

Points techniques du départ accroupi (position moyenne)

« A vos marques »

- Le poids du corps repose sur le genou de la jambe arr. et sur les doigts des deux mains.
- Les mains forment une voûte avec le pouce et l'index ou les doigts repliés. Il sont posés derrière la ligne.
- La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Regard vers le bas légèrement devant la ligne.
- Les bras sont tendus, mains posées à la largeur des épaules ou légèrement plus.
- Respiration tranquille et régulière.
- Distance du bloc avant à la ligne : 2 p. - 21/2 p.
- Distance entre les deux blocs : 1p - 11/2 p.
- Le bloc arr. est plus incliné que le bloc avant.

« Prêts »

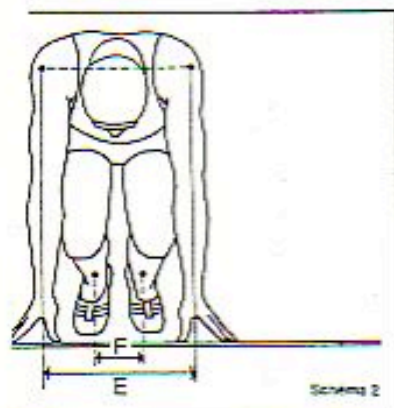
- Le haut du corps et les hanches s'élèvent lentement.
- Le bassin est plus haut que les épaules.
- Les bras sont au moins à la verticale des mains ou légèrement plus en avant.
- Les deux pieds appuient fortement contre les blocs.
- Le regard est dirigé vers le bas légèrement devant la ligne.
- La cuisse et le tibia de la jambe avant forment un angle d'environ 90 degrés.
- La cuisse et le tibia de la jambe arrière forment un angle d'environ 120-125 degrés.

« Go »

- Le pied arrière quitte rapidement le bloc.
- La poussée principale s'exerce avec la jambe avant qui se tend brusquement.
- Le corps s'allonge vers l'avant et le haut dans le prolongement de la j. de poussée.
- Grand mouvement asymétrique et simultané des bras.
- Le genou de la jambe avant forme environ un angle droit avec le torse.
- Pas de retour en talon-fesse durant les premières foulées.
- Le regard est fixé obliquement vers le sol.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Mise en action

- Redressement progressif du corps.
- Allongement progressif des foulées.
- La tête reste toujours dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Le genou de la jambe avant forme toujours environ un angle droit avec le torse.
- Mouvement asymétrique ample des bras.
- Les mains montent à la hauteur du visage.
- Doigts repliés, pouces posés sur l'index sans crispation.
- Les bras forment environ un angle droit en arr. et un angle d'env. 35 degrés en avant.
- Extension de la jambe d'impulsion.
- Retour de la jambe d'impulsion en talon-fesse.
- Les épaules sont toujours en avant du CG
- Course sur la plante des pieds.
- Décontraction du visage.



Les quatre phases de la foulée

1. Impulsion
2. Phase aérienne
3. Réception
4. Soutien

ISSEP/athlétisme/pap

