traction			
26 Jambe de poussée	Passage décontracté rapide			
27 Hanche	Rester haut			



### Appui médian à droite

La hanche est poussée vers l'avant au-dessus du point de réception. L'amortissement est si possible faible par la mise en tension de la musculature de la jambe. (L'angle du genou reste grand.)

Point à observer	Critère	-	0	+
28 Regard, haut du corps	Regard droit devant, haut du corps ouvert, légèrement penché en avant			
29 Conduite des bras	Flexion à env. 90°, en décontraction			
30 Jambe libre	Angle du genou plus ouvert qu'en sprint			
31 Jambe d'appui	Amortissement faible, contact bref de toute la plante du pied			

**Évaluation du mouvement global sur la base de différentes composantes (note sur faisceau de référence visuel 10.0cm)  
de médiocre (gauche) à bien (droite)**

Fluidité du mouvement			
Précision du mouvement			
Constance du mouvement			
Puissance du mouvement			
Vitesse du mouvement			
Amplitude du mouvement			

## 5 Checklist Feuille d'analyse Saut en longueur

### Évaluation du mouvement global (inscription en catégories verbales)

Harmonie du mouvement	
Rythme du mouvement	
Assemblage du mouvement	

#### Élan: avant-dernière foulée

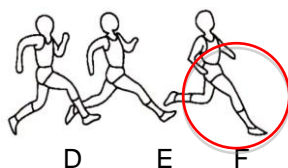
Le haut du corps est redressé. Allongement de l'avant-dernière foulée par rapport à la dernière et un léger abaissement du CdG permettent une grande élévation et un angle de décollage optimal. La jambe d'appui gauche de l'avant-dernière foulée cède au contact du sol pour encore une fois légèrement accélérer à la dernière foulée. Certains spécialistes posent le pied aussi légèrement en rotation extérieure (peut-être inconsciemment) pour franchir plus rapidement l'angle de la cheville. **Images A et C sont très extrêmes.**



Point à observer	Critère	-	0	+
1 Appui arrière (A)	Extension incomplète du genou (prudence perte de vitesse)			
2 Torse (A)	Droit			
3 Élan avant (B)	Conduite du talon (pointe de pied fléchie)			
4 Élan arrière g (B)	Raccourci, angle constant du genou (B-C)			
5 Jambe d'appui (C)	Pose du pied sur toute la plante, relâchement			

#### Élan: dernière foulée

En appui avant à la dernière foulée, le CdG ne doit être encore plus abaissé. Avec un raccourcissement exagéré du dernier pas, le CdG est trop rapidement à la verticale et il ne reste pas suffisamment de temps pour accélérer le corps verticalement. La jambe d'appel n'amortit que légèrement avec genou fléchi (angle du genou à la pose env. 170°, puis un amortissement jusqu'à 150°; angle d'appui de la jambe d'appel env. 120°). Le contact du sol se fait par déroulement sur le talon. **La jambe d'attaque est engagée de manière explosive pour soutenir l'appel (genou de la jambe d'attaque tente de dépasser le genou de la jambe tendue)**



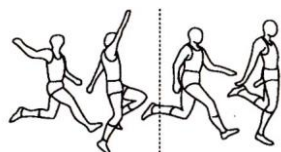
Point à observer	Critère	-	0	+
6 Appui arrière(D)	Extension de poussée			
7 Élan avant (D)	Angle du genou s'ouvrant			
8 Jambes (E)	Écartées, élan avant préhenseur			
9 Jambe d'appel (F)	Mise en tension, longue au contact du talon			
10 Torse (F)	Légèrement penché en arrière, faible torsion			



#### Forme de l'appel

Le mouvement cyclique de l'élan passe en mouvement acyclique de l'appel. La hanche est activement poussée vers l'avant. La tâche principale consiste à atteindre une vitesse de décollage élevée avec un angle de 20-24°. Le haut du corps est droit. La jambe d'attaque et le bras opposé sont engagés extrêmement rapidement et bloqués à l'horizontale respectivement à hauteur des yeux. La ligne d'action de la force devrait si possible passer directement par le CdG (la réception nécessite une légère rotation arrière). Le sauteur tente d'éviter une rotation avant avec un lever rapide du genou. **Cette image illustre une légère rotation avant.**

Point à observer	Critère	-	0	+
11 Jambe d'appel	Extension complète			
12 Jambe d'attaque	Bloquée à l'horizontale, fléchie			
13 Torse	Droit			
14 Épaules	Levées			
15 Bras	Mouvement de bras opposé, bloqué			
16 Tête	Légèrement levée			



Saut en cis. Saut en ext.

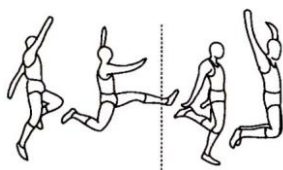
### „Premier pas“

Dans les deux techniques (saut en ciseau à gauche; saut en suspension à droite), la jambe libre est tendue et au saut en ciseau elle est ramenée avec un talon-fesse dynamique et au saut en suspension elle est plutôt abaissée et fléchie en décontraction. Au saut en ciseau les bras tournent en sens inverse en avant. Au saut en suspension, le bras opposé est abaissé et amené à hauteur de l'autre bras.

Point à observer	Critère	-	0	+
17 Jambe libre	Extension du genou, ramener (SC) abaisser (SE)			
18 Jambe d'appel	Talon-fesse dynamique (SC), flexion (SE)			
19 Bras	Tournent en sens inverse (SC) bras opposé abaissé (SE)			

### Position de la jambe d'appel

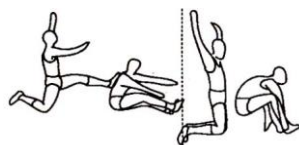
Au saut en ciseau, la jambe libre est longtemps maintenue à la verticale en arrière et la jambe d'appel est amenée fléchie vers l'avant par le haut. (La jambe d'appel est amenée vers l'avant en passant près du corps pour ne pas rabattre le haut du corps trop rapidement selon la loi de la force opposée.) Au saut en suspension, les deux jambes fléchies se rejoignent. Au saut en ciseau, les bras continuent de tourner inversement en avant, alors qu'au saut en suspension les deux bras exécutent un mouvement circulaire.



Point à observer	Critères	-	0	+
20 Jambe libre	Long élan arrière (SC) long en flexion (SE)			
21 Jambe d'appel	Ramener dynamique en avant (SC) fléchie ouverte (SE)			
22 Bras	Rotation avant (SC), cercle à deux bras (SE)			

### Amener la jambe libre en avant / Suspension

Au saut en ciseau, la jambe d'appel (maintenant jambe qui conduit) reste longtemps en avant. La jambe libre déroulée près du CdG est aussi amenée vers l'avant. Au saut en extension, la position à genoux est longtemps maintenue et ensuite les jambes, coordonnées avec l'élan des deux bras, sont amenées vers l'avant. Au saut en ciseau, certains sauteurs maintiennent leurs bras à la „position de 3 heures“ et les amènent ensuite en avant en parallèle avec la jambe libre.



Point à observer	Critère	-	0	+
23 Jambe qui conduit, d'appel	Longtemps en avant (SC), à genoux (SE)			
24 Jambe qui suit, libre	Fléchie derrière le torse (SC), à genoux (SE)			
25 Bras	Pos. 3 heures (SC), tendus en suspension (SE)			



### Préparation de la réception et forme de la réception

La position des bras peut être très différente. Ce qui est déterminant c'est une grande distance de réception. Les pieds touchent le sol aussi loin que possible devant le CdG, de sorte à pouvoir amener le bassin et le torse vers l'avant en passant par le côté au-dessus du point d'appui. (Ce n'est qu'une des techniques possibles. La traction peut par exemple aussi se faire de manière rectiligne.) Une mauvaise distance de réception résulte de cette position du torse.

Point à observer	Critère	-	0	+
26 Bras	Parallèles en avant (SC), passe le bas de la jambe (SE)			
27 Jambes	Parallèles en avant (SC), angle des genoux parallèle ouvert (SE)			
28 Torse	Droit			
29 Bras	Nettement derrière le torse au point d'inversion			
30 Pieds	Dans l'optimal, point d'entrée dans le sable devant le CdG			

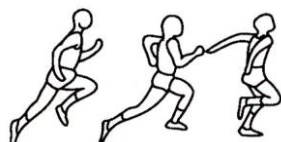
***Évaluation du mouvement global sur la base de différentes composantes (note sur faisceau de référence visuel 10.0cm)  
de médiocre (gauche) à bien (droite)***

Fluidité du mouvement			
Précision du mouvement			
Constance du mouvement			
Puissance du mouvement			
Vitesse du mouvement			
Amplitude du mouvement			

## 6 Checklist Feuille d'analyse Saut en hauteur

### Évaluation du mouvement global (inscription en catégories verbales)

Harmonie du mouvement	
Rythme du mouvement	
Assemblage du mouvement	



#### Élan

On prend l'élan avec une accélération fluide. Avec la technique Speed, on court sur la plante des pieds, avec la technique Power plutôt sur toute la surface du pied. Plus on court vite, plus l'inclinaison à l'intérieur de la courbe sera grande. Rythme de saut: l'avant-dernière foulée est longue. Le rythme de l'appel est „long-court“.

Point à observer	Critère	-	0	+
1 Construction générale	Accélération fluide			
2 Pose du pied	Contact de la plante du pied			
3 Courbe d'impulsion	Inclinaison marqué à l'intérieur de la courbe			
4 Corps penché en avant	Quitter à l'avant-dernière foulée			

#### Engagement du saut

À la dernière foulée on penche le corps en arrière. On crée ainsi une partie de la rotation autour de l'axe transversal pour tourner le dos à la barre. Au point d'appel optimal (premier quart de la barre, env. 1m avant la barre), la jambe d'appel est posée de manière dynamique sur tout le pied avec une foulée de blocage dynamique percutante. Au Power-Flop, la pose passe plus sur le talon du pied. Le pied est posé de manière tangentielle sur la courbe. Les bras se préparent à un élan à deux bras ou bras opposés. Pour l'élan à deux bras, la préparation commence à l'antépénultième foulée.)



Point à observer	Critère	-	0	+
5 Point d'appel	Position optimale au niveau des montants			
6 Pose du pied	Dynamique sur le talon, tangentielle			
7 Jambe d'appel	Foulée de blocage, amortissement minimal			
8 Jambe d'attaque	Mouvement dynamique vers la fesse			
9 Corps	Penché en arrière, inclinaison vers l'intérieur			
10 Comportement des bras	Préparation du mouvement à deux bras			



#### Forme d'appel

L'inclinaison vers l'intérieur ne prend fin qu'à l'appel. La jambe d'appel et la hanche se trouvent en extension complète. La jambe d'appel tire haut en diagonale vers l'intérieur, est stoppée et génère une nette rotation autour de l'axe longitudinal. Le bras opposé est bloqué comme élément d'élan. Avec l'élan à deux bras, les deux bras sont arrêtés. L'axe des épaules est levé parallèlement à la barre. La tête est légèrement tirée dans la nuque.

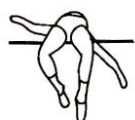
Point à observer	Critère	-	0	+
11 Jambe d'appel	Extension complète			
12 Jambe d'attaque	Traction en diagonale vers le haut, arrêtée			
13 Corps	Extension verticale, parallèle aux montants			
14 Axe des épaules	Levé vers la barre, latéralement à la barre			
15 Bras	Élan à deux bras			

#### Phase d'élévation

La partie montante du saut est relativement décontractée. La hanche est amenée en hyperextension. La jambe d'appel reste pendue aussi longtemps que possible. Le bassin est toujours plus poussé vers le haut, la tête est tirée dans la nuque.

Point à observer	Critère	-	0	+
16 Jambe d'attaque	Tombante			
17 Bras	Conduite intérieure des bras, ouverts sur la barre			
18 Corps	En rotation autour de l'axe longitudinal			

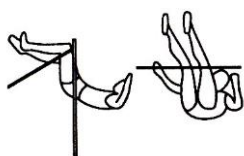




### Franchissement de la barre

Tête et épaules bougent vers le bas, continuer à lever le bassin. Les genoux sont fléchis. Le torse est maintenu en extension marquée. La tête est toujours dans la nuque.

Point à observer	Critère	-	0	+
19 Jambes	Coudées			
20 Bassin	Poussé vers l'avant			
21 Torse	Hypertendu			
22 Dos	Montre contre la barre			
23 Bras	Arc de tension du bras intérieur vers les pieds			
24 Tête	Dans la nuque			



### Quitter la position et réception

Quand la hanche a clairement franchi la barre, le bas des jambes qui pendent est tendu de manière dynamique et synchrone et le torse et la hanche sont fléchis de manière dynamique. En même temps le menton est tiré en direction du sternum.

Point à observer	Critère	-	0	+
25 Jambes	Extension synchrone, active des genoux			
26 Corps	Mouvement contraire à l'hyperextension			
27 Hanche	Fléchie activement			

### Préparation de la réception

Point à observer	Critère	-	0	+
28 Corps	En position de L			
29 Tête	Levée			
30 Bras	Écartés pour sécuriser la réception			
31 Axe longitudinal	Transversalement à la barre			

Préparation de la réception

### Évaluation du mouvement global sur la base de différentes composantes (note sur faisceau de référence visuel 10.0cm) de médiocre (gauche) à bien (droite)

Fluidité du mouvement		
Précision du mouvement		
Constance du mouvement		
Puissance du mouvement		
Vitesse du mouvement		
Amplitude du mouvement		



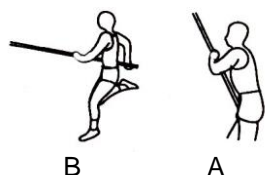
## 7 Checklist Feuille d'analyse Saut à la perche

### Évaluation du mouvement global (inscription en catégories verbales)

Harmonie du mouvement	
Rythme du mouvement	
Assemblage du mouvement	

#### Élan

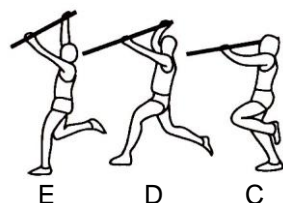
Le corps est droit pendant l'élan. Au début la perche est tenue abruptement et près du torse. La distance moyenne de la prise est d'env. 50 – 70 cm. Pendant l'élan, la main gauche est fléchie devant la poitrine. Comme en sprint, la conduite des jambes est plutôt marquée par la fréquence à la fin. La vitesse augmente jusqu'à l'appel. Le piqué est fluide et commence à l'antépénultième contact du sol. **Les croquis montrent un droitier. Pour les gauchers, un logiciel approprié permet de tourner les images.**



Point à observer	Critère	-	0	+
1 Portée (A)	Abrupte au début, proche du torse, distance de poignée 50-70cm			
2 Tenue des bras (A)	Fléchie, main devant la poitrine			
3 Abaisser (B)	Fluide jusqu'au piqué			
4 Torse (B)	Frontal, droit, calme			
5 Construction (B)	Accent sur la fréquence, course sur la plante			
6 Bras (B)	Hauts, calmes			

#### Préparation du piqué dernière foulée

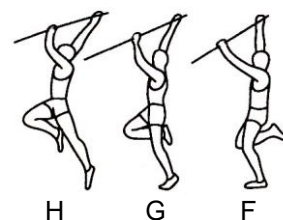
À l'avant-dernier contact du sol, la perche est à hauteur de la tête. À la pose de la jambe d'appel, la perche est tenue bras tendus en haut. Torse et hanche sont légèrement penchés en arrière.



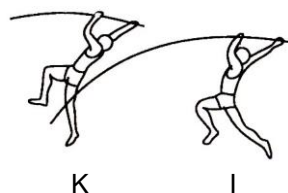
Point à observer	Critère	-	0	+
7 Bras supérieur (C)	Conduite du coude, main à hauteur de la tête			
8 Bras inférieur (C)	Tendu, horizontal, soutient la perche			
9 Pose du pied (C)	Plante du pied, plus rarement sur tout le pied			
10 Bras supérieur (D)	Mouvement d'extension vertical			
11 Jambe d'appel (E)	Conduite sur la plante, pas de blocage			
12 Bras (E)	Tendus en position du piqué			
13 Torse / Hanche	Légèrement penchés en arrière			

#### Piqué jusqu'à l'appel

Le pied d'appel se pose sur la plante avec un blocage aussi faible que possible. Angle d'incidence et angle de poussée sont plutôt grands. La plupart des sauteurs passent sous la main supérieure jusqu'à 20cm. Le corps est exactement sous la perche. Le bras supérieur est tendu à la verticale, le bras inférieur si possible long. (Les bras tendus peuvent plutôt plier des perches dures, les bras fléchis plutôt produire une mise en tension productive pour le renversement.) À l'appel les bras viennent légèrement en arrière (ressort). Le bras inférieur pousse en avant en haut contre la perche.



Point à observer	Critère	-	0	+
14 Appui médian (F)	Pointe de la perche en contact (rarement appel sans appui)			
15 Corps (F)	Droit, exactement sous la perche			
16 Bras (F)	Bras sup.: tendu à la verticale, bras inf.: long			
17 Pied d'appel (G)	D'aplomb sous la main supérieure			
18 Perche (G)	Début de la flexion (pointe en contact)			
19 Corps (H)	Maximisation de la hauteur de portée			
20 Torse (H)	Pénétration frontale, rigide			
21 Bras (H)	Ressort passif en arrière sous l'axe de la perche			



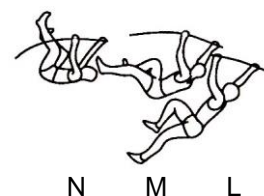
22 Jambe libre (H)

Fléchie, pied proche du genou de la jambe d'appel

**Pénétration maximale Début de la poussée**

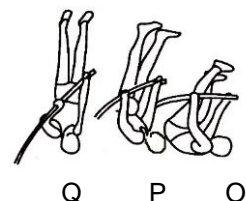
La tête est proche du coude gauche. Le bras supérieur est en hyperextension au niveau de l'épaule. La jambe libre est fléchie et à l'arrêt. La jambe d'appel reste longtemps en direction du point d'appel. La hanche est tendue au maximum du côté de la jambe d'appel. Position en C. La jambe d'appel peut ainsi reprendre la fonction d'élan au renversement.

Point à observer	Critère	-	0	+
23 Tête (I)	Proche du coude fléchi du bras inférieur			
24 Bras supérieur (I)	Tendu en rétroflexion			
25 Jambe libre (I)	Fléchi, en haut, à l'arrêt			
26 Jambe d'appel (I)	En extension du torse, de la hanche tendu à l'arrêt			
27 Jambe d'appel (K)	Reprend la fonction de la jambe libre, longue			
28 Jambe libre (K)	Fléchie, passive, maintenue			
29 Bras inférieur (K)	Fonction d'appui pour extension			

**Mouvement de pendule, Pliage maximum**

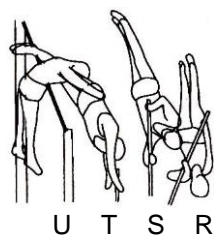
Dans le mouvement de pendule et d'enrouler, le bras supérieur reste tendu. La jambe libre est amenée fléchie vers le haut, la jambe d'appel légèrement fléchie balancée vers le haut. La hanche est fléchie et amenée vers le haut. Le véritable axe de rotation est l'articulation de l'épaule. Au pliage maximum le dos est parallèle au sol. La tête est légèrement renversée dans la nuque.

Point à observer	Critère	-	0	+
30 Axe longitudinal (L)	Dans la ligne pointe de la perche-fin de la perche			
31 Bras supérieur (L)	Long			
32 Bras inférieur (L)	Fonction de tendeur d'arc			
33 Axe de rotation (L)	Articulation de l'épaule			
34 Hanche (M)	Flexion renforcée			
35 Dos (N)	Parallèle au sol			
36 Bras (N)	Long			

**Phase en L, phase en I**

Dans la phase en L, les jambes se tendent en parallèle à la verticale au-dessus de la tête. Le corps est tendu à la verticale et proche de la perche. Au passage à la phase en I, le bras inférieur est fléchi de manière dynamique à l'intérieur de la perche.

Point à observer	Critère	-	0	+
37 Bras supérieur (O)	Tendu			
38 Pieds (O)	À la verticale au-dessus de la tête et de la main supérieure			
39 Jambes (O)	Parallèles			
40 Bassin (O)	Montant, angle de la hanche s'ouvre de manière dynamique			
41 Bras supérieur (Q)	Long			
42 Corps (Q)	À la verticale, tendu, rigide, tourné vers la perche			
43 Bras inférieur (Q)	Fléchi, à l'intérieur de la perche			

**Retournement en rotation, franchissement de la barre**

Le bras supérieur est tendu, le bras inférieur à hauteur d'épaule. Les bras exécutent un mouvement dynamique de traction et d'appui. Le corps tourne autour de l'axe longitudinal et monte verticalement. Le bras inférieur repousse, puis le bras supérieur. Franchissement de la barre sur le ventre (fer à cheval ou forme en V). Le point sommital se trouve à la verticale au-dessus de la barre.

Point à observer	Critère	-	0	+
44 Bras supérieur (R)	Long			
45 Bras inférieur (R)	Fortement fléchi, bras supérieur parallèle à l'épaule			

	46 Bras (S)	Mouvement dynamique de traction-appui			
	47 Corps (S)	Rigide, en rotation (axe longitudinal)			
	48 Approche de la barre (T)	Par le ventre, en montant abruptement			
	49 Point sommital (U)	À la verticale au-dessus du niveau de la barre			
	50 Franchissement de la barre (U)	Fer à cheval ou forme en V			

**Évaluation du mouvement global sur la base de différentes composantes (note sur faisceau de référence visuel 10.0cm)  
de médiocre (gauche) à bien (droite)**

Fluidité du mouvement			
Précision du mouvement			
Constance du mouvement			
Puissance du mouvement			
Vitesse du mouvement			
Ampleur du mouvement			

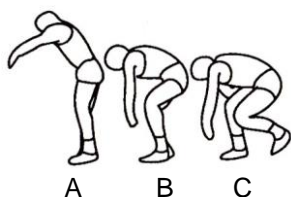
## 8 Checklist Feuille d'analyse Lancer du poids

### Évaluation du mouvement global (inscription en catégories verbales)

Harmonie du mouvement	
Rythme du mouvement	
Assemblage du mouvement	

#### Mise en action Position de départ groupée

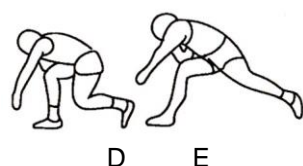
Le bras libre se ferme en direction du lancer. Le poids du corps se trouve sur la jambe de poussée (littérature all. „jambe de glisse“). En position de départ groupée la position du poids au plus bas. La jambe libre est plus ou moins levée haut et son genou s'approche ensuite de la jambe de poussée.



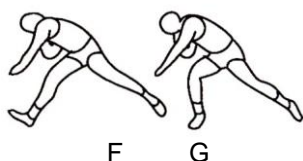
Point à observer	Critère	-	0	+
1 Pieds-Talons (A)	Position finale au bord du cercle en position de lancer			
2 Bras libre (AC)	„Ferme“ à l'opposé du lancer			
3 Poids du corps (A)	En premier sur la jambe de poussée / le plus souvent sur une jambe			
4 Hanche-Genou (BC)	En flexion – pied libre glisse			
5 Dos (C)	Horizontal			
6 Genou jambe libre (C)	Proche du mollet de la jambe de poussée			

#### Élan - Pose – Démarrage

La jambe libre pousse de manière dynamique en direction du butoir. La jambe de poussée commence à pousser. La jambe libre est si possible tendue. Le haut du corps est maintenu bas. Première accélération du poids.



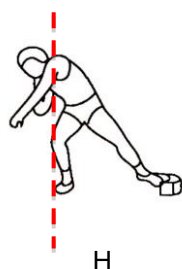
Points à observer	Critère	-	0	+
7 Jambe libre (DE)	Extension dynamique „poussant“ dirigée en arrière			
8 Corps (DE)	„Bascule“ (au CdG) en direction du butoir			
9 Haut du corps (DE)	Inchangé „fermé“			
10 Genou de la jambe de poussée (DE)	Tend de manière dynamique			
11 Bras libre (DE)	„Ferme“ haut du corps			



#### Sursaut

La jambe de poussée appuie sur le talon. La phase suivante sans appui doit se passer aussi vite que possible. La jambe droite (jambe de poussée) et la hanche droite se tournent légèrement. En maintenant le haut du corps en position initiale, on obtient une torsion nette et une mise en tension (env. 80° entre l'axe de la hanche et l'axe de l'épaule).

Point à observer	Critère	+	0	-
12 Corps (F)	En bascule „position T“			
13 Bas de la jambe (FG)	Mouvement de pendule dynamique			
14 Pied de la jambe de poussée (FG)	Tourné à l'intérieur			
15 Axe du bassin (FG)	Pivote en direction du lancer			
16 Pied libre (FG)	Tourne en direction du butoir			

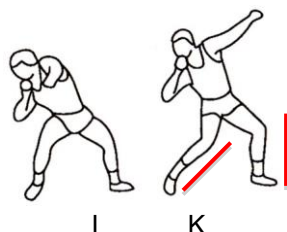


H

### Position de lancer

La pose de la jambe gauche contre le butoir n'est que peu décalée dans le temps. Le bras libre reste toujours fermé. **L'axe de l'épaule se trouve derrière l'axe de la jambe de poussée.** Le genou de la jambe de poussée se trouve au centre au-dessus de la pointe du pied. Le poids se trouve sur la plante du pied.

Point à observer	Critère	-	0	+
17 Regard (H)	À l'opposé de la direction du lancer			
18 Bras libre (H)	„Ferme“			
19 Axe de l'épaule (H)	Si possible transversalement à la direction du lancer			
20 Axe du bassin (H)	En direction du lancer			
21 Genou de la jambe de poussée (H)	Fléchi, au-dessus de la pointe du pied, chargé			
22 Pieds (H)	En „forme de V“, moitié du pied décalé sur le côté			
23 Pied de la jambe de poussée (H)	Sur la plante du pied			



I

K

### Position des creux – Position latérale

Le regard est toujours dirigé à l'opposé de la direction du lancer. La jambe de poussée accomplit un mouvement de rotation, poussée et extension. Le bas de la jambe de poussée est en diagonale, le bas de la jambe libre à la verticale. La hanche glisse en diagonale vers le haut en direction de la poussée et renforce la tension de la ligne des épaules. Ouverture dynamique du bras libre en diagonale vers le haut. **L'extension sur l'image K (genou gauche) pourrait être faite plus vite.**

Point à observer	Critère	-	0	+
24 Regard (IK)	Pas en direction du lancer			
25 Jambe de poussée (IK)	Mouvement de rotation-poussé-extension			
26 Pied libre (IK)	Contact de toute la plante de pied			
27 Bas de la jambe libre (IK)	Mouvement de blocage			
28 Bas de la jambe de poussée (IK)	Diagonal			
29 Torse (IK)	Hanche en avant, torse du tronc			
30 Bras libre	Ouverture dynamique dans la ligne d'épaule du bras de poussée			

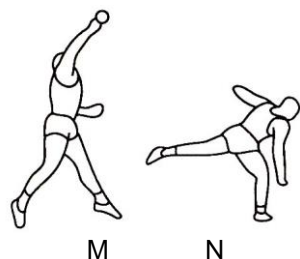


L

### Position frontale

Le côté gauche du corps y compris le bras libre est fixé, quand l'axe des épaules se trouve en transversale à la direction du lancer. Le bras de poussée est toujours fléchi et le coude est haut (hauteur des épaules). La main de poussée est tournée en dedans et mise en tension. Le talon de jambe de poussée est tourné et les deux jambes sont en mouvement d'extension. Le poids quitte le cou seulement au moment où la poitrine se trouve en position transversale à la direction du lancer.

Point à observer	Critère	-	0	+
31 Axe des épaules (L)	Transversal à la direction du lancer			
32 Bras de poussée (L)	Plié, levé à hauteur d'épaule			
33 Main de poussée (L)	En rotation, pointes des doigts tournées vers l'intérieur			
34 Poitrine (L)	Mise en tension			
35 Bras libre (L)	Fléchi, bloqué, à côté du torse			
36 Bassin-hanche (L)	Transversal à la direction du lancer			
37 Talon de la jambe de poussée (L)	Rotation extérieure			
38 Jambes (L)	En extension			



### **Lancer – Rattrapage**

Le coude reste haut en poussée. Le corps se trouve en extension complète. Le bras gauche, l'épaule gauche restent fixés. Propulsion sur la pointe des pieds ou sans appui en suspension. Rattrapage avec un changement de jambe. La jambe libre tendue à l'opposé de la direction du lancer compense le poids du haut du corps et empêche de « mordre l'essai ».

<b>Point à observer</b>	<b>Critère</b>	<b>-</b>	<b>0</b>	<b>+</b>
39 Bras de poussée (M)	Coude levé			
40 Corps (M)	Extension complète, „rigide“			
41 J. Libre-côté bras (M)	Fixée			
42 Pieds (M)	Tendus, sans appui ou sur la pointe des pieds			
43 Jambes (M)	„Changement de jambe“ (en l'air)			
44 Jambe de poussée (N)	Rattrapage freinant au butoir			
45 Jambe libre	Compensatoire, longue			

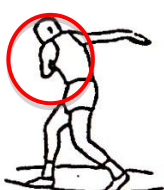
### **Évaluation du mouvement global sur la base de différentes composantes (note sur faisceau de référence visuel 10.0cm) de médiocre (gauche) à bien (droite)**

Fluidité du mouvement		
Précision du mouvement		
Constance du mouvement		
Puissance du mouvement		
Vitesse du mouvement		
Amplitude du mouvement		

## 9 Checklist Feuille d'analyse Lancer du disque

### Évaluation du mouvement global (inscription en catégories verbales)

Harmonie du mouvement	
Rythme du mouvement	
Assemblage du mouvement	



#### Élan en arrière

Jambes écartées à largeur des hanches voire des épaules. Le bras lanceur tendu à hauteur des épaules est amené en arrière. Le poids du corps se trouve sur les plantes, parfois sur toute la surface du pied de la jambe libre, le pied de la jambe de pivot ne repose que sur la plante et le talon est tourné vers l'extérieur. **Sur cette image l'épaule gauche est extrêmement fermée.**

Point à observer	Critère	-	0	+
1 Bras lanceur	Tendu à hauteur des épaules, derrière			
2 Poids du corps	Sur la jambe libre			
3 Pied de la jambe pivot	Talon levé / tourné en dehors			
4 Jambe libre	Contact de toute la surface du pied			
5 Position des pieds	Largeur des épaules au butoir du cercle			



#### Position des creux

L'axe des épaules est parallèle au sol, le bras lanceur part le plus loin possible en arrière environ à hauteur de la hanche. Les genoux se trouvent fléchis au-dessus de la pointe des pieds, aussi bas que le permettent les rapports de force. La jambe pivot pivote sur la plante du pied. **(Certains lanceurs ont déjà le poids du corps sur la jambe pivot, d'autres encore sur la jambe libre.)**

Point à observer	Critère	-	0	+
6 Axe des épaules	Parallèle au sol / en arrière			
7 Bras lanceur	Derrière			
8 Genou	Fléchi au-dessus des pointes de pied			
9 Pied de la jambe pivot	Pivotant à l'intérieur sur la plante des pieds			



#### Construction de l'élan en rotation, balancer

Le torse est droit et le poids déplacé sur la jambe pivot. Le genou de la jambe pivot dirige la rotation. La rotation se fait sur la plante du pied. L'engagement de la hanche et du genou de la jambe libre est légèrement décalé.

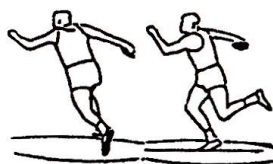
Point à observer	Critère	-	0	+
10 Tête	Regard tout droit			
11 Bras lanceur	Derrière / sur la hauteur de la hanche			
12 Torse	Droit / déplacé sur la jambe pivot			
13 Jambe pivot	Fléchie-conduite du genou-rotation sur la plante			
14 Jambe libre	Genou dynamique / engagement de la hanche			



#### Début du changement de jambe par saut en pivot

La jambe pivot se repousse à plat depuis la plante. Le bras lanceur est nettement „traîné“ à peine au-dessus de la hauteur de la hanche. Le torse est droit. La jambe libre est amenée nettement et énergiquement par l'extérieur et dans un deuxième temps tirée plus près de la projection verticale du CdG. La conduite ample de la jambe donne une énergie de rotation élevée.

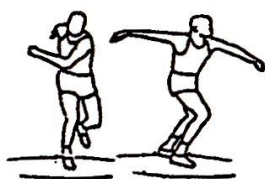
Point à observer	Critère	-	0	+
15 Bras lanceur	Traîné / à hauteur de la hanche			
16 Torse	Droit / déplacé sur la jambe pivot			
17 Jambe pivot	Poussée plate sur la plante			
18 Jambe libre	Conduite ample de la jambe / rotation dynamique			



#### Trajectoire – Réception

Le bras lanceur est toujours traîné et décrit un grand rayon. L'axe des épaules est parallèle au sol. Le chemin du CdG reste si possible plat. Le pied de la jambe libre (maintenant jambe d'appui) atterrit sur la plante au milieu du cercle de lancer. Le genou et le pied de la jambe d'appui continuent de pivoter de manière dynamique.

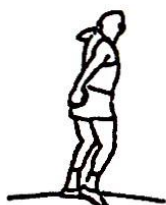
Point à observer	Critère	-	0	+
19 Bras lanceur	Traîné à hauteur de la hanche			
20 Axe des épaules	Parallèle au sol / passif en rotation			
21 Chemin du CdG	Plat			
22 Bras lanceur	Passif, derrière, grand rayon			
23 Pied de la jambe d'appui	Atterrissage sur la plante au centre du cercle			
24 Genou de la jambe d'appui	Préhension active, maintenir l'angle			



#### Position de lancer

Le regard est décalé de 180° de la direction de lancer. Le bras lanceur montre en direction du lancer, environ à hauteur des épaules. Le torse se trouve en torsion maximale légèrement penché en avant pour maintenir l'équilibre. La jambe libre (jambe de blocage) pose un demi-pied décalé de manière dynamique. Le bras libre tire immédiatement à gauche après l'appui. Le genou de la jambe pivot et le pied de la jambe pivot pivotent de manière dynamique en avant et la hanche glisse en haut en avant.

Point à observer	Critère	-	0	+
25 Tête	Regard en direction du lancer			
26 Bras lanceur	À hauteur des épaules / montre en direction du lancer			
27 Torse	Torsion max. / fléchi / équilibre			
28 Bras libre	Tire de manière dynamique vers le haut avec contact d'appui à gauche			
29 Jambe de blocage	Pose plate / dynamique / demi-pied décalé			
30 Genou de la jambe pivot	Torsion dynamique / poussée horizontale			



#### Début de la phase de lancer

Le regard va en direction du lancer. Le bras lanceur est encore décalé à plus de 180° en direction du lancer. Le disque est en position de lancer. La hanche pivote. Les jambes passent en extension.

Point à observer	Critère	-	0	+
31 Tête	En direction du lancer			
32 Bras lanceur	Derrière / à hauteur de poitrine / contraction de la poitrine			
33 Position du disque	Adaptée au lancer			
34 Hanche	Amorce / torsion avant			
35 Jambes	Début de l'extension (verticale) torsion et extension			



#### Forme du lancer

L'axe des épaules est tout à fait horizontal. Le bras lanceur se trouve exactement sur la ligne des épaules (position de T). L'angle d'attaque du disque est plat (-10° par rapport à l'angle de lancer), le côté gauche du corps est complètement fixé. Le corps se trouve en extension complète. Lors d'un lancer libre, le disque est éjecté

Point à observer	Critère	-	0	+
36 Axe des épaules	Horizontal			
37 Bras lanceur	Tendu sur la ligne des épaules			
38 Angle d'attaque	Plat			
39 Côté gauche du corps	Fixé			
40 Corps	Extension complète (verticale)			



Trajectoire du disque	41 Direction de la trajectoire	Point de chute (dépendant du vent) milieu du secteur 33-36°			
	42 Position	Optimale (phase / liée au vent)			
	43 Rotation	Coupante, stable en vol			

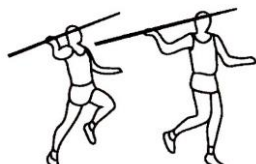
**Évaluation du mouvement global sur la base de différentes composantes (note sur faisceau de référence visuel 10.0cm de médiocre (gauche) à bien (droite))**

Fluidité du mouvement			
Précision du mouvement			
Constance du mouvement			
Puissance du mouvement			
Vitesse du mouvement			
Amplitude du mouvement			

## 10 Checklist Feuille d'analyse Lancer du javelot

### Évaluation du mouvement global (inscription en catégories verbales)

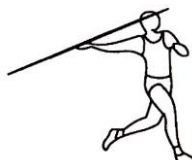
Harmonie du mouvement	
Rythme du mouvement	
Assemblage du mouvement	



#### Ramené du javelot en arrière

Une marque intermédiaire à droite ou à gauche est judicieuse. Conduite du javelot à côté de l'œil si possible stable. Le ramené en arrière est fluide harmonieux et accompli en l'espace de deux foulées.

Point à observer	Critère	-	0	+
1 Début	Contact avec marque intermédiaire			
2 Bras lanceur	Ramené fluide			
3 Pointe du javelot	Légèrement levée en direction du lancer			
4 Nombre de foulées	Deux			



#### Fin du ramené

Le bras lanceur est tenu à niveau des épaules ou à peine au-dessus. La main qui lance est tournée vers l'intérieur (dos de la main montre vers le sol). L'axe des épaules montre en direction du lancer, Le torse est droit.

Point à observer	Critère	-	0	+
5 Bras lanceur	Long au-dessus du niveau des épaules			
6 Main qui lance	Tournée vers l'intérieur			
7 Pointe du javelot	À hauteur de la tempe, près de la tête			
8 Axe des épaules	Pivoté en direction du lancer			
9 Torse	Droit			
10 Pieds	Pose du pied adapté à la course			



#### Foulée d'impulsion

Nette impulsion de poussée de la jambe gauche. Le pied droit est posé à un angle d'env. 45°. Le torse est légèrement incliné en arrière. La foulée est conduite par le genou droit et est si possible plate.

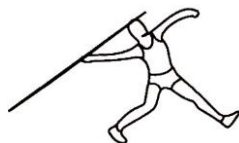
Point à observer	Critère	-	0	+
11 Bras lanceur	Inchangé à hauteur d'épaules			
12 Torse	Incliné en arrière, en torsion			
13 Jambe libre (dr)	Conduite du genou / rotation avant du pied			
14 Jambe de poussée (g)	Impulsion plate			



#### Position de lancer

La position du bras lanceur reste inchangée. Entre-temps le torse s'est mis en position nettement penchée en arrière. À la pose de la jambe droite (jambe de poussée), la jambe gauche devrait déjà être prête comme jambe de blocage. La jambe de blocage est si possible tendue et amenée vers l'avant sans tarder. L'axe des épaules et le javelot sont parallèles en direction de la course. (Les épaules de nombreux lanceurs sont en surrotation.)

Point à observer	Critère	-	0	+
15 Position du bras lanceur	Inchangée à hauteur d'épaules			
16 Torse	Position nettement en arrière			
17 Axe du pied de poussée (dr)	En direction du lancer			
18 Genou de la jambe de poussée (dr)	Accélération horizontale de la poussée			
19 CdG	Abaissé derrière la jambe de poussée			



### Foulée de blocage

La jambe de blocage (g) est posée sur le talon. Le mouvement de rotation- poussée de la jambe de poussée (dr) commence selon les livres avant la pose de la jambe de blocage. (Les lanceurs de classe mondiale effectuent toujours une rotation depuis les épaules sur-pivotées. Cette technique est basée sur un travail très rapide et rectiligne de la jambe de poussée.)

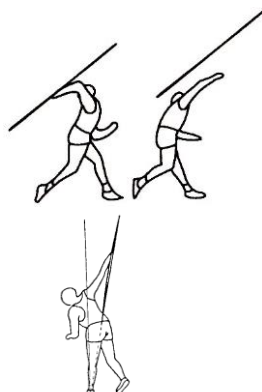
Point à observer	Critère	-	0	+
20 Bras lanceur	Long, légèrement levé			
21 Bras libre	Long, au contact du blocage, s'ouvre en arrière de côté			
22 Axe des épaules	En direction du lancer			
23 Jambe de poussée (dr)	Accélération de poussée horizontale et rotation			
24 Jambe de blocage (g)	Long, conduite du talon			



### Tension en arc

Au contact de la jambe de blocage, le côté du bras libre s'ouvre à env. 90° et se bloque dans cette position. La jambe de poussée fait une rotation à l'intérieur. Elle passe du contact du sol au contact glissant. La jambe de blocage est absolument tendue et toute la plante du pied est sur le sol. Le bras lanceur visse à l'intérieur. Le côté du bras lanceur pivote en direction du lancer jusqu'à ce que la poitrine bombée et le bassin soient de front.

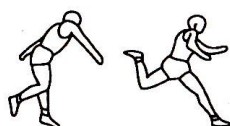
Point à observer	Critère	-	0	+
25 Bras lanceur	Fléchi à niveau d'épaule			
26 Côté du bras lanceur	Pivot explosif en direction du lancer			
27 Poitrine, bassin	De front			
28 Jambe de blocage (g)	Tout le pied au sol, longue			
29 Jambe de poussée (dr)	Contact glissant			
30 Bras libre	Fléchi fixé			



### Position du fouetter – construction du lancer

Le coude amène le bras lanceur haut par-dessus l'épaule. L'avant-bras fouette dans l'axe longitudinal du javelot. Le dernier contact de la main avec le javelot se situe, vu de côté, au-dessus du pied gauche. Vu depuis l'arrière le pied gauche et la main droite dessinent une diagonale.

Point à observer	Critère	-	0	+
31 Bras lanceur	Conduite par le coude par-dessus l'épaule			
32 Jambe de blocage	Longue			
33 Jambe de poussée	Contact glissant			
34 Bras lanceur	Fouetté ultérieur dans l'axe longitudinal du javelot			
35 Bassin	Freinage (cassure)			
36 Jambe de blocage	Extension complète (plante du pied entière au sol)			



### Changer de jambe – Rattraper

La hanche passe un peu en retard en avant par-dessus le levier de la jambe de blocage. La jambe de poussée freine activement et empêche ainsi de „mordre“.

Point à observer	Critère	+	0	-
37 Jambe de blocage	Tendue, levier sur la plante			
38 Corps	Passe en retard la jambe de blocage			
39 Jambe de poussée	Freine activement			
40 Torse	Derrière jambe de poussée			
41 Direction de la trajectoire	Rectiligne à l'élan			
42 Angle d'attaque	Optimal (par rapport distance et vent) 35-38°			
43 Rotation	Exclusivement axe longitudinal (impulsion de lancer)			

Trajectoire du javelot

**Évaluation du mouvement global sur la base de différentes composantes (note sur faisceau de référence visuel 10.0cm)  
de médiocre (gauche) à bien (droite)**

Fluidité du mouvement			
Précision du mouvement			
Constance du mouvement			
Puissance du mouvement			
Vitesse du mouvement			
Amplitude du mouvement			