

LA VITESSE



Sabine JURAS,

DEFINITIONS

- La vitesse est la capacité à effectuer un mouvement plus ou moins complexe le plus vite possible
- Les formes d'actions sont diverses : sprint, défense, sauts, ...)
- Efforts courts et de très hautes intensités
- Dépend de qualités:
 - mécanique (neuromusculaire et morphologique)
 - Energétique (anaérobie alactique)
 - Réactivité et analyse d'un événement

VITESSE DE RÉACTION

- Capacité qui dépend de 3 paramètres:
 - Perception de l'information (signal simple ou complexe)
 - Analyse (réponse unique ou multiple)
 - Déclenchement du travail musculaire

Plus la réponse est complexe et plus l'entraînabilité est intéressante (5-10% pour le sprinteur, 40% pour le basketteur)

Nombreux paramètres: incertitude temporelle ou spatiale, niveau technique et tactique, capacité de concentration, fatigue.....

ENTRAINEMENT

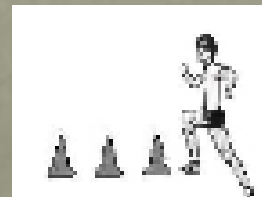
- Départ avec signaux différents
- Positions de départ différentes
- Nature des actions à effectuer
- Intervenir des éléments extérieures (balles de tennis... balles de réactivité)
- Intensité maxi, durée 3 sec, récup complète mais inf 1 min
- Durée totale: 15/20 min
- Peut se faire à l'échauffement si progressivité

VITESSE D'EXECUTION



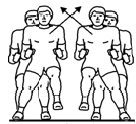


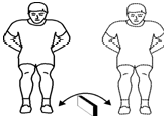
- Exécuter un mouvement dans le temps plus court possible
- Dépend de la force et de la vitesse de contraction musculaire d' un ou plusieurs segments
- Son efficacité est liée aux facteurs énergétiques (ATP), de la coordination intra et inter musculaires
- Dépend fortement de facteurs psychologiques

FRÉQUENCE GESTUELLE

- Nombre de mouvements exécutés en un temps donné
- Dépend de 1 alternance de contractions et relâchements musculaires
- Entraînement en échelle de rythme, latte, course
- Durée 15 min
- Ex: Skipping/tipping



Agility Circuit

<p>1/ Jumps rop 100 jumps And 15" rest</p>	
<p>2/ Alternate sprint foward and back 4 reps And 15" rest</p>	<p>A star 5m</p> 
<p>3/ Tipping/skipping/Tipping/skipping 10"/10"/10"/10" Rest 15"</p>	 <p>Running on place</p>  <p>Power Side Step Back and forth</p>
<p>4/ Slalom 6 cones Lateral steps</p> <p>rest 15"</p>	
<p>5/ Jumps rop 100 jumps rest 15"</p>	
<p>6/ 2 steps laterals per space 4 spaces rest 15"</p>	 <p>Running side ways through hurdles Double step between</p>
<p>7/ 8 jumps rest 15"</p>	

LES VITESSES

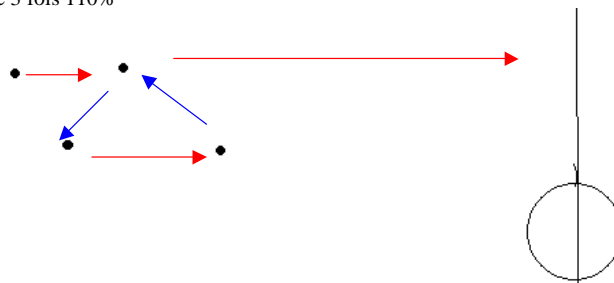
- Vitesse de course
- Vitesse d'enchainements ou vivacité: nécessite en fait coordination, vitesse, force de démarrage, force de freinage, gainage, proprioception, souplesse
- Vitesse de déplacements

Travail de vitesse avec fréquence d'appui

1/ travail alternance **course avant** et **course arrière** (en fréquence d'appui) puis Sprint (vitesse max)

A faire 3 fois 110%

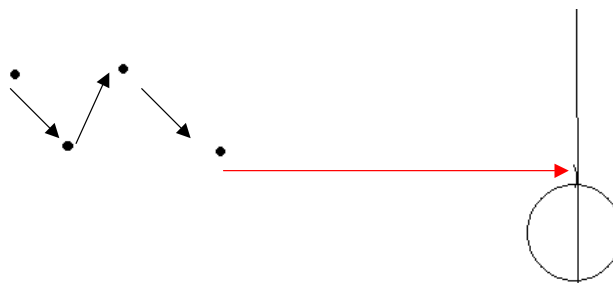
1/



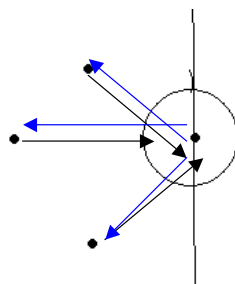
2/ Fréquence d'appui en slalom (jeu de jambe défensif) puis sprint

A faire 3 fois

2/



3/ L'étoile



Sprint avant
Pas défensif

A faire 3 fois

1 temps de travail et 1 temps de récup entre les répétitions
récup complète entre les exercices 5'

TRAVAIL DE LA VITESSE

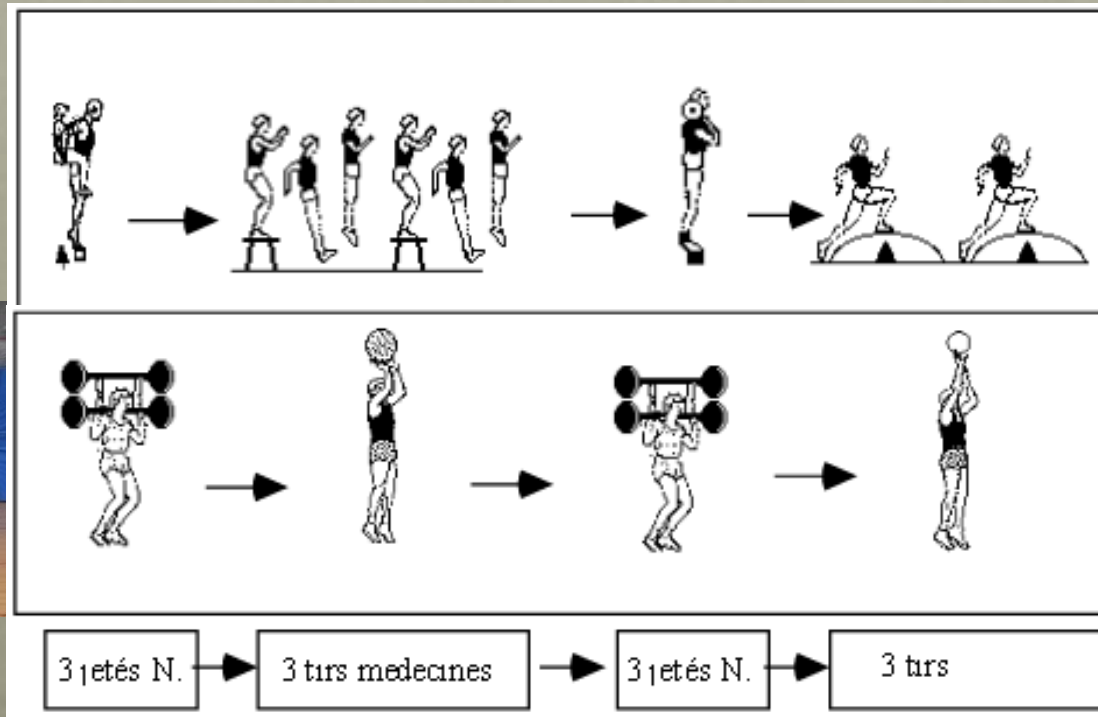
- Investissement neuromusculaire et psychologique important donc les séances sont courtes mais régulières
- 2 séances de vitesse dans la semaine
- Sans fatigue donc corps repose, après l'échauffement (important de bien s'échauffer)
- Peut être combiné avec un travail de force ou technique
- Développement de la vitesse est importante entre 8-et 16 ans

PRÉ REQUIS ET APPRENTISSAGES

- Les gammes de course, coordination pas varies
- Souplesse active, mobilité articulaire
- Démarrages
- Vitesse lancée
- Changements de directions
- Appuis spécifiques

DÉVELOPPEMENT

- Capacité : augmentation du volume
- Puissance:
 - Renforcement musculaire
 - Contre vitesse
 - Sur vitesse



- Intensité : maximale
- 2 a 5 séries de 3 ou 6 passages (3/10 sec)
- Récupération : complète mais moins de 1min (10x)
- Exemple :
 - S1 : 2 séries de (15m/20/30m/20m/15m), retour marche, R5min footing et stretching entre série
 - S2: 3 séries
 - S3: 6x15m/ 6x20m/ 4x30m
 - Puis avec parachute pour S4,S5et S6

ENDURANCE VITESSE

CAPACITÉ ALACTIQUE

- Capacité de maintenir le plus longtemps possible la vitesse max en résistant à la fatigue
- Endurance de sprints: capacité d'effectuer un nombre important de répétitions
- Durée: 8/20 sec @85/95% de la vitesse max
- Répétitions: 5 à 10, r 1 à 3x le tps de W (FC reste élevée)
- Serie: 2 à 3, R 3 à 7 min
- Temps de compensation: 12 à 24h