



PREPARATION PHYSIQUE

LA VITESSE

DEFINITION

Qualité athlétique complexe. Capacité de fournir un effort maximum pendant un temps très court. Interaction entre système nerveux et système musculaire.

EXERCICES

Pour travailler la vitesse, il est nécessaire de garder à l'esprit ces quelques principes incontournables :
Varier les 3 formes de vitesses (de démarrage – de courses – de réaction) ; travailler la vitesse de démarrage et de course en milieu de semaine, la vitesse de réaction en fin de semaine ; être bien chaud et étiré ; avoir de la fraîcheur ; bien récupérer entre les répétitions ; 2 à 4 séries de 4 à 5 répétitions par séance ; durée de 2 à 7 secondes par sprint ; toujours courir « à fond » ; sous forme compétitive (à 2 en duel) si possible ; utiliser des distances adaptées ; temps de récupération entre 2 sprints : 20 x le temps de course (si sprint de 3 secondes, 3 x 20 = 60 secondes de récupération avant le 2^{ème} sprint).

Amélioration de la vitesse de course

Varier les distances (entre 15 et 25 mètres) et les trajectoires On peut jouer sur la fréquence ou la longueur des foulées

- travail en navette (aller-retour)
- travail en zigzag
- travail en courbe ou arrondi (autour du rond central)
- travail en fréquence (taping)
- travail en amplitude (allonger de + en + les foulées)

Amélioration de la vitesse de réaction

Sur 5-12 mètres, en variant les signaux, les positions de départ, etc.

- varier les signaux visuels pour déclencher le départ (indiquer des directions variées, travail sur les couleurs...)
- varier les signaux sonores pour déclencher le départ (voix, sifflet, taper dans les mains...)
- varier les signaux sonores pour déclencher le départ (voix, sifflet, taper dans les mains...)
- varier les positions de départ (assis, accroupis, allongé, de face, de dos, de côté...)

Amélioration du démarrage (la force explosive / Vitesse détente)

- 4 à 5 sauts de haie, explosifs en pointe de pieds + 8 à 10 mètres de sprint
- A1 positionné face à A2, retient A2 aux épaules en reculant et freinant la course d'A2 (5 à 6 mètres) puis A1 s'écarte pour qu'A2 finisse sur 8 à 10 mètres de sprint
- A1 positionné derrière A2, retient A2 au bassin par une corde en avançant reculant et freinant la course d'A2 (5 à 6 mètres) puis A1 libère la corde pour qu'A2 finisse sur 8 à 10 mètres de sprint
- 1 médecine ball sous chaque bras : démarrage en sprint sur 5 à 6 mètres + lâcher des médecine ball avec 8 à 10 mètres de sprint
- travail de foulées bondissantes sur 12 à 15 mètres, avec lattes de plus en plus espacées progressivement + 8 à 10 mètres de sprint