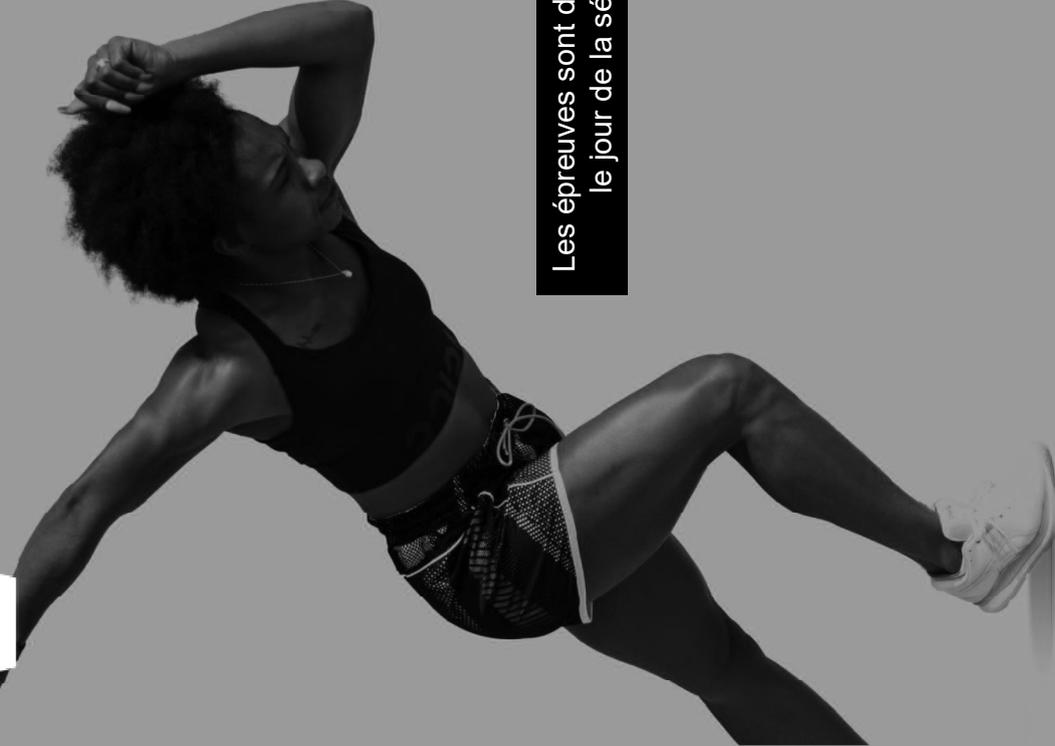


7 La séance spéciale 1



OBJECTIF

Sur la séance spéciale, se tester, se défier, s'amuser, s'exprimer sur des épreuves qui reprennent les axes de travail vus tout au long du cycle, et valident les progrès

Les épreuves sont découvertes le jour de la séance

PROGRAMME DE LA SEANCE

Séance d'une durée environ 1h30

Échauffement 15'

3 épreuves 20' à 25' :

- Découvrir l'épreuve, 1 passage
- réaliser l'épreuve

Bilan, résultats, retour au calme 10'

7 La séance spéciale 1 : déroulé



Bloc 1 : 15'

Accueil et préparation à l'effort

Échauffement

Mener un échauffement progressif orienté vers la préparation aux 3 épreuves :

- Les appuis, intention de déroulé son pied et orienté vers l'avant
- vers de plus en plus de vitesse (bien penser aux ischios)
- Être indéformable, avec dos placé
- Vers explosivité en engageant tout le corps

Il faut avoir défini en amont de la séance le classement (F et H, mixte, autres) afin d'organiser la prise de résultats

Bloc 2 : environ 1h

Les épreuves, se challenger

Pour chaque épreuve :

- La présenter :
 - modalité de réalisation, de validation, de mesure
- Organiser le groupe, les binômes selon les besoins de l'épreuve
- Faire un passage
- Réaliser l'épreuve
- Établir les points (comptage)

Bloc 3 : 10'

Retour au calme, résultats

Récupération, étirements:

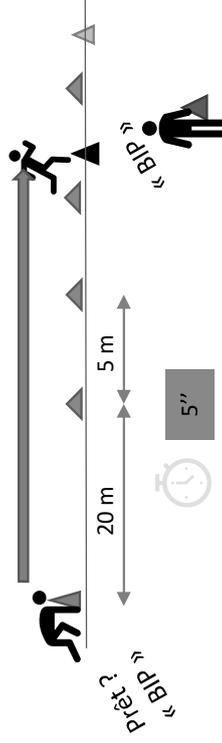
- Pendant la récup (1 tour tranquille par exemple), faire le total
- Faire le bilan, retour de sensation
- Annonce des totaux de cette séance spéciale

7 La séance spéciale 1 : les 3 épreuves



épreuve 1

+ vite que le temps



- Départ à la bande sonore 3 bips : – Prêt – départ – fin des 5''
- Départ libre, sans starting-block
- Pas de pointes

+ vite que le temps : course de 5'' le plus loin possible



- En ligne droite, 1 couloir balisé tous les 5m, à partir de 20m
- En binôme : 1 observe, 1 court
- Aller le plus loin possible après 5'' de course
- L'observateur met la marque (le plot) à la pose du pied (orteils) au moment ou juste après le signal sonore (si en suspension)
- Inversion des rôles
- 2 passages
- Classement dans l'ordre des coupelles : points décroissant (n+2 au 1^{er}, puis n, n-1, etc ..) : F, M, mixte
- Possibilité de mesurer la distance

Organisation et matériel

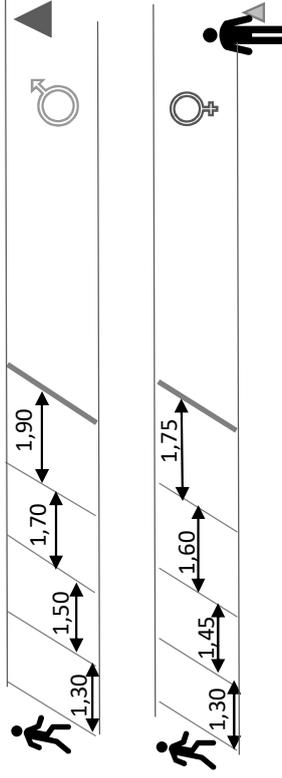
- Prévoir une zone sèche si possible, minimum 50m
- Se créer ou utiliser la bande son avec des bips 3 tons (plus facile que de gérer au chrono et au sifflet, plus de disponibilité)
- Faire un groupe H, un groupe F, avec des marques de types différents mais sur le même parcours
- Le coureur est installé avant le premier bip
- Prévoir des marques pas trop large pour pouvoir établir facilement un classement,
- Prévoir de quoi noter les points

7 La séance spéciale 1 : les 3 épreuves



épreuve 1

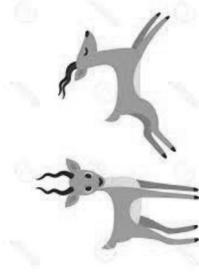
Le ricochet



- Départ arrêté
- 4 appuis contraints, 1 dans chaque intervalle
- 7 foulées bondissantes le plus loin possible

Le ricochet : Bondir Rebondir le plus loin possible

- En binôme : 1 observe, 1 rebondit
- Aller le plus loin possible en 7 foulées bondissantes, après 4 foulées d'élan
- Inversion des rôles
- 2 passages
- Si mordu sur une latte, moins 1 pied (si au-delà, non valable)
- Classement dans l'ordre des repères : points décroissant (n+2 au 1^{er}, puis n, n-1, etc ..) : F, M, mixte
- Possibilité de mesurer la distance



Organisation et matériel

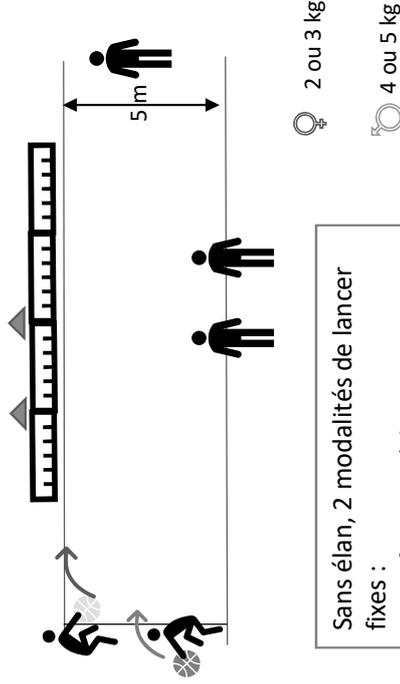
- Possibilité d'installer les 2 parcours afin que la dernière latte des intervalles contraints soit à la même hauteur (classement mixte possible)
- Prévoir de quoi noter les points à la suite de l'épreuve précédente

7 La séance spéciale 1 : les 3 épreuves



épreuve 1

Challenge MB



Sans élan, 2 modalités de lancer

- De face, MB à la poitrine
- De dos, en arraché arrière

♀ 2 ou 3 kg

♂ 4 ou 5 kg

Challenge MB : faire le plus grand total possible

- Par 3 : 1 lance, 1 mesure, 1 récupère le MB et le renvoi
- Lancer le plus loin possible, sur une mesure de 2 lancers différents
- 2 passages enchainés à la suite sur le même lancer
- Rotation sur les rôles
- Mesure par zone de 10 cm, à la marque inférieure
- Perf du lancer = total des 2 lancers
- Perf finale = total des 2 types de lancer
- Classement selon les distances décroissantes
- Points selon le classement décroissant (n+2 au 1^{er}, puis n, n-1, etc ..) : F, M, mixte



Organisation et matériel

- Le lanceur lance 2 fois d'affilée sur la même forme de lancer avant la rotation
- Puis celui qui mesure passe lanceur, le lanceur devient récupérateur, une fois la rotation effectuée, ils passent au 2e type de lancer
- Mesure à la chute, perpendiculaire à la graduation
- Prévoir de quoi noter les performances finales, et les lancer sur la récupération
- Pendant ce temps, établir les points de l'épreuve, puis faire le total des 3 épreuves
- La logique des points permet rapidement et de facilement faire le classement faire le classement faire le classement (en attendant les prochaines épreuves)