

## Général : Arrêts et Départs Explosifs



FIGURE 1

**OBJECTIF :** Développer la puissance pour démarrer et s'arrêter rapidement en toute sécurité.

### Instructions :

1. S'aligner sur la ligne de fond
2. Effectuez deux poussées, puis arrêtez-vous complètement pendant une seconde.
3. Répétez ce mouvement jusqu'à ce que vous atteigniez la ligne de fond opposée, puis revenez.

**Poussées puissantes** - Première poussée de 13h à 15h, deuxième poussée de 12h à 15 ou 16h, et ramenez rapidement les mains.

**Arrêts** - Se pencher en arrière et saisir les roues avec les bras tendus. Remarque : il est important de bloquer les coudes et de se pencher en arrière lors des arrêts pour éviter les tensions musculaires.

### Règles de l'activité :

- Assurez-vous de vous arrêter complètement pendant une seconde.
- Fournissez un effort maximal sur les deux poussées.

### Points clés pour les entraîneurs :

#### Départs:

- Pouce sur le dessus du pneu, doigts enroulés sous le cerceau, commencez avec les mains à 13 heures.
- Poussez de manière explosive de 13h à 15h, la deuxième poussée doit être explosive de 12h à 15 ou 16h.

#### Arrêts :

- Ramenez les mains jusqu'à 13 heures pour arrêter.
- Penchez les épaules en s'appuyant et en dépassant le dossier.
- Arrêtez votre fauteuil avec les bras tendus et les coudes bloqués.
- Serrez le pneu et le cerceau jusqu'à l'arrêt complet.

### Variations :

- Variez la distance ou le nombre de poussées, ex. de 1 à 8 poussées.
- Variez la durée du temps d'arrêt, ex. de 0,5 à 2 secondes.
- Utilisez des arrêts avec freinage progressif pour s'arrêter en 1 à 2 mètres.

### Mental :

- Utilisez des mots-clés pour rappeler les points importants : par exemple, "bras tendus" ou "poussée explosive".
- Utilisez des mots-clés d'effort tels que "pousse, pousse", "explose, explose".