

LA LIAISON COURSE- PRESENTE-IMPULSION

Colloque FORBACH

le 27 mai 2007

PLAN DE L'INTERVENTION

- 1° Introduction
- 2° Qu'est ce que le CPI ?
- 3° Quels sont les paramètres qui peuvent influencer le CPI ?
- 4° Questions/Réponses
- 5° Pratiques sur le terrain

1° INTRODUCTION

- Pourquoi avoir choisi comme thème le CPI ?
- Phase la plus importante à mes yeux
- 1^{ère} phase du saut qui conditionne le résultat final
- Importance de l'apprentissage du perchiste sur ce point

2° Définition du CPI ?

- De quoi parle t on ?
 - Course/Présenté/Piqué
- A quoi sert il ?
 - Passer d'une perche à la hanche à une perche au dessus de la tête
- Pourquoi est il important ?
 - Emmagasiner l'énergie dans la perche

3° Quels sont les paramètres qui peuvent influencer le CPI ?

- COURSE:

- Placement de course (attitude, respect des principes mécaniques ...)
- Course rythmée
- Régularité de course (ni trop loin, ni trop prêt)
- Portée de perche / présenté trop tardif

3° Quels sont les paramètres qui peuvent influencer le CPI ?

- Psychologique = Confiance, engagement ...:
 - Dureté de perche, levier
 - Hauteur de barre/Nombre d'essai
 - Période d'entraînement
 - Paramètres affectifs du perchiste
 - Conditions météorologiques/matériels (avancées)
 - [Mes vidéos\Darttrainer\2007 Hiver\Compétition hiver 07\Sans titre\(83\).avi](#)
 - [films CPI\Sans titre\(40\).avi](#)

4^o Questions/Réponses