

Date : 25 janvier 2015

Lieu : CHATEAUNEUF DE GALAURE

Entraîneur : ALEX

Fiche de séance

Carte : Chateauneuf de Galaure ISSOM 4000è



THEME de Travail : Choix d'itinéraire Droite / Gauche pertinent au regard des différents éléments



> Objectif de travail :

Ce que l'on veut obtenir comme transformation chez le coureur :

- * Faire une analyse rapide entre 2 postes (distance, changements de direction, éléments en rapport avec la motricité)
- * Envisager plusieurs choix d'itinéraires

CONTENUS



> But de la situation :

Ce que le coureur doit concrètement réaliser pendant l'exercice.

Réaliser un sprint urbain en analysant rapidement la situation pour conduire l'itinéraire le plus rapide, en tenant compte des différents éléments pouvant entraîner un ralentissement de la vitesse de course



> Descriptif de la situation:

logistique CROCO
Traçage sollicitant différents choix déterminants dans le temps inter-poste mais peu évident sans une lecture approfondie
Fonctionnement type course classique avec rappel des consignes au départ et debriefing à l'arrivée sur le thème recherché



> Indicateurs de réussite :

Informations prises par l'entraîneur permettant de vérifier les transformations

Lors de la course :

Temps de prise de décision pour le poste à poste / choix effectué

Lors de l'analyse d'après course :

choix effectués par le coureur (trace GPS ou retraçage) au regard des distances, des facteurs de ralentissement et des temps réalisés sur les différentes options



> Acquisitions :

Connaissance des déterminants de la performance en sprint au regard du thème

itinéraire le plus court (appréciation des distances)
nombre de changement de direction et angles (notion de vitesse moyenne)
type de motricité (escalier, bitume ...)
facteurs de ralentissement escalier pelouse gravier



> Critères de réussite :

Indications pour le coureur lui permettant de savoir à partir de quand il a réussi la situation
effectuer 80 % de bon choix

ne pas effectuer de choix dépassant de 20 % le meilleur temps sur un poste à poste.

avoir toujours, au minimum, un poste d'avance pour anticiper et faciliter le choix d'itinéraire



> Variables :

Ce qui permet d'adapter la situation en terme de pression temporelle ou spatiale sur une procédure ou en terme de simplification / complexification cognitive

complexification : mise en place d'un classement pour solliciter à haute vitesse
un poste sur deux en memo

simplification : imposer un temps de réflexion en sortie de poste
déduit du temps de course (30") qui peut être
éventuellement supprimé au fil de la course de façon pré-établie