

Vitesse: Gagner du temps!

L'enfant peut atteindre une fréquence de six à huit pas comparable à celle de grands sprinters! Les fibres rapides doivent donc être sollicitées très tôt pour faire fructifier ces conditions favorables.



Fréquence de pas: six à huit comme les grands sprinters!

«Le premier à l'arbre!» Qui n'a pas entendu ou même joué à ces petits jeux de défis dans son enfance? Courir, et plus précisément courir vite, est un penchant naturel chez l'enfant. Et cela tombe bien, car les phases décisives pour améliorer la vitesse se situent justement dans les années prépubertaires.

Vite, mais sans précipitation

Plusieurs facteurs conditionnent un bon entraînement de vitesse: un échauffement complet, de la concentration et de l'application ainsi qu'un engagement maximal. Les mouvements complexes sont exercés sous pression temporelle seulement s'ils sont maîtrisés.

Technique et coordination sont indissociables si l'on veut progresser. En période préparatoire, l'accent peut être mis sur des formes de vitesse apparentées (jeux, autres disciplines) pour élargir le répertoire moteur et éviter la monotonie. En phase de pré-compétition, la spécificité du mouvement doit être garantie.

[Tous les contenus sur la vitesse](#)

Du général au spécifique

Les formes d'exercices non spécifiques à une discipline constituent la base: cet entraînement permet d'améliorer la vitesse des mouvements, des pieds à la tête. De ces formes peuvent être extraites les formes de sprints générales à des disciplines bien précises, et en particulier celles consacrées à différents sports: unihockey, football, badminton, handball et athlétisme.

Manuel et planification

Le manuel «Training fundiert erklärt» de Jost Hegner, la nouvelle brochure J+S «Physis – Exemples pratiques» et les exercices proposés sur mobilesport.ch peuvent servir de base pour la planification et l'organisation d'une leçon ou d'un entraînement.

Devenir rapide, une question de...

...de constitution: certains facteurs génétiques et morphologiques sont déterminants pour être rapide, comme la typologie des fibres musculaires, la vitesse d'innervation, les rapports de levier, la taille.

...d'attitude: volonté, force mentale, engagement et intelligence sont indispensables. De même que perception, anticipation, disponibilité à l'apprentissage et à la prise de risque, capacité de décision et motivation.

...de coordination/technique: il faut une collaboration optimale entre les groupes musculaires, une bonne capacité de coordination et une technique économique.

...de méthodologie d'entraînement: pour gagner en rapidité, il faut donner les bonnes impulsions au bon moment, c'est-à-dire en respectant les phases-clés du développement du jeune. Travailler la vitesse implique de s'engager à 100% et de respecter les pauses entre les séries (récupération complète).

Etre rapide, une question...

...de coordination optimale: pour être rapide (course, lancer, saut, frappe, mouvement, pédalage, etc.), les différents facteurs cités dans l'encadré de la page de gauche doivent se combiner avantageusement.

Lequel de ces facteurs est plus ou moins décisif?

Cela dépend de la situation:

- Le sprinter a besoin d'un pourcentage élevé de fibres rapides, d'une vitesse d'innervation élevée, d'un rapport poids-force idéal, de bons rapports de levier, de grandes capacités de concentration, de réaction et de coordination, de volonté et d'engagement.
- Pour passer son adversaire, récupérer un ballon, marquer un panier ou un but, le joueur doit disposer d'une excellente capacité d'anticipation et de très bonnes capacités technico-tactiques.
- La lanceuse doit engager la force maximale dans le laps de temps le plus court. Elle doit aussi trouver l'angle d'envol idéal et le moment juste pour expédier son objet.

Né sprinter?

On entend souvent cette affirmation: on naît sprinter, on devient marathonien. C'est vrai en partie. La proportion de fibres rapides et de fibres lentes est déterminée génétiquement. Un sportif mieux loti en fibres rapides aura donc plus de chance de courir vite. Mais cela ne lui suffira pas. Car cette prédisposition demande à être exploitée de manière judicieuse par l'entraînement. Et d'autres facteurs – coordination intramusculaire, force explosive et technique – sont aussi déterminants. Le meilleur moment pour activer les fibres rapides et développer la coordination se situe entre 8 et 13 ans. On peut donc compléter l'affirmation du départ par ...mais tout le monde peut devenir plus rapide.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO