

Saison 2011-2012



Nom :
Prénom :
Date de Naissance :
Adresse :
Classe
Taille : Poids :
Mes entraîneurs :
Tél : 06.11.83.09.27

L'ATHLETISME

Marcher, Courir, Sauter, Lancer
plus haut, plus loin, plus vite...

Ce sont aussi les gestes de la vie courante. C'est pourquoi la première approche de l'athlétisme ne sera pas technique mais ludique (sous forme de jeux). Pratiqués en nature ou dans un stade, tu pourras réaliser ces 3 activités grâce à tes possibilités à faire ces gestes.

3 familles de courses :

le geste le plus naturel, la course apporte le plus de condition physique.

Vitesse ou sprint: allure maximale sur une distance courte

Haies: Franchissement d'obstacle sur des distances courtes ou moyennes.

½ Fond: Distances moyennes ou longues

Sauts:

Aller vers le haut ; Hauteur, Perche

Aller loin vers l'avant : Longueur, Triple saut

Lancers:

Consiste à envoyer un engin vers l'avant et le plus loin possible.

Lancer en translation, rotation : Poids, javelot, vortex, balle, anneau, Disque, Marteau.

Construction d'un entraînement

Pourquoi s'échauffer ?

Avant tout effort, il est important de s'échauffer.

Comment ?

1^{ère} / Course lente de 5' à 20' ... pour mettre en température toutes les fonctions respiratoires et cardiaques.

Elles permettent d'alimenter les muscles pour l'effort demandé.

2^{ème} / Exercices plus toniques (PPG)

Une fois que le corps est prêt, faire des exercices courts pour anticiper la séance à venir.

3^{ème} / Étirements assez courts qui restent toniques.

Après la séance, un retour au calme est conseillé par une course lente et quelques étirements souples et tranquilles.

4 types d'entraînements pour un même objectif

Entraînement n°1

Développer de son niveau en endurance par des petites fractions plus vite que l'allure de course.

Entraînement n°2

Développer sa vitesse sprint par un travail de griffé, de montée de genoux.

Travail de la foulée avec petits obstacles en répétition 2 x 10.

Sprint sur 30 40 50 m.


Entraînement n°3

Développement de la détente pour le saut par un travail de foulées bondissantes verticales et horizontales.

Entraînement n°4

Travail de bras, lancer en travaillant la gestuelle en rotation et translation

Pour ne rien oublier.

Je prépare mon sac de sport.	Nom de la Compétition Epreuves - horaires _____	 Velay Athlétisme
<ul style="list-style-type: none">- licence FFA- chaussures piste + pointes + clé- tenue de course (short + maillot du club + socquettes)- maillot de corps technique- épingles à nourrice- ruban adhésif (repère course d'élan)	<ul style="list-style-type: none">- barre de céréales- fruits secs- bouteille d'eau ou bidon- serviette de toilette- gel douche- mouchoirs papier- papier W.C.	

Mes tests

Vitesse :
25m départ debout

Détente :
Multi-bonds et verticale

Lancer :
MB debout

Résultats compétitions

Roche Arnaud du 24 03 2012:

sprint 30m :
triple bond :
lancer médecine-balle :

Triathlé du 12 04 2012 :

50m ou 1000m
saut en longueur
Vortex ou javelot

course Rives de La Borne :

1 ou 2 km :

Comment m'inscrire ?

La semaine avant l'épreuve.
Il suffit de remplir la fiche de participation remis,
soit à ton entraîneur ou l'envoyer à :

VELAY ATHLETISME

Stade Massot

Place de la Libération

43000 LE PUY EN VELAY.

Aussi : velay.athle@yahoo.fr

Tél : 06.11.83.09.27

IMPORTANT :

Transmettre la fiche d'inscription au moins 4 jours avant la compétition

Petit aide- mémoire établi par Velay Athlétisme, le 01/ 01/2011

Mise à jour le 15/02/2012.