FICHE PEDAGOGIQUE

À pied / LES FOULÉES BONDISSANTES

Objectifs de la situation

Développer les qualités d'impulsion (force spécifique à l'appui) par un travail de renforcement musculaire dynamique.

Lien avec les actions motrices

- **n°31 /** Je me déplace à pied

Description de la situation

L'exercice consiste à réaliser sur une ligne droite, une succession de foulées bondissantes.

Une foulée bondissante est composée de 2 phases : une phase d'impulsion marquée par une extension complète de la jambe d'appui et une phase de suspension au cours de laquelle le genou libre et le coude opposé viennent se fixer vers le haut et l'avant.

L'éducateur propose de réaliser l'exercice 2 à 4 fois sur une distance de 30 à 50m. La récupération s'effectue sur le retour jusqu'au point de départ, soit en marchant soit en trottinant.

Public

- Effectif minimum : 1 Effectif maximum 10
- Niveau : initié à confirmé
- Encadrement : 1 éducateur
- Durée de réalisation de l'exercice : 4 à 6'

Ressources mobilisées

- Energétiques : filière anaérobie alactique
- Biomécaniques : coordination et gainage
- Informationnelles : prise de repères internes (proprioception et kinesthésie)
- Affectives et relationnelles :

Organisation pédagogique

- Infrastructure : de préférence une surface souple (piste en tartan, herbe) afin de limiter les éventuels traumatismes musculaires et ostéo-articulaires
- Temps d'installation : négligeable
- Sécurité : attention – sollicitation importante sur les plans musculaires et ostéo-articulaires

Consignes

Accentuer la fixation du genou libre vers le haut et l'avant. Maintenir une réception dynamique au moment de l'appui (gainage, *« je ne m'écrase pas au sol »*, regard à l'horizontal) et effectuer une poussée complète de la jambe d'appui au moment de l'impulsion. Conserver une bonne coordination bras-jambes tout au long de l'exercice.

Évaluation

L'éducateur pourra observer les indicateurs suivants :
- l'amplitude et la régularité des foulées,
- l'alignement jambe d'impulsion – bassin – épaule au moment de l'impulsion (orientation optimale des forces),
- la qualité de l'impulsion (temps de contact bref, action de « griffé »),
- le gainage (abaissement et oscillations du centre de gravité),
- le rôle d'allègement des segments libres (action du genou libre et du coude opposé),
- la flexion du pied avant l'impact (pied « armé », pointe relevée).

Comportements attendus

Durant la phase de suspension, la montée du genou libre et du coude opposé (allègement) est marquée. Au point le plus haut, la jambe libre est repliée sous la cuisse et les pointes de pieds sont relevées (angle pied-jambe d'environ 90°).
Avant le contact au sol, la jambe se déroule (mouvement du pied de l'arrière vers l'avant).
Le temps de contact au sol est bref (action de « griffé ») et la flexion de la jambe est limitée (faible abaissement du centre de gravité).
L'alignement jambe d'impulsion – bassin – épaule est conservé (extension complète de la jambe d'appui).
L'amplitude des foulées est équilibrée tout au long de l'exercice.

Variantes

Afin de varier la situation, l'éducateur pourra proposer les exercices des fiches pédagogiques **N°97** (Les foulées décalées) et **N°108** (L'effet rebond).