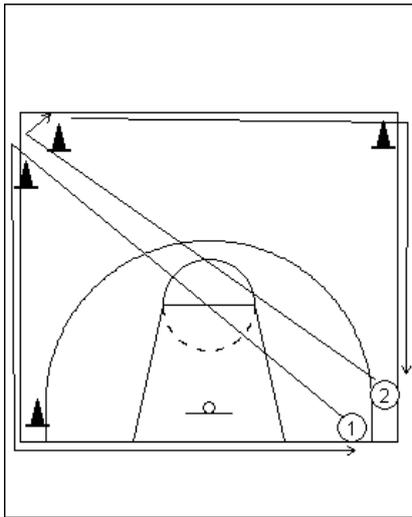


## **SEANCE DU 9 OCTOBRE 2007 EDUCATIFS DE COURSE ET TIRS EN COURSE (suite)**

Nous revenons sur l'échauffement de la séance du 25 septembre, avec notre exercice à base de course et d'étirements activo-dynamiques. Nous allons cette fois ci rentrer dans les détails du travail de proprioception. Nous proposons sur la seconde longueur de la récupération un travail de proprioception qui changent tous les deux passages. Voici quatre idées.



1. décomposition de la marche, avec une prise de sol avec le talon, un déroulé, et finir avec une poussée jusque sur la pointe du pied.
2. déplacement latéral en glissement. La joueuse se place sur la ligne, pieds joints, et se déplace en déplaçant son poids du corps, une fois sur les talons, une fois sur les devants de pied.
3. Sur le même principe, il est possible de faire évoluer les pieds en inversé, avec par exemple le pied droit qui glisse du talon sur la pointe, et le pied gauche de la pointe sur le talon.
4. il est également possible d'évoluer sur un seul appui, avec l'autre jambe en montée de genou fixe.

Voilà une petite suggestion d'exercice de proprioception. Ce principe de renforcement musculaire et donc de prévention est trop souvent négligé voire totalement absent. Ceci est peut être une des raisons pour laquelle nous retrouvons beaucoup d'entorses de la cheville dans notre sport.

### Parcours de course avec 8 types de courses et de progressions différentes.

Nous nous approchons doucement d'une attitude de course réelle, qui petit à petit devrait nous permettre de gagner de la vitesse.

1. montée de genoux en trois temps. La joueuse doit enchaîner 3 petits sursauts sur une jambe pendant que l'autre décompose la foulée : montée de genou, extension, amplitude.
2. Pas de l'oie avec une amplitude plus importante dans le rebond. Nous tentons d'amener un effet ressort dans ce travail de course afin de réduire au minimum le temps de contact au sol.
3. Pas de l'oie, avec un sursaut sur un appui, à chaque foulée. (chaque contact du pied droit au sol = sursaut) Il est important de préparer l'autre jambe à la prise de sol, sans trop la lever.
4. Course en double appui avec prise d'avance sur l'ouverture du genou en alternatif. (type de course proposée la semaine dernière)
5. course avec un dynamisme amplifié. Le pied s'inscrit dans un cercle ou ballon de rugby. Une réactivité importante au moment de l'impact au sol. La joueuse doit également faire travailler les bras dans l'alignement, en verrouillant les coudes (angle à 90°)
6. Montée de genoux, contact très tonique. (effet ressort) Cela reste le même principe que la course précédente avec une plus grande amplitude dans la montée de genoux

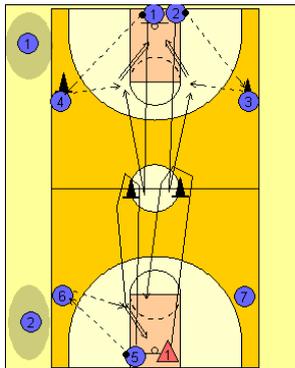
7. Montée de genoux avec une amplitude progressive (travail face à des lattes à écartements progressifs) Nous avons sur ce travail une vraie facilité d'observation de progression. Si la joueuse maintient ses levers de genoux, une prise de vitesse sera facilement observable. L'objectif est d'agrandir les foulées grâce à la vitesse et non en forçant l'amplitude.
8. Déplacement en petits bonds et une montée de genou. Les appuis toujours en double contact, la joueuse enchaîne alternativement une réception sur les deux appuis parallèles, et au même niveau, puis une réception un appui accompagné d'une montée de genou.

Nous parlons énormément tout au long de ces types de courses différentes de lever de genoux, cela reste un élément décisif dans la vitesse. Le moyen d'évaluation visuel reste le genou, qui doit s'élever au niveau de la hanche. Après un travail de répétition programmé sur toute une saison, une évaluation chronométrée est envisageable sur 3 ou 4 périodes « clés » de la saison.

### TRAVAIL DE TIR EN COURSE.

Exceptionnellement, pas d'atelier. Nous souhaitons être très présent sur le travail de lever de genoux.

Nous avons proposé un travail de tir en course avec vitesse, sur lequel nous avons insisté sur le lever de genou, devenu facile dans la finition, mais toujours aussi délicat dans la course.



#### Terrain 1 :

Les porteurs de balle partent de la ligne de fond, et démarrent l'exercice par une passe à 45°. Ensuite ils vont contourner les plots de la ligne médiane. Lorsque le contournement est en cours, une poussée sur l'appui opposé, accompagnée d'une levée de genou sont nécessaires, afin de gagner de la vitesse rapidement. La joueuse appelle sa balle avec la main opposée, et dès lors de la réception, monte la balle en protection sur l'épaule (à gauche, épaule gauche) puis enchaîne sur les appuis du tir en course (appui long pour freiner et appui court pour pousser verticalement, gauche droite à gauche et

inversement) Il ne faut pas relâcher le travail de lever de genou dans la course et dans le tir en course.

#### Terrain 2 :

C'est la même situation, avec une opposition. Le défenseur contourne le plot opposé à la balle. Nous travaillons alors en situation sous pression défensive.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.