

Entraînement hors neige pour enfants – Condition physique: Vitesse

La vitesse est la capacité de réagir très rapidement à un stimulus ou un signal, et/ou d'exécuter à très haute cadence des mouvements contre des résistances faibles.

Théorie: La vitesse est étroitement corrélée au développement de la force et de la coordination. Les performances de vitesse dépendent des facteurs musculaires (type de fibres, coupe transversale du muscle), neuronaux (coordination intra- et intermusculaire) et psychiques (volonté).

Pratique: L'entraînement de la vitesse prend tout son sens dès l'âge de sept ans. Il doit être varié, ludique, diversifié et proposer des exercices ciblant la vitesse d'action et de réaction sous forme de jeu et de concours. Les distances sont courtes et la récupération suffisante. Les estafettes, courses de relais et courses d'obstacles sont des formes d'entraînement idéales. Le chronomètre est un partenaire indispensable lors des séquences orientées sur la vitesse.



[Entraînement hors neige pour enfants: Condition physique et coordination](#) (pdf)

Source: Michael Vogt, responsable Formation, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO