



Gestes techniques : Sprint

Bibliothèque BRK-EPS

Maximiser la vitesse sur une courte distance par une technique optimisée, une explosivité maximale et une gestion fine de la phase de départ, de course, et d'arrivée.

Départ

Position de départ

Adopter une posture idéale pour l'explosivité dès le signal.

1. Positionnement en starting-blocks, pieds bien calés et dos droit.
2. Poids du corps centré, épaules légèrement devant les mains.
3. Concentration et réactivité au signal.

Phase de poussée initiale

Transformer la force accumulée en accélération.

1. Pousser puissamment sur les jambes.
2. Sortir des blocks avec inclinaison marquée du buste.
3. Utiliser les bras pour accompagner la propulsion.

Phase d'accélération

Augmentation progressive de la fréquence

Atteindre la vitesse maximale sans perte d'équilibre.

1. Augmenter progressivement la cadence des foulées.
2. Rester sur le bout des pieds pour maximiser la réactivité.
3. Maintenir une posture dynamique, menton légèrement rentré.

Phase de vitesse maximale

Optimisation de la foulée

Équilibrer longueur et fréquence pour la vitesse pure.

1. Pieds sous le centre de gravité, attaque médio-pied.
2. Posture droite, gainage du tronc.
3. Mobilisation dynamique des bras.

Fin de course et franchissement de la ligne

Gestion de l'arrivée

Franchir la ligne sans ralentir ni perdre la technique.

1. Accélérer ou maintenir l'effort jusqu'à la ligne.
2. Tirer le buste ou une épaule vers l'avant pour gratter des centièmes.
3. Ne jamais ralentir avant de franchir la ligne.



Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.