

Classification des définitions par thèmes

Généralités

■ Allure	p.10
■ Amplitude	p.11
■ Appui	p.14
■ Athlétisme	p.14
■ Charge de travail	p.17
■ Coordination	p.21
■ Course	p.22
■ Durée	p.26
■ Échauffement	p.26
■ Entraînement	p.28
■ Épreuves combinées	p.29
■ Épreuves multiples	p.31
■ Équilibre	p.31
■ Etirement	p.32
■ Exercice	p.32
■ Forme de travail	p.36
■ Lancers	p.42
■ Motricité	p.44
■ Musculation	p.44
■ Préparation physique générale.....	p.46
■ Récupération	p.49
■ Rythme	p.50
■ Sauts	p.53
■ Souplesse	p.52
■ Synchronisation	p.54

Sciences

■ Accélération	p.8
■ Angle d'envol	p.13
■ Appel	p.14
■ Centre de gravité	p.16
■ Énergie cinétique	p.28
■ Énergie potentielle	p.28
■ Force centrifuge	p.35
■ Force centripète	p.35
■ Fréquence	p.39
■ Hauteur d'envol	p.40
■ Impulsion	p.41
■ Levier	p.42
■ Prise d'avance des appuis	p.47
■ Puissance mécanique	p.48
■ Puissance énergétique	p.48
■ Rotation	p.50
■ Secteur balayé	p.50
■ Situations d'apprentissage	p.51
■ Trajectoire	p.54
■ Translation	p.55
■ Vitesse	p.56
■ Vitesse d'envol	p.57

Qualités physiques

■ Coordination	p.21
■ Détente	p.25
■ Endurance	p.27
■ Force	p.34
■ Force maximale	p.36
■ Force spécifique	p.36
■ Musculation	p.44
■ Préparation physique générale	p.46
■ Souplesse	p.52
■ Vitesse	p.56
■ V02 Max	p.59

Mécanique du mouvement

■ Abduction	p.8
■ Adduction	p.9
■ Antéversion	p.14
■ Centre de gravité	p.16
■ Contraction concentrique	p.20
■ Contraction excentrique	p.20
■ Contraction isométrique	p.21
■ Contraction pliométrique	p.21
■ Extension	p.33
■ Flexion	p.34
■ Impulsion	p.41
■ Liaison Course-appel	p.43
■ Mise en tension-renvoi	p.45
■ Prise d'avance des appuis	p.47
■ Rétroversion	p.49
■ Rotation	p.50
■ Segments libres	p.52

Physiologie

■ Aérobie	p.9
■ Anaérobie alactique	p.12
■ Anaérobie lactique	p.12
■ Capacité énergétique	p.16
■ Contraction musculaire	p.20
■ Endurance	p.27
■ Entraînement	p.28
■ Exercice	p.32
■ Fartlek	p.33
■ Forme de travail	p.36
■ Puissance énergétique	p.48
■ Puissance maxi aérobie	p.49
■ Récupération	p.49
■ Souplesse	p.52
■ Vitesse maximale aérobie	p.58
■ V02 Max	p.59

Technique

■ Alignement segmentaire	p.10
■ Appel	p.14
■ Chemin de lancement	p.18
■ Course	p.22
■ Cycle de jambe	p.23
■ La foulée.....	p.36
■ Les gammes	p.39
■ Impulsion	p.41
■ Lancers	p.42
■ Liaison Course-appel	p.43
■ Prise d'avance des appuis	p.47
■ Sauts	p.53
■ Secteur balayé	p.50
■ Segments libres	p.52
■ Situations d'apprentissage	p.51