



LICENCE 2

Spécialité sportive
Athlétisme

COUDERC Mathieu, 2021

Déroulement

- ✓ 2 semaines massées
- ✓ 18h de TP (stade)
- ✓ 18h de TD (salle)

Les évaluations semestre 1

- ✓ CT en fin de semestre (1h30 d'épreuve)

L'épreuve portera sur les fondamentaux abordés en cours sur les spécialités sportives du décathlon.

- ✓ CT pratique en fin de semestre.
Impossible à réaliser en CC.
Prise d'une performance FFA sur 2021.

Evolution par rapport à la Licence 1 ?

- ✓ Approfondissement des spécialités déjà abordées.
 - Technique
 - Biomécanique
 - Energétique
 - Psychologique / Affectif
- ✓ Etude des 10 disciplines du décathlon.

Sprint/ Longueur/ Poids/ Hauteur/ Sprint long / Haies / Disque/ Perche/
Javelot/ Demi-fond
- ✓ Aiguiser votre regard.

Entraîneur / Enseignant/ Préparateur physique/ etc ...

Aiguiser votre regard

Regard prescriptif = Lorsque je vais regarder un athlète je sais (en gros) les défauts que je vais pouvoir observer.
Niveaux / Age / Discipline

Regard sélectif = Lorsque je regarde l'athlète en train de pratiquer, je me focalise sur 1 ou 2 points précis.

Regard interrogatif = Ce que j'ai observé me permet de réfléchir aux causes des problèmes rencontrés par l'athlète.

Et c'est ce regard qui fera de vous un bon intervenant.
(Enseignant, Préparateur, Entraîneur)

Qualité de l'intervenant

Niveau 1 = Regard global sur une attitude de course, de saut, de lancer.

Le retour renseignera l'athlète sans donner de solution.
(ex: Tu es bas quand tu cours/ Tu es penché en avant à l'impulsion)

Niveau 2 = Regard sur un aspect technique précis.

Le retour se fait sur l'aspect à corriger, bien souvent la conséquence.
(Ex: ramène ton genou haut derrière la haies/ restes penché en arrière au javelot)

Niveau 3 = Regard sur un ou deux aspects techniques.

Le retour se fait sur la causes de l'erreur technique.
(Ex: Mets davantage de rythme sur les haies pour appuyer fort à l'impulsion/ Mets plus de rythme dans ton enchainement droite-gauche en hauteur dans tes 2 derniers appuis)

Exemples



N1

Tu es trop penchée en avant. Tu tapes fort au sol.

N2

Allez reviens genou haut après ta haie.

N3

Impulses de loin et restes droite sur ta haie.



N1

Redresses ton javelot à la fin.

N2

Reste loin derrière avec ton javelot. Tu le ramènes trop tôt.

N3

Appuis fort et longtemps sur ton antépénultième appui pour poser tes deux appuis simultanément.

N1

Allez appui sur ta perche pour ne pas toucher la barre.

N2

En bas, prend le temps de rentrer dans ta perche. Sois patient , résistes plus bras gauche.

N3

Recules d'un pied et mets du rythme à la fin. Tu passes à 15,30 tu es trop dessous.



Tout ça pour dire que lorsqu'on va étudier les spécialités athlétiques il sera important de faire les liens entre les causes et les effets.

Qu'est ce que je vois ? Dans le détail.

Ce que j'observe est dû à quoi ?

Quelle est la véritable cause de ce que je vois ?

Qu'est ce que je dois dire ?



PERSONNALISATION

Propres caractéristiques de votre athlète:

- Age
- Motivation
- Biomécaniques/ techniques/ énergétiques
- Expertise
- Connaissance de l'athlétisme

POUR RESUMER ...

Ce qui fera de vous un bon intervenant dépendra:



Ce que vous allez regarder.



Ce que vous allez en déduire.



Ce que vous allez dire.

Bibliographie conseillée.

- ❖ Comprendre l'athlétisme, JL Hubiche, M.Pradet, édition INSEP
- ❖ L'éducation athlétique, J.Piasenta, édition INSEP
- ❖ Motricité sportive, développement des capacités et habiletés, J.Piasenta, édition Amphora
- ❖ Physiologie et méthodologie de l'entrainement, V.Billat, édition De Boeck
- ❖ Athlétisme 3. Les courses, F.Aubert, T.Choffin, édition revue EPS
- ❖ Les courses de haies en situation, M. Pradet, A.Soler, édition EPS
- ❖ La bible de la préparation physique, D. REISS et Dr PREVOST, Amphora