



www.4trainer.fr

ATHLÉTISME

LES FONDAMENTAUX ET LES COURSES

34,90 €

Format : 19,4 x 25,5 cm | 284 pages couleur | 1^{re} parution : mai 2023

- ▶ Une encyclopédie pratique
- ▶ Des connaissances complètes sur toutes les disciplines athlétiques
- ▶ Plus de 300 graphiques, photographies et schémas explicatifs

EN BREF

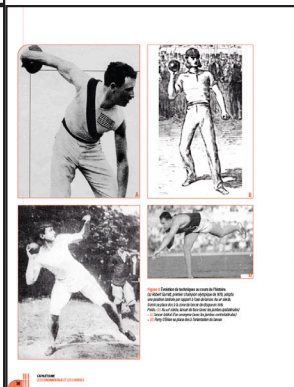
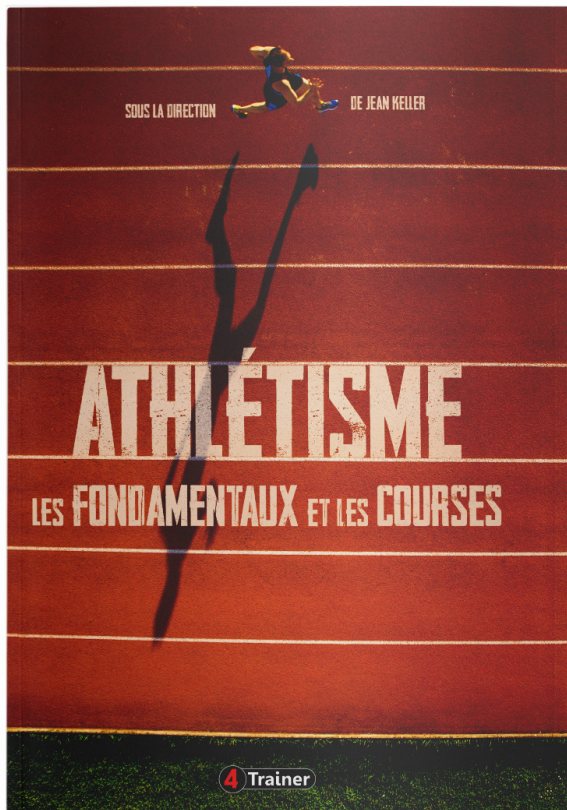
Athlétisme, qui se présente en deux volumes, est dirigé par Jean Keller, professeur agrégé d'éducation physique diplômé de l'École Normale Supérieure d'EPS et de l'INSEP. Véritable encyclopédie pratique, cet ouvrage est actuellement le **seul guide complet** disponible couvrant toutes les disciplines athlétiques.

Destiné aux sportifs débutants comme aux passionnés, reprenant l'enseignement de l'ensemble des disciplines et leur évolution par le biais d'une expérience tant théorique que pratique, rédigé par une dizaine de spécialistes, cet ouvrage est le **corpus idéal** pour une connaissance parfaite du domaine athlétique.

Athlétisme, Les fondamentaux et les courses, comprend :

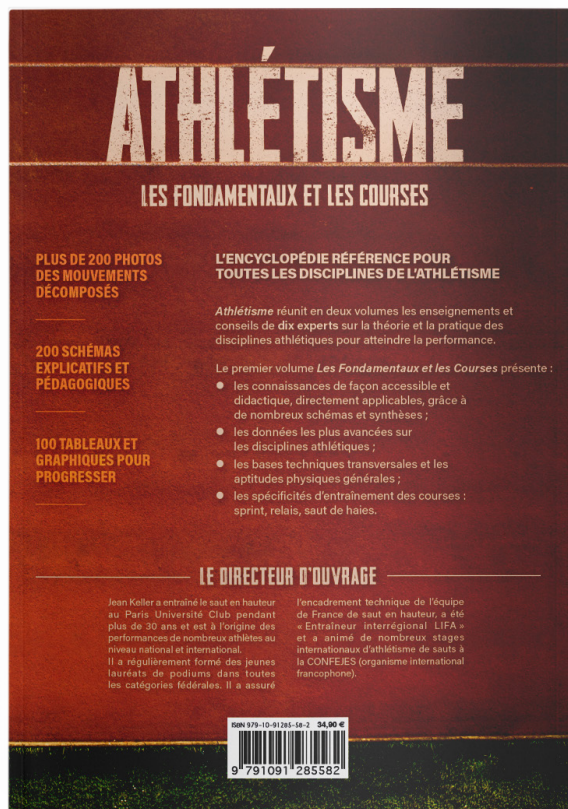
- ▶ plus 300 graphiques, photographies et dessins explicatifs
- ▶ les connaissances de façon accessible et didactique, directement applicables, grâce à de nombreux schémas et synthèses ;
- ▶ les données les plus avancées sur les disciplines athlétiques ;
- ▶ les bases techniques transversales et les aptitudes physiques générales ;
- ▶ les spécificités d'entraînement des courses : sprint, relais, saut de haies.

JEAN KELLER a entraîné le saut en hauteur au Paris Université Club pendant plus de 30 ans et est à l'origine des performances de nombreux athlètes aux niveaux national et international. Il a régulièrement formé des jeunes lauréats de podiums dans toutes les catégories fédérales.



4 Trainer

La référence du coach



ATHLÉTISME

LES FONDAMENTAUX ET LES COURSES

34,90 €

Format : 19,4 x 25,5 cm | 284 pages couleur | 1^{re} parution : mai 2023

- ▶ Unique sur le marché
- ▶ Beau-livre : grand format, illustré, couverture à rabats
- ▶ Doubles pages de photographies

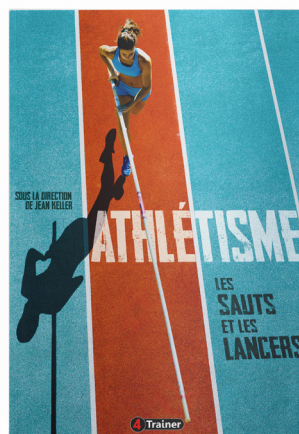
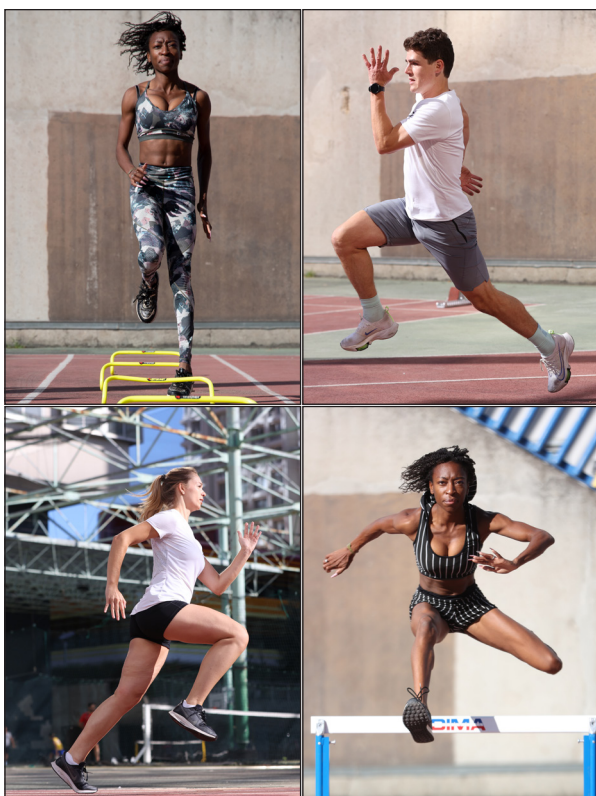
ACTUS

Le championnat du monde d'athlétisme vient de se dérouler à Munich, la **France se place dans le top 15**, les athlètes reviennent avec **9 médailles**, ce qui représente un **grand espoir pour les JO**. Le taux d'audience des chaînes France Télévisions, qui ont retransmis les épreuves, montre un grand intérêt pour la discipline : **3,27 millions de supporters étaient devant leurs écrans**.

Discipline représentative et incontournable aux Jeux Olympiques, l'athlétisme se trouvera incontestablement au cœur des épreuves de Paris 2024. Ce n'est pas loin de **26 épreuves mixtes** (200 mètres, relais, triples sauts, marathon, etc.) qui rythmeront cet événement dans la capitale - autant de **mises en pratique qui sont illustrées dans l'ouvrage Athlétisme, Les fondamentaux et les courses**.

Le comité d'organisation des JO de Paris met l'accent sur les **Olympiades Culturelles** en invitant artistes, collectifs et compagnies à se retrouver autour du sport. C'est l'occasion de mettre en avant cet ouvrage qui s'inscrit au **centre des thématiques sportives et culturelles**.

Avec près de **302 869 licenciés**, la fédération d'athlétisme représente un potentiel de lecteur non négligeable.



Prochainement, le second volume
Athlétisme, Les sauts et les lancers

LA BIENNOTÉ DE BASE

La mobilité de base concerne à la fois, la coordination et les qualités physiques de base. Ceci est lié à la motricité, mais la coordination est jugée plus importante que les qualités physiques de base. Les qualités physiques de base sont : la force, la vitesse, la résistance, la souplesse, la coordination, la précision, la stabilité, la mobilité, la maîtrise de l'équilibre, la maîtrise de l'espace, la maîtrise du temps, la maîtrise de la distance, la maîtrise de la hauteur, la maîtrise de la largeur, la maîtrise de la profondeur, la maîtrise de la surface, la maîtrise de la courbure, la maîtrise de la direction, la maîtrise de la rotation, la maîtrise de l'inclinaison, la maîtrise de l'orientation, la maîtrise de l'alignement, la maîtrise de la symétrie, la maîtrise de l'asymétrie, la maîtrise de la bilatéralité, la maîtrise de la latéralité, la maîtrise de la verticalité, la maîtrise de l'horizontalité, la maîtrise de l'obliquité, la maîtrise de la courbure, la maîtrise de la direction, la maîtrise de la rotation, la maîtrise de l'inclinaison, la maîtrise de l'orientation, la maîtrise de l'alignement, la maîtrise de la symétrie, la maîtrise de l'asymétrie, la maîtrise de la bilatéralité, la maîtrise de la latéralité, la maîtrise de la verticalité, la maîtrise de l'horizontalité, la maîtrise de l'obliquité.

LA COORDINATION GÉNÉRALISÉE



Exercice de coordination généralisée avec un ballon de tennis. L'objectif est de maintenir le ballon en l'air pendant 10 secondes sans que le ballon ne touche le sol. Cet exercice permet de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre.



Exercice de coordination généralisée avec un ballon de tennis. L'objectif est de maintenir le ballon en l'air pendant 10 secondes sans que le ballon ne touche le sol. Cet exercice permet de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre.

La coordination généralisée est un ensemble de mouvements, coordonnés les uns avec les autres, qui permettent de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre. Ces mouvements sont : la coordination oculo-motrice, la maîtrise de l'équilibre, la maîtrise de l'alignement, la maîtrise de la symétrie, la maîtrise de l'asymétrie, la maîtrise de la bilatéralité, la maîtrise de la latéralité, la maîtrise de la verticalité, la maîtrise de l'horizontalité, la maîtrise de l'obliquité, la maîtrise de la courbure, la maîtrise de la direction, la maîtrise de la rotation, la maîtrise de l'inclinaison, la maîtrise de l'orientation, la maîtrise de l'alignement, la maîtrise de la symétrie, la maîtrise de l'asymétrie, la maîtrise de la bilatéralité, la maîtrise de la latéralité, la maîtrise de la verticalité, la maîtrise de l'horizontalité, la maîtrise de l'obliquité.

LA COORDINATION SPÉCIFIQUE

C'est la coordination qui est spécifique à un sport. Elle est liée à la technique de ce sport. Elle permet de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre. Ces mouvements sont : la coordination oculo-motrice, la maîtrise de l'équilibre, la maîtrise de l'alignement, la maîtrise de la symétrie, la maîtrise de l'asymétrie, la maîtrise de la bilatéralité, la maîtrise de la latéralité, la maîtrise de la verticalité, la maîtrise de l'horizontalité, la maîtrise de l'obliquité, la maîtrise de la courbure, la maîtrise de la direction, la maîtrise de la rotation, la maîtrise de l'inclinaison, la maîtrise de l'orientation, la maîtrise de l'alignement, la maîtrise de la symétrie, la maîtrise de l'asymétrie, la maîtrise de la bilatéralité, la maîtrise de la latéralité, la maîtrise de la verticalité, la maîtrise de l'horizontalité, la maîtrise de l'obliquité.



Exercices de coordination généralisée et spécifique. Ces exercices permettent de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre.



Exercice de coordination généralisée avec un ballon de tennis. L'objectif est de maintenir le ballon en l'air pendant 10 secondes sans que le ballon ne touche le sol. Cet exercice permet de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre.

Échelle	Posture	Articulation	Biomécanique	Équilibre
Neutre	Neutre	Alignée	Par défaut sur le centre de gravité	Face
Latérale	Fléchie	Latérale	Décalé latéralement	Face
Antérieure	Fléchie	Antérieure	Décalé antérieurement	Face
Postérieure	Fléchie	Postérieure	Décalé postérieurement	Face
Supérieure	Fléchie	Supérieure	Décalé supérieurement	Face
Inférieure	Fléchie	Inférieure	Décalé inférieurement	Face

et qu'il suppose les préférences d'organisation de la motricité au niveau de l'apprentissage, cet équilibre est basé sur la verticalité.



Exercice de coordination généralisée avec un ballon de tennis. L'objectif est de maintenir le ballon en l'air pendant 10 secondes sans que le ballon ne touche le sol. Cet exercice permet de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre.

PC	F	M	Équilibre	PP et PV
Équilibre	Équilibre	Équilibre	Équilibre	Équilibre
Force	Force	Force	Force	Force
Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse	Vitesse
Résistance	Résistance	Résistance	Résistance	Résistance
Souplesse	Souplesse	Souplesse	Souplesse	Souplesse
Coordination	Coordination	Coordination	Coordination	Coordination

de se préparer à exécuter sur un cycle équivalent pour les compétitions extérieures.

CONCLUSION
C'est la coordination qui est spécifique à un sport. Elle est liée à la technique de ce sport. Elle permet de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre. Ces mouvements sont : la coordination oculo-motrice, la maîtrise de l'équilibre, la maîtrise de l'alignement, la maîtrise de la symétrie, la maîtrise de l'asymétrie, la maîtrise de la bilatéralité, la maîtrise de la latéralité, la maîtrise de la verticalité, la maîtrise de l'horizontalité, la maîtrise de l'obliquité, la maîtrise de la courbure, la maîtrise de la direction, la maîtrise de la rotation, la maîtrise de l'inclinaison, la maîtrise de l'orientation, la maîtrise de l'alignement, la maîtrise de la symétrie, la maîtrise de l'asymétrie, la maîtrise de la bilatéralité, la maîtrise de la latéralité, la maîtrise de la verticalité, la maîtrise de l'horizontalité, la maîtrise de l'obliquité.



Exercice de coordination généralisée avec un ballon de tennis. L'objectif est de maintenir le ballon en l'air pendant 10 secondes sans que le ballon ne touche le sol. Cet exercice permet de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre.

5. Transmettre par démonstration
Le motricien commence par démontrer la posture de base de son élève. Il est important de bien expliquer le geste et de s'assurer que l'élève comprend bien ce qu'il doit faire. Il est également important de bien expliquer le pourquoi de ce geste.

6. Transmettre par démonstration
Après avoir démontré la posture de base, le motricien peut commencer à transmettre la posture de son élève. Il est important de bien expliquer le geste et de s'assurer que l'élève comprend bien ce qu'il doit faire. Il est également important de bien expliquer le pourquoi de ce geste.

LA BIENNOTÉ DE BASE

C'est la biennoté de base qui est la base de la motricité. Elle est liée à la coordination et aux qualités physiques de base. Elle permet de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre. Ces mouvements sont : la coordination oculo-motrice, la maîtrise de l'équilibre, la maîtrise de l'alignement, la maîtrise de la symétrie, la maîtrise de l'asymétrie, la maîtrise de la bilatéralité, la maîtrise de la latéralité, la maîtrise de la verticalité, la maîtrise de l'horizontalité, la maîtrise de l'obliquité, la maîtrise de la courbure, la maîtrise de la direction, la maîtrise de la rotation, la maîtrise de l'inclinaison, la maîtrise de l'orientation, la maîtrise de l'alignement, la maîtrise de la symétrie, la maîtrise de l'asymétrie, la maîtrise de la bilatéralité, la maîtrise de la latéralité, la maîtrise de la verticalité, la maîtrise de l'horizontalité, la maîtrise de l'obliquité.

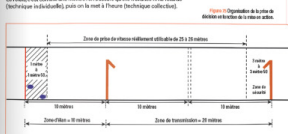


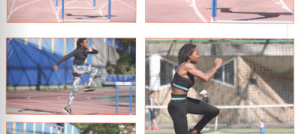
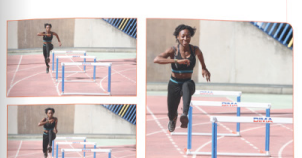
Diagramme illustrant les zones de stabilité et de biennoté de base. Le diagramme est divisé en zones de stabilité et de biennoté de base.

LA BIENNOTÉ DE BASE

C'est la biennoté de base qui est la base de la motricité. Elle est liée à la coordination et aux qualités physiques de base. Elle permet de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre. Ces mouvements sont : la coordination oculo-motrice, la maîtrise de l'équilibre, la maîtrise de l'alignement, la maîtrise de la symétrie, la maîtrise de l'asymétrie, la maîtrise de la bilatéralité, la maîtrise de la latéralité, la maîtrise de la verticalité, la maîtrise de l'horizontalité, la maîtrise de l'obliquité, la maîtrise de la courbure, la maîtrise de la direction, la maîtrise de la rotation, la maîtrise de l'inclinaison, la maîtrise de l'orientation, la maîtrise de l'alignement, la maîtrise de la symétrie, la maîtrise de l'asymétrie, la maîtrise de la bilatéralité, la maîtrise de la latéralité, la maîtrise de la verticalité, la maîtrise de l'horizontalité, la maîtrise de l'obliquité.



Exercice de coordination généralisée avec un ballon de tennis. L'objectif est de maintenir le ballon en l'air pendant 10 secondes sans que le ballon ne touche le sol. Cet exercice permet de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre.



Exercice de coordination généralisée avec un ballon de tennis. L'objectif est de maintenir le ballon en l'air pendant 10 secondes sans que le ballon ne touche le sol. Cet exercice permet de travailler la coordination oculo-motrice et la maîtrise de l'équilibre.



01

Principes du mouvement athlétique

- I. Démarche générale
- II. Les facteurs d'organisation de l'apprentissage l'entraînement
- III. Observation du mouvement et apprentissage
- IV. Principes d'organisation générale de l'apprentissage: la variabilité

08

02

Énergie et paramètres des exercices

- I. Performances
- II. Production d'énergie
- III. Interactions des processus métaboliques à l'exercice
- IV. Effets de l'entraînement sur la production d'énergie
- V. Quels repères pour l'entraînement ?

42

03

La force

- I. Caractéristiques générales de la force
- II. Méthodologie de l'entraînement de la force
- III. En Conclusion

56

04

La musculation

- I. Les rôles de la Force
- II. Objectifs du renforcement musculaire: les différentes forces en pré-sence à partir de la courbe Force/Vitesse
- III. Procédés de Résistance Maximale (RM)
- IV. La Planification

70

05

Le développement des fondamentaux du mouvement

- I. La foulée
- II. Les obstacles bas
- III. Les haies hautes serrées
- IV. Bancs serrés
- V. Bancs écartés

82

06

Le sprint

- I. Les déterminants de base
- II. Analyse et technique
- III. Les aspects spécifiques
- IV. L'évaluation du jeune sprinter, du collège au lycée

100

07

Les relais

- I. Caractéristiques
- II. De la course poursuite au relais

128

08

Les haies

- I. Courses d'obstacles, un moyen d'éducation ou l'éducation athlétique par les haies
- II. Entraînement et amélioration de la performance en course de haies

142