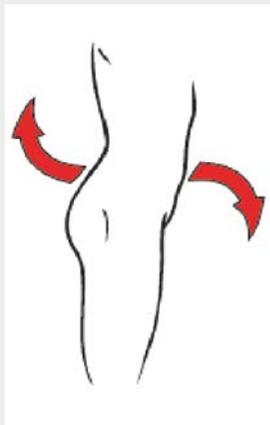


L'Antéversion

Définition

C'est le placement ou la position du bassin lorsqu'il est basculé vers l'avant autour de l'axe coxo fémoral.

Cette bascule a en général tendance à provoquer une lordose lombaire plus ou moins accentuée suivant l'angle d'inclinaison du bassin et la lordose naturelle du sujet.



L'antéversion du bassin :

contraction des muscles antérieurs quadriceps (droit antérieur), psoas-iliaque, moyen adducteur. Cette action est favorisée par la contraction des muscles sacro-lombaires.

Elle accentue l'hyperlordose.

L'antéversion est considérée comme une faute lors de la pratique en générale, mais elle doit être utilisée dans les placements d'haltérophilie dans le cadre de la musculation.

Termes associés

Rétroversion, alignement

Bibliographie

- > J. PIASENTA - L'éducation athlétique (pages 136 à 146)
- > B. CALAIS GERMAIN
Anatomie et sciences du geste sportif - Editions Désiris
Anatomie pour le mouvement - Editions Désiris 1989

L'Appel

Définition

En physique, l'appel est un moment.

Définition en athlétisme

C'est le moment où s'exécute la modification rapide de la direction de la vitesse. C'est la dernière action motrice du saut.

L'appel débute au moment où le pied de l'athlète entre en contact avec le sol et il se termine lorsque celui-ci quitte le sol. On peut donc définir l'appel comme étant bien un moment.

Ce moment est accompagné du passage du centre de gravité au-dessus de l'appui.

Caractérisation par niveau de compétences :

Ce qui différencie l'appel du débutant de l'appel du pratiquant expert, ce sont tout simplement la durée du temps de contact au sol et la pression exercée sur le sol. On observe que le pratiquant expert passe plus rapidement sur son appui, ▶

(balaie un secteur plus grand dans un temps plus court), alors que chez le pratiquant de niveau débutant on aura un temps de contact plus long car la phase d'amortissement, la phase de soutien et la poussée de l'appui au sol seront plus longues, ceci étant dû à un manque de puissance et d'expertise gestuelle. Un athlète qui agit à contre-temps produit également une pression trop importante sur le sol sans être capable de résister à l'écrasement provoqué par celui-ci.



L'appel en saut en longueur commence quand le pied touche la planche et se termine lorsqu'il quitte celle-ci

Termes associés

Impulsion, foulée, poussée, alignement, force, appui, cycle de jambe, prise d'avance, secteur balayé, vitesse, vitesse d'envol, hauteur d'envol, centre de gravité, chemin d'impulsion, temps d'impulsion.

Bibliographie

- > GORIOT - Technique et pédagogie des sauts - Vigot
- > Les sauts - Collection sport et initiation 1989 - Vigot
- > MAC WATT - La mécanique de l'appel dans les disciplines de saut - Athlétisme n°3 - INSEP

L'Appui

Définition

L'appui peut être défini comme étant un support ou le soutien d'un corps ou d'un système. C'est une zone d'interaction de deux systèmes entre eux.

Définition en athlétisme

L'appui peut être considéré comme étant le principal élément de transmission des forces exercées au sol, c'est le pied que l'on pose au sol. Avoir des appuis solides et efficaces signifie que l'athlète doit posséder l'aptitude à utiliser ses pieds afin d'obtenir le meilleur rendement possible et que ses actions motrices soient les plus efficaces possibles.

En référence à cela et en course, l'expression "avoir du pied" prend tout son sens; c'est-à-dire que cette notion fait appel à la force du triceps sural et à la force de l'arche plantaire et bien sûr à la chaîne de transmission. ▶