

FICHES DIMA

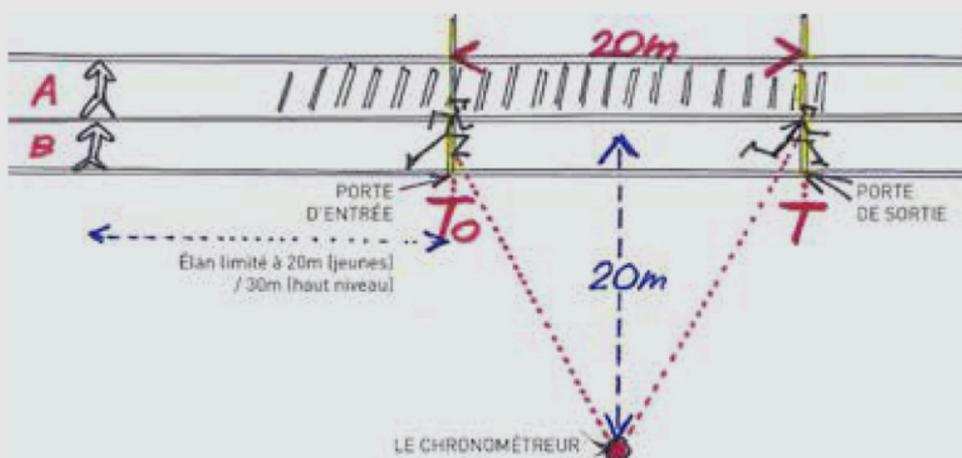
Quoi faire avec...

LATTES DE RYTHME

Réf. 10372



DÉTERMINEZ SUR 20M DE SPRINT LANCÉ VOTRE VITESSE MAXIMUM EN KM/HEURE



- Le chronométrateur doit toujours respecter le même emplacement situé sur une perpendiculaire à l'axe de la course et à une distance de 20 mètres.
- Le déclenchement T0 et l'arrêt T du chronomètre au passage du buste respectivement dans la porte d'entrée et de sortie constituées par 2 piquets (jalons) verticaux.
- Le chronométrage manuel est très précis et fiable sans expertise particulière, alors que l'usage de cellules photo électriques engendre des résultats erratiques consécutifs à leurs déclenchements intempestifs par les segments libres ou l'absence de réglages individualisés aux différents gabarits des jeunes.
- **Piste B**, courses foulées libres – **Piste A** course sur ZAP pour étalonnage d'une gamme de foulées FV-FO-FP

Quelques intérêts et consignes d'efficacité de cet exercice

- Se lancer progressivement, inutile et fatiguant d'atteindre sa vitesse maximum bien avant la porte d'entrée.
- Progressivité également pour la décélération après la porte de sortie.
- Jeux : appairer les coureurs 2 par 2 d'après les temps réalisés afin d'organiser des luttes contre un homologue sur 2 pistes adjacentes avec des foulées libres ou imposées sur ZAP-FV ou FP

Calculez votre vitesse lancée en km/heure

- 20 m lancé en 3'' correspond à 24 km/h
- 20 m lancé en 2''50 correspond à 29 km/h
- À haut niveau J. PIASENTA n'a entraîné que 3 jeunes femmes capables de courir 20 m lancé à 2''00/36 km/h ! Elles couraient le 100 m en moins de 11'00.
- Usain Bolt lors de son record du monde sur 100 m à couru de 60 à 80 m en 1''61 soit à 44,72 km/h.