

The background features a large, faint logo for FIR (Fédération Française de la Recherche et de l'Innovation). The logo consists of a stylized globe with a red and purple swoosh above it, and the letters 'FIR' in a bold, purple font below. The text is centered and underlined.

PRINCIPES D'ACTION ET **FORMATION TECHNIQUE** **SUR TOUCHE**

**La touche est la phase
statique qui permet la plus
grande variété de
lancements de jeu.**

La touche est régie par la mise en place de stratégies (combine) adaptables en fonction du lancement de jeu prévu et de la lecture des forces et des faiblesses de l'adversaire

**Les actions individuelles en
touche sont dictées par le
choix de la stratégie
(offensive) ou de la lecture
de la stratégie de
l'adversaire (défensive) .**

La qualité de la touche est fonction de quatre points principaux :

- Stratégique
 - Choix et réalisation parfaite de la combine choisie
- Tactique
 - Lecture, communication et adaptation
- Technique
 - Saut et lift
- Physique
 - Taille, hauteur du saut
 - Force vitesse et endurance du soutien

SECURITE

- **La sécurité en touche est liée aux qualités techniques :**
 - **des sauteurs**
 - **Déplacements**
 - **Saut**
 - **Gainage**
 - **Réalisations de gestes techniques en l'air**
 - **des lifteurs**
 - **Réactivité et adaptation au sauteur (déplacements appuis courts)**
 - **Position (appuis demi-squat, dos plat, gainage)**
 - **Maintien du soutien**

EFFICACITE

- **L'efficacité d'un alignement est liée à l'interaction des participants qui se répartissent en 4 rôles spécifiques :**
 - **Le lanceur**
 - **Les sauteurs**
 - **Les lifteurs**
 - **Le relayeur**

LE LANCER

- **Différents types de prise:**
 - 1 main:
 - + souplesse d'épaule, longueur
 - précision
 - 2 mains:
 - + précision
 - souplesse d'épaules
- **Différents appuis:**
 - pieds décalés:
 - + geste naturel, longueur
 - précision
 - - pieds parallèles:
 - + grande précision, geste masqué
 - sollicitation des lombaires, longueur

LE LANCER

- **Chemin de lancement:**

- Coordination et enchaînement des membres inférieurs + tronc + membres supérieurs

- **Déclenchement du lancer:**

- Bloc 1: le sauteur déclenche
- Bloc 2: le lanceur déclenche
- Bloc 3: le lanceur déclenche

LE SAUT

- **Communication:**
 - Efficiente et précise
 - Connue et comprise par tous
- **Gainage:**
 - Pour transférer les forces
 - Pour faciliter le lift
- **Placement des mains:**
 - Préparation à l'accueil le ballon
- **Déviation du ballon:**
 - Travail de fermeture du poignet
 - Rotation des épaules
 - Mettre le ballon en « retard » par rapport à la course du 9

LE SAUT

- **Qualité de l'impulsion:**
 - Explosivité des membres inférieurs
- **Transfert de force:**
 - Point d'appui dynamique des bras ce qui permet un transfert de force au reste du corps
- **Transfert de la vitesse:**
 - Passer d'une vitesse horizontale à une vitesse verticale (importance des appuis au sol)
- **Prise en compte de l'espace:**
 - Résolution des problèmes affectif liés au déséquilibre en l'air

LE LIFT

- **Distance avec le sauteur:**
 - Lift Avant: environ 2 mètres
 - Lift Arrière: toujours distant d'un bras tendu
- **Regard:**
 - Dirigé vers le short du sauteur
- **Fréquence des appuis:**
 - Permet une grande réactivité et un réajustement permanent de son placement
- **Placement pour lifter:**
 - Le plus prêt possible du CG du sauteur(permet d'être plus efficace)

LE LIFT

- **Gripping:**
 - Lift avant: serrage de « la pince » au niveau du bas de la cuisse
 - Lift arrière: prise au pli fessier
- **Extension du corps :**
 - En plante de pied
 - Ouverture bassin et épaules
 - Verrouillage genoux et coudes
- **Placement des appuis:**
 - Rechercher la stabilité (largeur du bassin et légère fente)

LE LIFT

- **Synchronisation des lifteurs:**

- Éviter les déséquilibres
- Uniformiser les forces de poussées vers le haut
- Le lifteur arrière est le porteur
- Le lifteur avant est le stabilisateur

- **Les forces de poussées:**

- Vers le haut le plus possible
- Vers l'avant le moins possible

- **Synchronisation membres inférieurs et supérieurs :**

- Ouverture simultanée des bras et des jambes (cf mouvement haltéro)

LE RELAIS

- Placement:

- À 2 mètres de l'alignement
- Epaules à 45° ouverte vers l'alignement et son n°10
- Toujours en retard par rapport au ballon

- Course:

- « sur » le ballon s'il doit porter le ballon
- « en avance » du ballon s'il doit éjecter (déjà armé)