

Séance technique marche N°1

Découverte de la marche athlétique au collège...



De la course à la marche
athlétique au travers de jeux...



OBJECTIF :

De la course vers la marche

D'une foulée aériennevers.....un pas rasant

Du griffé.....vers..... un déroulé complet

Du pied armé.....vers..... une attaque talon

Du genou haut.....vers.....une jambe tendue

La marche athlétique est définie comme étant une progression de pas exécutés de telle manière que le marcheur maintienne un contact avec le sol sans qu'il ne survienne aucune perte de contact visible pour l'œil humain (lifting). La jambe avant doit être tendue du premier contact avec le sol jusqu'à ce qu'elle se trouve en position verticale (creeping).

Face à votre groupe, le point essentiel sera le maintien de la jambe tendue

(Verrouillage du genou).

Echauffement :

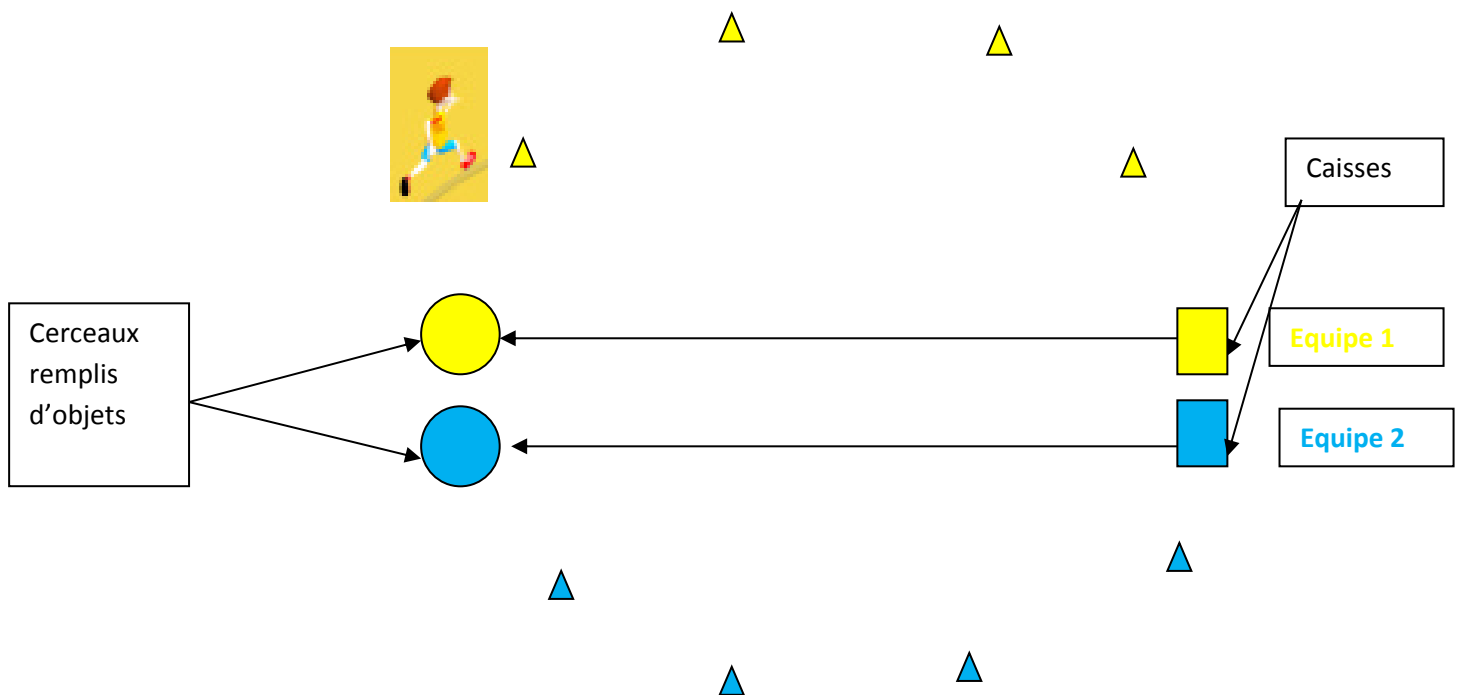
Jeu 1 __Déménageur :

BUT : l'équipe ayant le plus d'objets dans sa caisse a gagné.

Chaque équipe à un cerceau rempli d'objets. Les joueurs sont placés en fil indienne derrière leur caisse. Ils doivent chercher un objet de leurs cerceaux et remplir leurs caisses (un seul objet par joueur et par voyage). A l'issue du temps, les équipes comptabilisent le nombre d'objets dans leurs caisses respectives.

5' en courant récup =3' (départager les équipes / replacer le matériel)

5' en marchant (pas de consignes particulières si ce n'est l'interdiction de courir)



Phase mobilisation articulaire (rotation de cheville) + échauffement ischio-jambier (Talon fesse + étirements



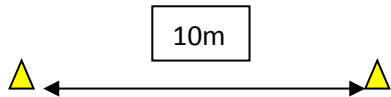
Jeu 2 __Passes à 10 (1 à 2 manches ~ 10min)

BUT : 1ere équipe à se faire 10 passes sans perdre le ballon.

Tous les joueurs doivent marcher. Choisir un terrain suffisamment grand pour faciliter les déplacements.

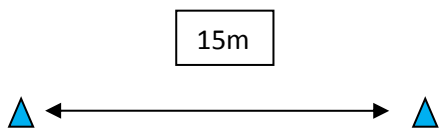
Initiation :

Etape 1 : prendre conscience des appuis, du déroulé de pied



Exo 1 : Marcher que sur les talons (*3)

« Je montre ma semelle devant »



Exo 2 : Marcher que sur les pointes de pied (*3)...

« se grandir au maximum »

Exo 3 : Déroulé de pied avant (*3)

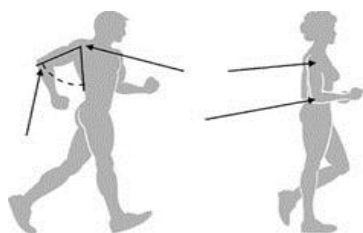
Marcher en déroulant le pied, sentir talon-plante-pointe..., mon pied tourne



Exo 4 : Déroulé de pied arrière (*3)

Marcher en arrière en déroulant le pied, sentir pointe- plante-talon... mon pied tourne

Etape 2 : je marche jambes tendues



Exo 5 : sur 100m, marcher en posant le talon en premier (attaquer du talon). Marcher d'un bon pas en tirant sur les bras (position des bras schématisée à gauche).

Faire 5 à 6 passages (retour au point de départ en trottant).

Enseignant : Observer et insister sur le verrouillage de la jambe.

Exo 6 : Du déroulé vers le « pas athlétique » :

Progression : déroulé – amplitude - bras

Départ plot jaune. Déroulé de pied (« pied dans pied ») jusqu'au plot orange. Les bras restent relâchés le long du corps.

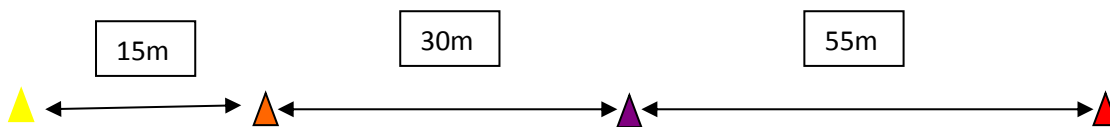
Du plot orange au violet : Agrandir progressivement le pas en maintenant le déroulé de pied. Les bras restent toujours relâchés le long du corps.

Du plot violet au plot rouge : Marcher avec les bras en maintenant le déroulé de pied et l'amplitude atteinte sur l'espace précédent.

Enseignant : Observer l'action des pieds (espace 1). Le pied doit tourner comme une balle, le mouvement doit être fluide et rythmé.

Observer si ce déroulé est maintenu (espace 2) et si les jambes sont bien tendues.

Observer (espace 3) si les jambes restent tendues à l'attaque talon et si l'action des bras est bien dans l'axe.



Faire 5 à 6 passages (possibilité de proposer un « challenge chrono » sur les 2 derniers passages si l'exercice est réalisé correctement)

Récup : retour au point de départ en marchant tranquillement.

Etape 3 : Je marche à différentes intensités ...



Exo 7 : Marcher 6min sans s'arrêter... allure libre mais lente... le but étant de respecter les règles de la marche athlétique.

Exo 8 : coureur contre marcheur :

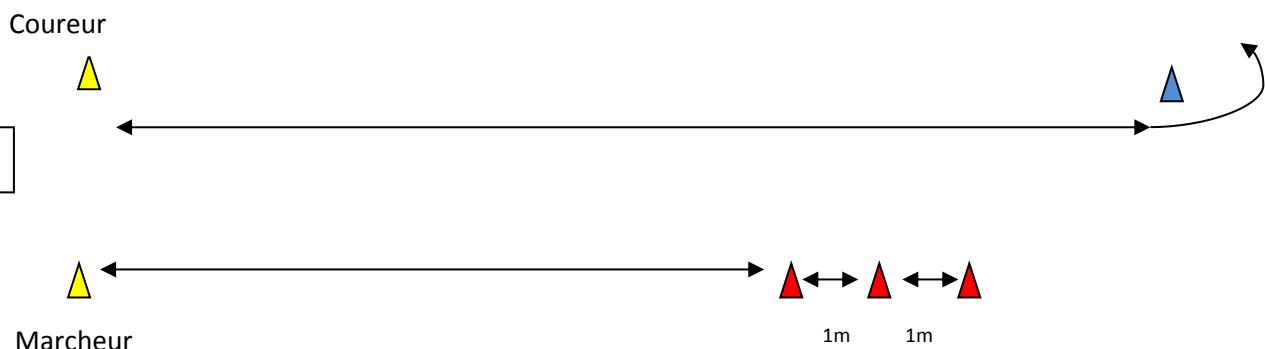
Relais : 2 équipes se rencontrent. 1 équipe « coureur » et 1 équipe « marcheur ». La première équipe dont l'ensemble des joueurs a réalisé le parcours gagne. Les équipes sont inversées à la fin de la première partie : les coureurs deviennent marcheurs et les marcheurs coureurs.

Départ du plot jaune, chaque joueur doit contourner le plot bleu (pour les coureurs) et rouge (pour les marcheurs). Le joueur suivant peut partir lorsque son coéquipier lui tape dans la main.

Pour l'équipe des marcheurs : Si les joueurs ne marchent pas réglementairement, ils ont une pénalité... 1 à 2 plots de plus à parcourir.

Enseignant : Vous jouez le rôle des juges. Les benjamins et minimes ont des tours de pénalité à réaliser lorsqu'ils ne sont pas en règle lors des compétitions. La mise en place de cette pénalité permet d'introduire les règlements fédéraux et maintenir l'équité et l'enjeu entre les 2 équipes.

Les distances doivent être adaptées aux joueurs... Le plot rouge sera près du bleu à mesure de l'amélioration de la technique de vos élèves... Commencez par un rapport ~ 2/3 (40m le plot bleu / plot rouge à 30m) N'hésitez pas à réajuster en fonction de vos observations.



Retour au calme..... Etirements

Loubna HASSEINE

Formée par le polonais Robert Korzeniewski (4 fois champion olympique)

Loubna possède un record personnel à 50'04 au 10 Kms marche (performance de niveau national)

Entraîneur - formateur reconnu à la FFA et dans la spécialité MARCHE ATHLETIQUE Loubna entraîne et accompagne une dizaine d'athlètes, son groupe d'entraînement est composé de jeunes internationaux comme Keny GUINODEAU, amandine MARCOU plus des athlètes de niveau national (excepté 2 athlètes, tous sont qualifiés au France et finalistes ou médaillés)

Loubna a coordonnée et encadrée à la marche la section sportive scolaire de TALENCE et fut responsable de l'équipe de France jeune à la marche durant quelques années. Au-delà des performances, sportive Loubna attache beaucoup d'importance au projet humain.