

PROFILS PSYCHOMOTEURS « rien ne perd, rien ne se crée, tout se transforme »...PARTIR DE...POUR ALLER A
<i>VITESSE RELAIS</i>

COMPORTEMENT TYPE		LES DESORGANISES	LES CRISPES SUCCEIFS	LES PLACES COORDONNES	LES RELAYEURS EFFICIENTS
AN AL YS E CO ND UI TE	Ce qui l'organise (INTENTION)	⇒ SE DEPECHER SANS FAIRE TOMBER LE TEMOIN	⇒ FORCER PUIS DONNER	⇒ SYNCHRONISER NOS VITESSES MAXIMALES	⇒ OPITMISER NOS TRANSMISSIONS
	Ce qu'il perçoit (PERCEPTION)	⇒ N'accepte pas le déséquilibre avant (peur de tomber). ⇒ Pendant la course, il regarde alternativement ses pieds et devant lui. ⇒ Centration sur le témoin	⇒ Un moment pour partir: signal sonore ou visuel	⇒ Le moment pour partir	⇒ Les défauts de synchronisation dans la transmission
	Ce qu'il fait (ACTION)	⇒ Ne connaît pas son pied avant. ⇒ Se redresse directement. ⇒ Course avec le bassin en antéversion, ou assis. ⇒ Il pose son pied en butée. ⇒ La tête bouge dans tous les sens. ⇒ Le donneur ralentit pour ne pas percuter le relayeur ⇒ Le relayeur regarde le témoin, le prend puis se retourne en changeant souvent de couloir	⇒ Il se relève trop tôt, mais pas dès la sortie des starts (2 ou 3 ^{ème} appui). ⇒ Mouvement bras/jambes pas encore coordonnés. ⇒ Technique de course : phase d'amortissement trop importante, course en piston. ⇒ Les appuis plus dynamiques. ⇒ Il est crispé pendant la course. ⇒ Difficulté à tenir la distance (décélération incontrôlée) ⇒ la transmission se fait en mouvement mmais avec phase de ralentissement importante du relayeur: je trotte puis j'accélère	⇒ Il se relève plus tard (redressement contrôlé). ⇒ Diminution de la phase d'amortissement pendant l'appui. ⇒ Poulaine antérieure. ⇒ Trajectoire du bassin vers le haut et vers l'avant. ⇒ Course en griffé. ⇒ L'amplitude et la fréquence varient de façon appropriée. ⇒ Attitude générale assez haute. ⇒ La transmission se fait quasiment à vitesse maximale: le relayeur tourne encore parfois la tête pour voir le relayé	⇒ Départ puissant avec premier appui en griffé. ⇒ Il se relève progressivement (30 m). ⇒ Course en griffé. ⇒ Il essaye de diminuer la phase d'amortissement. ⇒ Peu d'affaissement du centre de gravité, il reste grand sur ses appuis. Cycle avant. ⇒ Rapport amplitude /fréquence adaptée. ⇒ La technique de transmission est parfois hasardeuse
Problèmes fondamentaux		⇒ Difficulté dans la simultanéité des actions. ⇒ Perception de son placement ⇒ identifier le moment pour donner ou pour partir	⇒ Relâchement. ⇒ Accepter de partir à vitesse maximale sans regarder le relayé	⇒ puissance musculaire. ⇒ Problème de rapport amplitude/fréquence. ⇒ Transmettre sans se regarder	⇒ Puissance. ⇒ Technique (départ et course). ⇒ Processus énergétique. ⇒ Préparation psychologique. ⇒ La précision des trajets de transmission
Projets de transformation		⇒ Travail de pied pour le poser en griffer. ⇒ Travail de poussée dans les starts (pied d'appel à l'avant). ⇒ Travail de coordination bras/jambe ⇒ construire une capacité d'analyse des trajectoires de course	⇒ Travail de pied. ⇒ Travail de coordination. ⇒ Travail énergétique. ⇒ Expérimenter la fréquence et l'amplitude. ⇒ Démarrage de profil avec vitesse maximale en fonction d'un repère construit	⇒ Augmenter l'amplitude en gardant la même fréquence ou l'inverse. ⇒ Diminuer la phase d'amortissement. ⇒ Travail musculaire pour le dynamisme de la poussée. ⇒ Développement des processus énergétiques. ⇒ Travail des segments libres. ⇒ Construire une synchronisation verbale en liaison à une technique de transmission précise	⇒ Développement de la puissance musculaire. ⇒ Technique (chercher la limite du déséquilibre, diminuer le temps de réaction). ⇒ Améliorer le rapport fréquence/amplitude. ⇒ Préparation psychologique ⇒ Technique de transmission
Indicateur de fin d'apprentissage		⇒ Poussée complète sur les blocs. ⇒ Accepte le déséquilibre. ⇒ La pose du premier appui n'est plus écrasée = contrôle de sa trajectoire. ⇒ Ne se percutent plus: la transmission se fait en mouvement bras dépliés.	⇒ Course en griffé, meilleure action du pied. ⇒ Bonne coordination. ⇒ Il tient mieux la distance. ⇒ Le témoin ralentit légèrement	⇒ Il pousse jusqu'à 20-25 mètres. ⇒ Attitude haute trajectoire du centre de gravité à peu près horizontale. ⇒ Phase dynamique (poussée, fréquence). ⇒ Meilleure utilisation des segments libres. ⇒ Adapte fréquence et amplitude par rapport aux phases de la course. ⇒ Les temps sur 60 m en relais sont meilleurs que l'addition des 2 30m seuls.	⇒ Les transmissions se font de façon automatiques, précises et à vitesse maximale
NIVEAU COMPETENCE		⇒ N1	⇒ N1	⇒ N2	⇒ LYCEE