

TECHNIQUES DU SPRINTEUR ET CELLES DU IAIDO

COMPRENDRE L'IMPORTANCE DE L'APPUI

1- Appui

C'est la phase de contact au sol qui a pour conséquence de créer, conserver ou freiner le mouvement.

On distingue deux types d'analyses :

- L'analyse traditionnelle la décrit comme « freinateur » donc négative car un des composants de l'ensemble des forces exercées par l'athlète sur le sol est orientée en sens inverse.

- Au contraire, l'analyse fonctionnelle considère cette phase comme une phase de réorientation du *centre de gravité* donc indispensable à l'efficacité de la foulée.

2 - Soutien

C'est le moment où le *centre de gravité* est à l'aplomb de l'appui au sol, *moment neutre* car c'est l'équilibre des forces. Selon J. Piasenta, l'appui est la période où le *centre de gravité* cesse de descendre vers le sol pour remonter. C'est un repère dans la progression du *centre de gravité* vers l'avant.

3 - Poussée

- Dans l'analyse traditionnelle, c'est le moment où le centre de gravité se trouve en avant de l'appui.

- Dans l'analyse fonctionnelle, c'est le moment où le *centre de gravité* remonte et reprend de la vitesse, encore appelé le *secteur d'impulsion* efficace ou la liaison des actions de mise en tension-renvoi (MTR) :

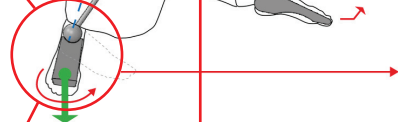
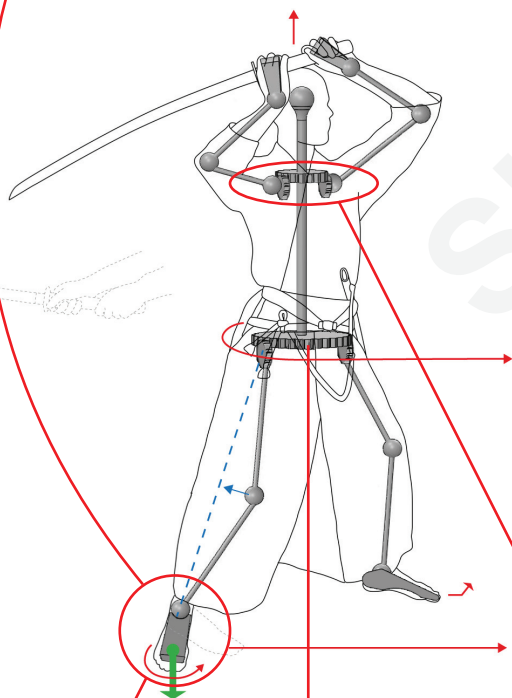
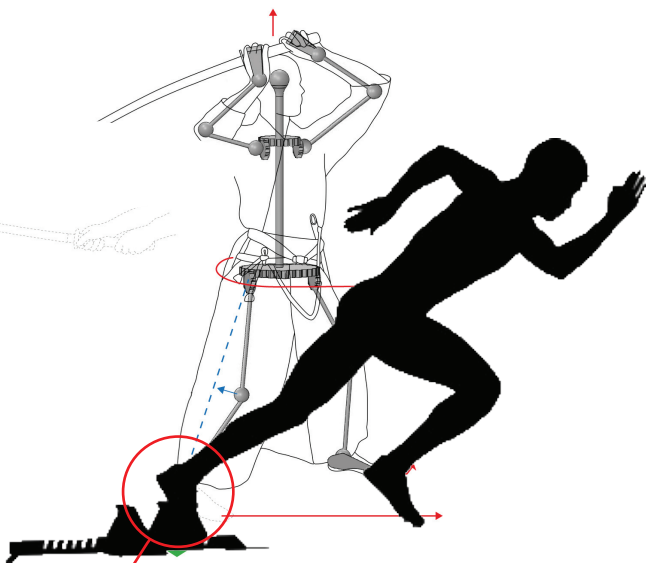
a) La mise en tension est la phase active de la chaîne musculaire concernée par l'action en cours ;

b) Le renvoi correspond à la phase d'impulsion et dépend de la phase précédente.

- Conséquences techniques : il faut rechercher constamment un cycle de jambe avant et une action de griffé, une attitude haute ou basse, qui constitue la qualité de la progression du bassin vers l'avant.

Texte extrait à l'adresse ci-dessous.

<http://www.confejes.org/wp-content/uploads/2015/02/manuel-entrainement-de-lathlete-confirme-decembre-2009.pdf>



PIED
Arrivée
Energie

BASSIN
Transmission
Energie

EPAULE
Aboutissement
Energie