

Date : 24-janv-15

Lieu : HAUTERIVE

Entraîneur : LUDO

Carte : HAUTERIVE ISSOM 4000è

THEME de Travail : choix de direction droite / gauche le plus pertinent

Fiche de séance



 > Objectif de travail : <u>Ce que l'on veut obtenir comme transformation chez le coureur :</u> avoir une lecture globale du poste à poste en envisageant les déterminants de la performance en sprint en terme de distance à parcourir, de changement de direction et de types de motricités envisager systématiquement plusieurs choix d'itinéraire	
CONTENUS	
 > But de la situation : Ce que le coureur doit concrètement réaliser pendant l'exercice. réaliser un sprint en déterminant sur chaque poste à poste la distance la plus courte, les zones propices à ralentissement et en déduire l'itinéraire le + rapide.	 > Descriptif de la situation: Explicatif du dispositif et du déroulement de la situation. Rôle de chacun 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 : <u>Informations prises par l'entraîneur</u> permettant de vérifier les transformations <u>Lors de la course :</u> Temps de prise de décision pour le poste à poste / choix effectué <u>Lors de l'analyse d'après course :</u> 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 : Description en terme de procédures qui sous tendent le comportement attendu 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 : <u>Indications pour le coureur</u> 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.	 > 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 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