

ATELIERS



Courses

- Sprint ➤ **validation**
 - Objectif :
 - Connaître la position des pieds
 - Savoir s'installer
 - Savoir régler un starting - bloc
 - Mise en situation
 - Utilisation du trépied pour le choix du pied
 - Essai avec un vrai starting

- Haies ➤ **validation**
 - Objectif
 - Passer en sécurité sur les haies
 - Maîtrise minimum de l'esquive et de la reprise après la haie
 - Mise en situation
 - Passages ralentis en marchant - en sursautant > assouplissements spécifiques
 - Passages sur obstacles de + en + hauts
 - Vérifier la capacité à franchir en sécurité la hauteur officielle

- Relais ➤ **validation pour disputer un vrai relais avant le 1000 m**
 - Objectif
 - Savoir recevoir à pleine vitesse avec une zone d'élan et de transmission
 - Mise en situation
 - Passages du témoin
 - Démarrer à partir d'une marque



Sauts

- Hauteur ➤ **concours direct avec conseils - 6 à 8 sauts maxi**
 - objectif
 - sauter le + haut possible en sécurité et en utilisant un élan de 5 à 8 appuis
 - mise en situation
 - prise de marques
 - conseils sur le choix fosbury ou ciseau
 - si fosbury
 - chute dorsale appel 2 pieds
 - 2 appuis au sol avec cerceaux au sol
 - sauts en 4 appuis avec liaison course - saut

- longueur ➤ **concours direct**
 - objectif
 - sauter loin après une course d'élan sans piétiner
 - mise en situation
 - conseils sur les marques
 - minimum 3 sauts pour tous - même si le minima est atteint
 - zones avec élastique

- triple saut ➤ **validation puis concours direct**
 - objectif
 - réaliser rapidement un triple saut
 - rebondir 3 fois et non 1 saut - 1 pas - 1 saut
 - mise en situation
 - parcours découverte sans élan
 - parcours de + en + long avec élan réduit

- perche ➤ **validation puis concours direct**
 - objectif
 - savoir tenir une perche
 - en fonction de sa latéralité
 - du levier à adopter en fonction de son niveau
 - mise en situation
 - sauter départ sur un caisson
 - sauter en longueur (sensation de poussée)



Lancers

- Poids ➤ **concours direct**
 - objectif
 - pousser le poids sans danger
 - mise en situation
 - tenue du poids
 - élan si maîtrise du sans élan

- disque ➤ **validation**
 - objectif
 - lancer le disque avec le bon sens de rotation
 - mise en situation
 - faire rouler - jongler - faire des ricochets
 - lancer de + en + loin avec précision

- javelot ➤ **validation**
 - objectif
 - tenue de l'engin
 - lancer à bras cassé
 - trajectoire correcte (pointe au sol)
 - mise en situation
 - tenue du javelot
 - viser une cible de + en + éloignée
 - insister sur la sécurité : préparatifs - récupération (tous en même temps)