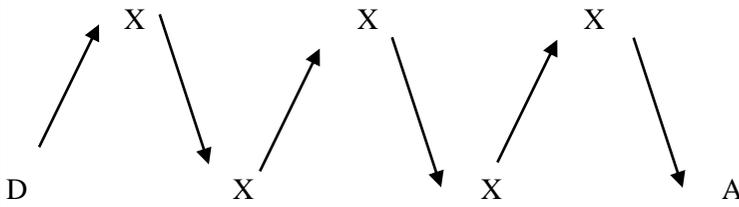


**Triolet**

L2 ES	Thème de travail : développement de la vitesse		
Thèmes / Objectifs	But	Organisation Consignes	Critères réalisation
<i>Echauffement 20'</i>	<p>Course</p> <p>Mobilisation articulaire ; mouvements balistiques</p> <p>Travail de pieds (déroulés avant arrière)</p> <p>Gammes (ouverture de hanche, fermeture de hanche, montées de genoux, talons fesses, pas chassés, pas croisés, griffé, griffé russe, une jambe en montée de genoux et l'autre en griffé)</p> <p>Contractions concentriques et excentriques en binôme (2 x chaque quadriceps, 2 x chaque ischio)</p> <p>Accélération et sprints</p>		
<p><i>Exercice 1 :</i> développement de la vivacité ; explosivité</p> <p>Travail en 2 groupes</p> <p>7' de récupération en footing entre les 2 exercices</p>	<p>Course sur 20m avec retenue</p>	<p>Elastique autour de la taille</p> <p>Courir 20m le plus vite possible</p> <p>Un étudiant suit en tenant l'élastique pour gérer la tension</p> <p>4 passages avec 1'30 entre chaque</p>	<p>Explosivité au démarrage et maintien d'une grande vitesse malgré l'élastique</p>
	<p>Changement de direction</p>	<p>Faire le parcours avec changement de direction le plus vite possible</p> <p>4 passages avec 1'30 de récupération entre chaque</p> 	<p>Lors du changement de direction, le pied doit dépasser le plot pour permettre une orientation des forces de poussée dans la direction suivante</p>

### **Triolet**

<p><i>Exercice 2 : travail de vitesse en opposition (réaction, démarrage, changement de direction)</i></p>	<p>Gagner l'opposition</p>	<p>2 parcours en parallèle  Réaliser 4 passages ; récupération mini 1'30  Au signal sonore, saut de haie, reprise d'appuis et réalisation du petit slalom</p>	<p>Varié les adversaires  Concentration et mise en action rapide  Changement de direction en passant le plot</p>
<p><i>Etirements méthode contracté relâché étiré /2</i></p>	<p>Par 2  Réaliser des étirements des différents muscles du bas du corps en CRE  15'' de contraction isométrique  2'' de relâchement  20'' d'étirement passif réalisé par une autre personne</p>		<p>Une fois la partie CRE terminée on peut faire 30'' d'étirements du haut du corps</p>