

Date : 24-janv-15
Lieu : MORAS EN VALLOIRE
Traceur : benoit

Fiche de séance

Carte : MORAS ISSOM 4000è

THEME de Travail : Aller / retour en sortie de poste + course en descente



> **Objectif de travail :** Ce que l'on veut obtenir comme transformation chez le coureur :

avoir une lecture rapide des éléments de motricité en sortie ou entrée de poste afin
de définir si la combinaison distance / motricité permet de privilégier la prise ou la sortie d'un poste en aller/retour
envisager systématiquement plusieurs choix d'itinéraire, dont les coupes en sprint forêt à la descente

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 avec deux choix quasiment identique (choisir aller/retour)
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 :**

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 :**

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.



> **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