

Athlétisme – Départ: Accélération, vitesse et fréquence

Ce recueil d'exercices se concentre d'une part sur les phases de départ et d'accélération, et d'autre part sur la vitesse de course et la fréquence des pas.

Des «jambes rapides» et la volonté de courir vite ne suffisent pas pour atteindre une vitesse de course élevée. Les compétences spécifiques au sprint sont en effet exigeantes des points de vue technique et coordinatif. Et cela, bien que l'exécution des mouvements puissent paraître sans difficulté.

Notre sélection d'exercices consacrés au départ, à la phase d'accélération, à l'amélioration de la vitesse et à l'optimisation de la fréquence de pas, a pour objectif de prouver que la répétition de tâches motrices simples peut finalement avoir de grands effets.

[Athlétisme – Départ: Accélération, vitesse et fréquence](#) (pdf)

Source: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO