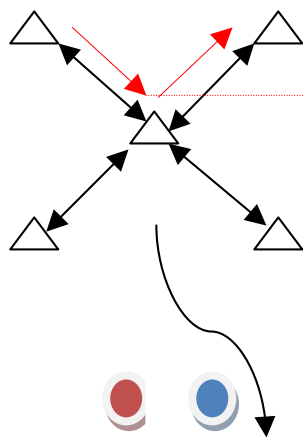


PREPARATION PHYSIQUE DÉTECTION

Séance n°3 (thème) : Qualité d'appuis, de déplacement et réactivité

Echauffement : sur les bases de l'échauffement russe. Flexions/extensions pour quadris/ischios, sautilllements pour les mollets et ouverture et fermeture de hanches pour les adducteurs et abducteurs. Etirements activo-dynamiques pour finir l'échauffement.

Exercice n°1 : Travail d'appuis, de déplacements et de réactivité



A cet endroit Axel connu des difficultés, car sa position est dos à moi, et il doit inverser ses appuis, c'est-à-dire passer d'appuis arrières à des appuis avants et également changer son pied d'attaque (appuis arrières = pied droit à l'arrière // appuis avants = pied droit à l'avant). Même au fur et à mesure des séquences cette situation posait toujours autant de soucis.

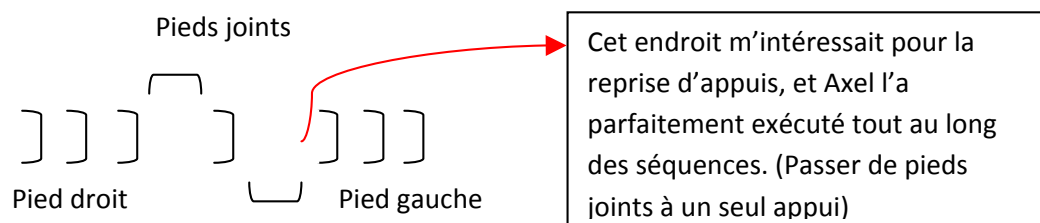
La situation est la suivante, Axel part du cône qui est au centre. Il doit aller toucher les cônes qui sont à l'extérieur mais toujours en revenant toucher le cône du milieu. Je lui demande dans un premier temps, de toujours rester face à moi, il ne doit jamais me tourner le dos, il doit donc toujours garder la même orientation d'appuis. Il exécute la situation jusqu'à mon signal. A mon signal, il s'avance vers moi en sprint et doit passer du côté auquel je tiens une coupelle bleue, pour travailler sur la réactivité, et la capacité à rester concentré pour faire le bon choix malgré la répétition des efforts et la baisse de la lucidité.

Je vais faire varier la situation, en lui demandant cette fois-ci d'exécuter l'exercice dos à moi, bousculant ainsi l'orientation de ses appuis. Cette fois-ci il passera du côté de la coupelle rouge.

Bilan : Axel démontra beaucoup d'engagement et de volonté mais également de concentration. Des appuis fluides, assez précis bien qu'il rencontra une difficulté dans la séquence où il fut dos à moi notamment lors du changement d'appuis, au moment indiqué ci-dessus.

A noter également une baisse de lucidité sur la fin des séquences, avec des appuis posés un peu aléatoirement, ou des erreurs dans le déplacement. Il faut qu'il parvienne à encore plus canaliser ses efforts. (Travail sur la gestion des efforts, attention gestion d'efforts ne veut pas dire travailler à 50% de ses capacités, mais savoir gérer les temps forts et les temps faibles.)

Exercice n°2 : Qualité d'appuis



Même situation que lors du stage détection hivernal. Axel doit franchir les 3 premières haies du pied droit, les 3 suivantes pieds joints et les 3 dernières du pied gauche. On va travailler ici sur la qualité d'appuis principalement.

Bilan : Axel a plutôt bien réalisé la situation, mais on a noté avec Florent que son buste était trop penché vers l'avant, dû essentiellement à un manque de gainage, empêchant ainsi une bonne flexion de hanche et donc des appuis moins précis et moins dynamiques.

On a ainsi dans un premier temps, décider de lui faire tenir un ballon, bras tendu devant lui, pour le forcer à rester relativement droit et gainé, en faisant attention que son bassin ne passe jamais en antéversion (déséquilibre arrière, colonne vertébrale en hyperextension). Cette situation n'a pas trop mal fonctionné, mais Axel avait encore tendance à s'écraser lors de sa reprise d'appuis, alors que je cherchais vraiment un appui souple et dynamique.

Florent a alors eu la très bonne idée de lui faire tenir un bouteille d'eau ouverte, obligeant Axel à assouplir ces appuis pour ne pas renverser d'eau. A partir de ce moment là, on a pu apercevoir des séquences de travail de qualité, avec un bassin mieux placé et donc un corps plus équilibré, un appui plus souple.

Retour au calme : 10min de gainage, 30s sur chaque face sans s'arrêter pendant les 10min.