

Informations générales

Février 2025



Les informations mensuelles d'Athlé Lauragais Olympique se scindent en deux livrets :

- Les informations générales, qui décrivent la vie du club, conseillent, approfondissent les règles de l'athlétisme et ses méthodes d'entraînement (présent livret)...
- Les informations concernant chacun des groupes de catégories d'âges ayant à respecter les mêmes règles de la FFA.

Des informations ciblées à court terme peuvent rappeler les rendez-vous les plus importants

Table des matières

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
La vie du club		
Fait du mois de janvier	Le Challenge des Jeunes Pousses	2
Et aussi	Départementaux de Cross	3
C'est ce mois-ci	½ finale France cross Interclubs en salle ANNULES	4

Ce mois-ci

Championnats de cross et en salle

Des animations pour EA PO

Interclubs en salle

Le mois prochain

Le printemps et les horaires d'été

Le début de la saison estivale



Correspondant :
Sophie Tallet
Tél : 06 70 23 00 26

Internet : <https://www.athle-lauragais-olympique.com/>
Courriel : athle.lauragais@outlook.com
N° Siret : 441 447 323 00029

Quand en mars il tonne, l'année sera bonne...
Mars est très important pour préparer la saison estivale...

Dossier du mois Enjeux des compétitions 5

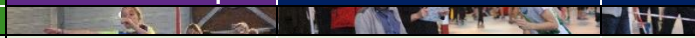
Futures organisations du club **Tenez-vous prêts !** 6

Mieux connaître l'athlétisme

Règles de l'athlétisme Séries dans les courses 7

Entraînement : Techniques

Départ en starting-blocks 8



Le fait de janvier : 12^{ème} Challenge des Jeunes Pousses...



Le **dimanche 19 janvier** Athlé Lauragais Olympique organisait dans les Salles omnisports de Revel le 12^{ème} Challenge des Jeunes Pousses co-organisées avec Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne

100 participant(e)s, c'est certes loin du record absolu pour cette manifestation... mais c'est tout de même un résultat encourageant, une journée remplie de sourires et de bienveillance : courir, sauter, lancer, dès l'école d'athlétisme tout le monde s'y est mis !

Les Poussin(e)s réalisaient un poussathlon

Les Poussin(e)s sont venu(e)s en grand nombre, regroupé(e)s par années d'âges, tous clubs confondus : tout le monde participait à toutes les épreuves ; la performance de courses retenue était celle qui marquait le plus de points..

Les Eveils Athlétiques réalisaient un Kids Athlétic :

- Les ateliers fonctionnant en relais n'a opposé que 2 à 3 équipes (de 3 membres chacune), chacune enchainant les épreuves pendant une durée déterminée (différente d'un atelier à l'autre)
- Les autres ateliers permettaient à chacun(e) de faire 3 essais.

MERCI la Mairie de Revel pour son aide logistique sur cette manifestation.

MERCI au Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne pour son appui technique.

Un **MERCI** spécial à nos partenaires pour leur aide précieuse.

MERCI aux membres d'autres clubs, notamment cette année pour l'ACL, qui ne manquent jamais de nous donner un coup de main...

Et bien entendu, **MERCI** aux parents et athlètes d'Athlé Lauragais Olympique qui ont participé: les préparatifs de la veille ont été efficaces et le jour même, les personnes présentes se sont données à fond...



Ville de Revel

Mairie de Revel
20 rue Jean Moulin
BP 109 – 31250 Revel
<https://www.mairie-revel.fr/>



Conseil Départemental de la Haute Garonne
1 boulevard de la Marquette
31090 Toulouse Cedex 9
05 34 33 32 31
contact@cd31.fr



Communauté de Communes Lauragais, Revel, Sorézois

20 rue Jean Moulin
31250 Revel

05 62 71 23 33
accueil@revel-lauragais.com



Voies Navigables de France gère le Canal du Midi et tout son système d'alimentation dont font partie le Lac de Saint Ferréol et la Rigole de la Plaine.

Ce partenariat est incontournable pour toute organisation sur ces sites familiers d'Athlé Lauragais Olympique

On aurait aussi pu parler des **Championnats de Cross de Haute Garonne...**



2 avenue de la Gare
31250 Revel

Tél : 05 34 65 67 90
Email : cresp@crespy.fr



INTERSPORT est un incontournable de l'équipement sportif : chausser, habiller et équiper le sportif avec confort et technicité

Labège, Purpan, Blagnac, Rouffiac, Bessières, Castres, Albi, Mazamet, Cahors

Ou encore des 1/4 de finale des Championnats de France de Cross.....

Le 26 janvier, ces 1/4 de finales à Gagnac les Mines ont permis à Clément GIRARD-Martinez d'être sélectionné dans l'Equipe Benjamins de Haute Garonne pour le Challenge Jean Paul Dhrouin organisé au cours des 1/2 finales le 9 février à Rodez (12).



Quel athlète ne connaît pas Macdo ?
Combien d'arrêts au retour de compétitions dans les restaurants de cette enseigne ?

David Pélissier représentait Athlé Lauragais Olympique chez les Masters Hommes



18 Avenue de Saint Ferréol
31250 REVEL
Tél. : 05 61 27 52 91

Articles de pêche, de chasse, Trophées, médailles, coupes

C'est ce mois-ci : 1/2 de finale des Championnats de France de Cross...

Le **dimanche 9 février** auront lieu les 1/2 finales des Championnats de France de Cross-country à Rodez (12)

Pour pouvoir y participer à ces 1/2 finales de Championnats de France, il faut préalablement s'être qualifié au cours des 1/4 de finale qui, pour notre club, ont eu lieu le dernier week-end de janvier à Gagnac les Mines..

Elles servent aussi de support au Championnat d'Occitanie.

Elles s'adressent aux catégories Minimes et plus âgées.

Les Minimes peuvent s'y qualifier pour une équipe représentant la Ligue d'Occitanie (le jour des Championnats de France. Les athlètes des autres catégories peuvent se qualifier pour représenter leur club aux Championnats de France.

A cette occasion, une coupe s'adresse à des équipes représentant, les Comités Départementaux de la région Occitanie (pour nous, celui de la Haute Garonne)..

Clément GIRARD-MARTINEZ fait partie de l'équipe de la Haute Garonne.



Ça aurait aussi pu être ce mois-ci : Interclubs en salle 31 32 82 (annulés)...

Le **samedi 15 février** étaient programmés les **Championnats interclubs départementaux 31, 32 et 82** à Fronton (31)

Athlète Lauragais Olympique a parfois engagé plusieurs équipes dans ce championnat qui semblait plus à sa portée que les grands rendez-vous interclubs du printemps, le classement prenant en compte les **catégories BE à Masters**, chacun(e) concourant sur le terrain avec des athlètes de sa catégorie (ce qui convient à un club comme le nôtre).

C'était le moment de s'essayer à nouveau à ce genre d'enjeu par équipes : dommage, c'est annulé !

Si la progression du nombre de licenciés du club se confirme et qu'un pourcentage suffisant d'athlètes continuent à s'intéresser à notre sport dans les années à venir, le club pourra à nouveau se tourner avec gourmandise aux interclubs du printemps.



Comment est née, en Haute Garonne, cette compétition qui, depuis, a inspiré d'autres départements ?

C'est à la fin du XX^{ème} siècle que le Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne a décidé de créer un Interclubs d'Hiver.

Cette création était le fruit d'une réflexion sur :

- la désaffection des clubs à faible effectif pour les Interclubs d'été,
- le manque d'une vraie cohésion entre les différentes catégories d'âge des athlètes au sein des clubs.

Il a été choisi de rechercher une formule permettant :

à tous les membres d'un club pouvant participer à des compétitions de se retrouver au sein d'une même équipe,

aux clubs les plus petits de former des équipes en évitant les difficultés imposées par le modèle des Interclubs d'été.

Cette version extra light des interclubs n'a jamais été un frein pour la performance...

Des records des Pyrénées ont même été battus au cours d'interclubs d'hiver.

En 2001, les 2 seuls stades d'athlétisme réglementaires dont disposait la Haute Garonne à l'époque ont été détruits, celui de Sesquières par les gens du voyage, le stade universitaire par l'explosion d'AZF, le CDA31 s'est rapproché des CDA du Gers et du Tarn et Garonne pour organiser en commun les championnats départementaux : cette entente a perduré jusqu'ici, pour plus d'émulation entre les athlètes...



CLUB
CAPITAL CONSEIL

BIARRITZ - PARIS - TOULOUSE

CLUB CAPITAL CONSEIL
41 bis rue de la découverte
31670 Labège

05 34 25 86 42



L'expertise incontestée dans
la nutrition, notamment des
sportifs



Affiches, Tirage de Plan,
Reliures et Façonnages,
Traitement de texte,
Plastification du A5 au A2
Impression, copie tout
format couleur et N&B

22, rue Georges Sabo -
31250 REVEL



Location et décoration
événementielle

12 avenue de la Gare
31250 Revel

locvaisselle@orange.fr
www://loc.vaisselle.haute.garonne.fr

Dossier du mois : Enjeux des compétitions d'athlétisme...

L'athlétisme peut se présenter sous diverses formes.

La variété de ses épreuves en est une des explications, mais pas la seule :

Les enjeux qui servent d'objectif préparatoire à tout sportif peuvent, eux aussi, être très variés en athlétisme, probablement plus que dans la plupart des autres sports.

Sport individuel, collectif ?

Penser aux sports collectifs, c'est souvent penser au Football, au Basketball... ces jeux où on se dispute un objet pour l'envoyer là où l'adversaire ne veut pas : dans ce sens, l'athlétisme n'en est pas un; le badminton et le tennis où on cherche la même chose, mais souvent sans co-équipier, sont comme l'athlétisme généralement classés dans les sports individuels...

autre chose qu'un sport ?

Mais en quoi consistent les **ENJEUX INDIVIDUELS** et en quoi consistent...les **CLASSEMENTS PAR EQUIPES** dans des **COMPETITIONS INDIVIDUELLES**, les **CHAMPIONNATS INTERCLUBS**, les divers **CHALLENGES** basés sur l'accumulation de points tout au long de la saison ?... et l'athlétisme sans aucun ENJEU... où on s'aperçoit que l'enjeu est le plus individuel qui soit.

ça peut être individuel

Les **EPREUVES INDIVIDUELLES** d'athlétisme sont les plus connues: sur route, en montagne, en nature aussi bien que dans les Meetings et grands Championnats Télévisés, Jeux Olympiques etc. Elles s'adressent à toutes les catégories d'âge et il en existe à tous les niveaux (Clubs, Championnats Départements, Régions, Inter régions, Nations). Chaque spécialité proposée lors de la manifestation constitue une épreuve individuelle.

(chacun pour soi)...



Les **EPREUVES COMBINEES** s'adressent aux catégories de Benjamin(e)s à Vétérans, sous des formes de plus en plus complètes : du **TETRATHLON** (4spécialités sur une demi-journée) pour les Benjamin(e)s, au **DECATHLON** (10 spécialités sur deux jours) pour les Seniors masculins : chaque athlète doit participer à toutes les spécialités dans un ordre déterminé...

S'il abandonne dans une spécialité, il ne peut participer aux suivantes.



Les **EPREUVES MULTIPLES** s'adressent principalement aux catégories Benjamin(e)s et Minimes (mais peuvent exister pour de plus grands) : chaque athlète doit faire un nombre déterminé de spécialités (3 pour le **TRIATHLON**, 4 pour le **QUADRATHLON**), en suivant une règle précise (par exemple, le Triathlon Benjamin(e)s doit comporter obligatoirement une course, un saut et un Lancer), mais la règle ne détermine aucun ordre des spécialités (c'est le résultat du programme de la manifestation et des spécialités choisies par l'athlète).

Les **KIDS ATHLE** et **POUSSATHLONS** sont des sortes d'épreuves multiples pour Eveil d'Athlétiques et Poussin(e)s... Si un athlète abandonne dans une spécialité, il peut continuer dans les autres.



Si un athlète ne participe pas à une spécialité, il n'est pas classé dans l'épreuve multiple, mais a la possibilité de participer aux autres spécialités pour lesquelles il était inscrit.

ça peut être par équipes

Les **CHAMPIONNATS INTERCLUBS**, les divers **CHALLENGES** tels que Equip'Athlé, et même Kids Athlé, sont basés sur l'accumulation de points au cours d'une même compétition, donnant lieu à des classements par équipes...

ça peut être individuel et par équipes.

Il existe des Challenges par équipes portant sur les Classements individuels des athlètes : Le **Cross-country Tour National** classe tous les clubs français sur des Cross Labellisés (comme celui du Tour du Lac de Saint Ferréol), le **Classement National des clubs FFA** classe ces mêmes clubs sur les performances mesurables (piste, route).

Même au moment où on croit faire sa petite compétition tout seul, on s'aperçoit qu'on court aussi pour son club : **toutes les prestations ont leur importance, même les plus modestes.**

Athlète Lauragais Olympique souhaite que chacun s'épanouisse individuellement et trouve sa place dans les enjeux collectifs, d'où son calendrier comprenant un panel complet de manifestations.

ça peut aussi être seulement pour rester en bonne santé...

On parle seulement, d'activité physique régulière, de **recherche** de la forme physique, ce qui est grandement facilité par une activité au sein d'un club :

- Profiter des conseils d'un entraîneur est le meilleur moyen d'éviter les travers dans lesquels il ne faut pas tomber (trop ou pas assez d'effort, type d'effort inadapté...).
- Etre attendu pour sa séance permet de ne pas se décourager au premier coup de spleen venu.

On peut aussi simplement profiter de la convivialité du groupe

Quel que soit l'enjeu choisi, on peut tendre vers son objectif (et quel que soit l'objectif, on participe aussi à la vie du club)... On peut même changer d'objectif en cours de saison.

Parfois, un emploi du temps trop chargé rend l'objectif difficile à atteindre: mieux vaut alors en adopter un plus modeste.

ça peut même être juste pour jouer...

C'est souvent en jouant que les très jeunes enfants s'approprient le mieux les gestes sportifs.

Futures organisations du club Tenez-vous prêt(e)s

A 9 reprises, les 6 heures du Lauragais ont été le rendez-vous privilégié du **8 mai** pour les ultra runners et marcheurs.



Après les remarques unanimes des participants, c'est bien parti pour cette édition 2025 !

Les courses de 6 heures et de 3 heures (classements course et marche sportive dans chacune d'elles) sont au programme.

Un 10km précèdera le programme habituel cette manifestation.



Certainement une des

meilleures sociétés de chronométrie de France, Chrono-Start exploite un matériel sophistiqué pour que les coureurs soient classés dans les meilleures conditions possibles...

Un **mercredi de juin**, une autre soirée Tests sera destinée à faire le point sur l'état de forme de chacun(e) avant les vacances d'été.



42 avenue de Castelnaudary
31250 Revel

05 61 17 97 96

Il y a de grandes chances qu'un **samedi de juillet**, Festi'menthe soit de retour...

Une journée organisée par la Mairie de Revel, avec les associations revéloises...



Athlé Lauragais Olympique ne peut pas organiser sans l'aide des bonnes volontés disponibles !



Un pavé publicitaire libre ?

Il pourrait être utilisé pour la promotion de votre entreprise

MERCI à tous nos partenaires pour leur fidélité

Pourquoi nous soutenir ? Le club propose 2 évènements d'ici la fin de cette saison (2024-2025) :

- le Challenge des Jeunes Pousses (pour l'école d'athlétisme 6-10ans) est organisé le Dimanche 19 janvier 2025...
- la 10ème édition des 6 heures du Lauragais aura lieu le jeudi 8 mai 2025, avec une nouveauté pour cette année...

Que ce soit pour l'organisation de ces évènements mais aussi pour l'acquisition de petits matériels (haies, cerceaux, plots, etc) ou de matériels plus conséquents : abri pour sautoir de hauteur, rouleaux de piste... Nous avons besoins de vous !

Comment ça marche ? Que ça soit 50€, 100€, 150€... plus ou en donation libre, nous communiquons sur nos différents moyens d'informations (internes, mais aussi externes, notamment les réseaux sociaux) et **nous souhaitons que de nombreux partenaires puissent mieux se faire connaître par ce biais.**

Ci-dessous :

focus du mois

(Règlements)

(Technique)

COMPETITION Règlements

Courses C5 Séries dans les courses

Si certaines courses peuvent se pratiquer avec un très grand nombre de participants (il existe notamment bon nombre d'épreuves sur route ou en milieu naturel qui permettent à plusieurs milliers d'athlètes de courir ensemble), il n'en est pas du tout de même dès lors que les distances se réduisent autour d'une piste qui ne permettrait pas à tout ce monde d'évoluer ensemble sans se gêner (ce qui créerait de fait une iniquité entre les « gêneurs » et les gênés »).



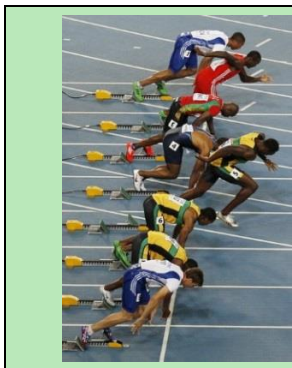
La seule solution pour palier à ces mauvaises conditions de course est de limiter le nombre de participant(e)s : lorsque le nombre de personnes voulant participer est supérieur à une limite fixée par les règles de compétition, on envisage donc de les répartir dans plusieurs courses nommées « séries ».

Par ailleurs, sur les distances les plus courtes, les résultats peuvent être fort différents selon que les concurrents capables de faire des performances comparables courent ensemble ou dans des séries différentes : la tactique peut avoir une grande importance dans des courses telles que le 800m ou le 1500m et dans tous les cas la présence ou non de son adversaire direct dans la course peut modifier notablement la façon de courir de chaque athlète (composante tactique parfois, mais aussi composante psychique...).

Dans les grandes compétitions, on préfère toujours favoriser la mise en présence des meilleurs athlètes au cours d'une « finale », ce qui en fait des compétitions à deux tours, voire d'avantage, le ou les premiers tours qualifiant pour la finale.

Il existe trois principes de qualification dans ces compétitions à plusieurs tours :

- La qualification selon les performances (les athlètes ayant réalisé les meilleures performances se voient ouvrir les portes de la finale).
- La qualification à la place (seul(e)s les athlètes se classant parmi les premier(e)s de chaque série auront accès à la finale, le nombre d'athlètes retenu(e)s étant fixé à l'avance selon le nombre de participant(e)s et le nombre de places en finales).
- La qualification avec une règle combinant les 2 précédentes (exemple 1^{er} de chaque série + les X meilleures performances de l'ensemble des séries).



Dès lors qu'il y a une finale regroupant les meilleurs athlètes des séries, ils sont placés dans les séries :

- Pour le 1^{er} tour, en utilisant la distribution en zigzag, le classement étant déterminé par la liste de qualification pour la compétition (ou par le bilan).
- Pour les tours suivants, selon les procédures suivantes:
 - Pour les épreuves du 100m au 400m compris, et les relais jusqu'à 4x400m inclus, la répartition sera faite en fonction des places et des temps de chaque tour précédent. Les athlètes sont classés comme suit:

Le vainqueur le plus rapide d'une série, le 2^{ème} plus rapide vainqueur de série, le 3^{ème} plus rapide vainqueur de série, etc... puis le plus rapide deuxième en séries, le 2^{ème} plus rapide deuxième en séries, le 3^{ème} plus rapide deuxième en séries, etc... pour terminer ainsi: le plus rapide des qualifiés au temps, le 2^{ème} plus rapide qualifié au temps, le 3^{ème} plus rapide qualifié au temps, etc.

Cette fiche et les préconisations de la FFA...

Les instances qui éditent les règles d'athlétisme auxquelles nous nous référons sont principalement :

- WA (World Athletics), anciennement IAAF.
- La Fédération Française d'Athlétisme, qui adapte certaines règles à des usages spécifiques mais ne déroge jamais aux principes édictés par WA dont elle est membre.

Les séries dans les courses (suite)

- Pour les autres courses, la liste de qualification pour la compétition (ou par le bilan) continue à être utilisée pour la répartition, modifiée uniquement par les améliorations des performances réalisées lors des tours précédents.

Les athlètes sont ensuite placés dans les séries dans l'ordre du classement, répartis en zigzag.

Exemple pour trois séries: A 1 6 7 12 13 18 19 24
B 2 5 8 11 14 17 20 23
C 3 4 9 10 15 16 21 22

Dans chaque cas, l'ordre dans lequel sont courues les séries est déterminé par tirage au sort après finalisation de leurs compositions.

Temps entre 2 tours...

Entre la dernière série d'un tour quelconque et la première du tour suivant, il doit s'écouler un délai minimum :

- Jusqu'à 200m, 45 minutes.
- Au-delà de 200m et jusqu'à 1000m inclus, 90 minutes.

Au-delà de 1000m, le tour suivant s'organise un autre jour.

Plusieurs finales ?

Lorsqu'il y a plusieurs finales, il y a toujours une finale avec les meilleurs performeurs du jour, une autre avec ceux dont les performances suivent, etc...

Le premier de la compétition est **le premier de la finale des meilleurs qualifiés**, les autres finales ne servant qu'au classement des athlètes suivants.

Nota : Il existe aussi des compétitions où les athlètes courent dans des courses séparées sans que ces courses soient qualificatives pour une finale. Il ne s'agit plus de « séries » mais de « finales directes ». La qualification se fait alors en regroupant les athlètes ayant déjà réalisé sur une période de référence des performances les plus proches... Le classement final dans ces compétitions se fait selon les performances qu'elle que soit la finale directe dans laquelle chaque athlète a couru.

Dernière parution du sujet : 02 2025

ENTRAINEMENT Informations techniques

Course C6 Départ en starting-blocks

En dehors des plus jeunes catégories d'âge, le départ en starting-blocks est obligatoire en compétition pour toutes les courses inférieures ou égales à 400m.

En dehors des plus jeunes catégories d'âge, le départ en starting-blocks est obligatoire en compétition pour toutes les courses inférieures ou égales à 400m.

Son efficacité est conditionnée par les distances entre plots et entre le plot avant et la ligne droite. Chez l'athlète débutant on prend ce qui est considéré comme une position courante : 2 pieds entre le bloc avant et la ligne de départ et 1 pied entre les 2 blocs. Ensuite on adapte à la morphologie de l'athlète, selon ses capacités physiques du moment et selon la distance pour laquelle le départ sera pris.



Dans tous les cas

En position « à vos marques », 5 appuis (les 2 mains, le 2 pieds et un genou) doivent être en contact avec le sol ou le starting-block, aucun des contacts ne se situant sur ou en avant de la ligne de départ.

Si la distance entre la ligne de départ et le bloc avant est trop petite, l'athlète est « en boule » et il y a un risque de déséquilibre vers l'avant (donc de faux départ). Si cette distance est trop grande, l'athlète sera « en position allongée » au moment du passage à la position « prêt » et aura ensuite des difficultés pour se relever au moment du départ.

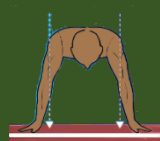
Les épaules se passent à la verticale des mains (pour éviter un déséquilibre avant au passage à la position « prêt »).

Un écart des pieds important favorise une mise en action « en amplitude » (foulées plus longues). Plus cet écart est petit, plus le trajet du pied arrière au cours de la première foulée sera court et induira une fréquence rapide des appuis (explosivité).

En position « prêt », l'athlète élève son bassin, décollant le genou du sol et amenant ses talons à toucher les blocs (pour une meilleure répartition de la poussée au moment du départ). Les épaules restent au-dessus des mains (voire légèrement en avant sans atteindre un déséquilibre qui entraînerait un faux départ) : recherche l'équilibre parfait qui permettra la mise en action la plus rapide. Une fois dans cette position, l'athlète doit rester totalement immobile jusqu'au signal de départ.

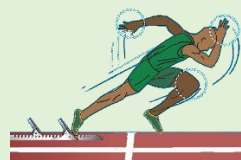
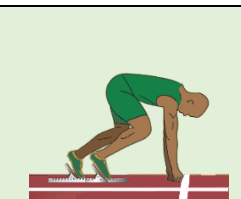
Au moment du signal de départ (sonore et bref), l'athlète doit réagir le plus vite possible en respectant le synchronisme bras jambe (si le pied arrière est le pied gauche, c'est le bras droit qui doit être projeté vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière... et vice versa, bien entendu). La position « prêt » permet de partir en déséquilibre avant, ce qui rend plus facile la poussée sur le sol lors de la mise en action : il est important de ne pas se relever trop vite, ce qui freinerait l'accélération.

Lorsque l'athlète sera en compétition, il devra se conformer à l'ensemble des règles concernant les départs s'il ne veut pas prendre le risque de se voir attribuer un faux départ de se faire éliminer de la course, d'où la nécessité de bien connaître ces règles et de s'exercer régulièrement à les respecter...



Ecartement des mains vu de face

Position des segments, vue de profil



On peut progresser par la répétition et la variété des efforts...

Cette rubrique et les préconisations de la FFA...

Cet article est inspiré par plusieurs documents de formation de la FFA et par quelques touches d'expérience de sprinters.

L'apprentissage du départ

Les défauts les plus courants observés chez le débutant sont un refus du déséquilibre avant, une rupture de l'alignement des segments, un mauvais synchronisme bras-jambes.

L'apprentissage du départ doit toujours être considéré comme un ensemble regroupant une position de départ, la capacité de réaction et la mise en action.

On soumet donc l'athlète à l'enchaînement suivant :

- Une posture de départ adéquate,
- une réaction à un signal,
- une mise en action (le plus souvent sur une quinzaine de mètres).

D'autre part, on évalue la qualité d'un départ à la capacité à accélérer.

On recherche la mise en action la plus rapide possible. Les objectifs d'apprentissage sont donc

- Développer la capacité à accélérer à partir de positions de départ de plus en plus basses (du départ debout au départ accroupi)
- Sentir l'action de « pousser » au démarrage en comprimant les « ressorts » musculaires.
- Percevoir le déséquilibre vers l'avant comme facteur d'accélération immédiat.

D'autres principes devront intervenir dans l'entraînement

Certains exercices favorisent cette démarche avant de parvenir au départ absolument conforme au règlement officiel (celui qui est décrit ci-contre) : départ tombé, départ fente avant, départ bipied, départ trépied, départ accroupi, départ dans les blocs.

Ces exercices font souvent apparaître la nécessité de renforcement musculaire qui peuvent se traiter de diverses façons (PPG, musculation avec barres ou appareils), selon la maturité de l'athlète et selon le matériel dont on dispose.

Les courses de vitesses sont les plus courtes du programme athlétique mais elles sont parmi celles qui demandent une des plus longues préparations

Dernière parution du sujet : 02 2025