Vitesse: Bases et techniques de l'entraînement

Pour que l'entraînement de la vitesse atteigne son but, il faut respecter certains éléments de base essentiels.

- **Echauffement optimal:** Mise en route cardio-vasculaire suivie d'exercices de mobilisation articulaire et de gammes de course. Eviter les étirements longs et passifs qui diminuent le tonus musculaire.
- **Récupération:** Pour améliorer la vitesse pure, il faut s'entraîner avec un engagement maximal. Pour cela, on respectera des pauses complètes (une minute par tranches de 10 mètres courus, ou encore 30 à 50 × la durée de l'exercice).
- **Force:** Chaque action (sprint, lancer, tir, coup) exige un engagement musculaire important, particulièrement dans le domaine de la force-vitesse et de l'explosivité. En phase préparatoire, l'entraînement technique sera effectué dans des conditions plus difficiles: lancer avec un objet plus lourd, courir contre une résistance plus grande, dans du sable, en montée, avec une veste lestée. En période de compétition, l'accent est mis sur la vitesse de mouvement, avec des actions proches des sollicitations spécifiques de la discipline.
- **Technique:** Affiner le mouvement pour qu'il soit le plus économique et fluide possible. Seule une technique irréprochable permet d'exploiter la vitesse de manière optimale. Attention donc à ne pas fixer de mouvements parasites.

Toujours à fond!
Pour que l'entraînement de vitesse porte ses fruits, les exercices doivent être effectués à vitesse maximale (avec ou sans balle). Dire simplement «Cours plus vite!» ne sert à rien. Il faut plutôt aménager des situations adéquates et donner des indications concrètes pour leur exécution.
Donner un temps limite ou proposer l'exercice sous forme de duel changent le caractère de la séquence qui devient tout de suite beaucoup plus engagée. Autre possibilité: jouer sur de petits terrains ou limiter la durée à quelques secondes; cela favorise la vitesse d'action.

Quelques suggestions pour travailler en vitesse:
– Chronométrage, estafettes, course avec handicap (photo 1). Les duels ou concours d'équipe sur petits terrains augmentent l'intensité.
– Grille de coordination, petites haies, marques au sol améliorent la fréquence de pas et favorisent l'accélération (photo 2).
– Speedy et harnais de traction, ou les courses en légère descente, permettent de travailler en survitesse (entraînement supramaximal).