



QUELQUES REPÈRES POUR L'OBSERVATION

COURSE DE VITESSE			
COURIR DROIT Respecter son couloir	1		Sort de son couloir
	2		Slalome dans son couloir
	3		Court droit dans son couloir
COURIR DROIT Regarder devant au-delà de l'objectif à atteindre	1		Tête basculée vers le haut
	2		Regard fixé vers le sol
	3		Regard fixé droit devant
COURIR DROIT Poser ses pieds dans l'axe de la course	1		Pieds vers l'intérieur
	2		Pieds vers l'extérieur
	3		Pieds dans l'axe
RÉAGIR À UN SIGNAL Être attentif au signal	1		Inattentif N'est pas concentré sur le signal
	2		Attentif mais pas prêt à partir
	3		Attentif et prêt à partir

COURSE DE VITESSE			
RÉAGIR AU SIGNAL Avoir les jambes fléchies et poids du corps sur la jambe avant	1		Jambes tendues, poids du corps en arrière
	2		Jambes tendues, poids du corps au-dessus des pieds
	3		Jambes fléchies, poids du corps au-dessus du pied avant
TERMINER SA COURSE Courir au-delà de la ligne	1		Ralentit et s'arrête avant l'arrivée
	2		Ralentit avant l'arrivée
	3		Maintient sa vitesse jusqu'à l'arrivée
COURIR « GRAND », AMÉLIORER SA FOULÉE Pousser complètement sur sa jambe d'appui	1		Foulées étriquées
	2		Poussée insuffisante
	3		Poussée complète
COURIR « GRAND », AMÉLIORER SA FOULÉE Conservé l'alignement pied/bassin/épaule	1		Court cassé vers l'avant
	2		Court penché en arrière
	3		Court droit