

# Quatre sports – Un but

► Comment placer la séquence vitesse à l'intérieur d'une unité d'entraînement? Ce tableau montre les similarités et les différences de mise en oeuvre selon les disciplines.

Sport	Athlétisme (sprint)	Football	Unihockey	Badminton
<b>Profil</b>	La vitesse est une condition de base pour toutes les disciplines athlétiques.	Les footballeurs effectuent en moyenne un sprint toutes les 90 secondes.	Vitesse d'anticipation, de réaction, d'accélération et d'action sont des facteurs décisifs pour ce jeu.	Réagir vite et se déplacer de manière explosive permettent de défendre et de déséquilibrer l'adversaire.
<b>Groupe d'entraînement</b>	Garçons et filles <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>	Garçons et filles <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>	Garçons et filles <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>	Garçons et filles <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>
<b>Niveau</b>	Orienté vers la performance	Juniors (tous niveaux)	Groupes de performance (M16/M18/M21)	Orienté vers la performance
<b>Période</b>	Préparation / Précompétition	Compétition	Compétition	Compétition
<b>Contenu et durée</b>	<b>Echauffement (30 min)</b> Ecole de course et mouvements de balancers inclus	<b>Echauffement (30 min)</b> Coordination (travail des appuis) et petits jeux inclus	<b>Echauffement (15 min)</b> Petits jeux et quatre accélérations en diagonales inclus	<b>Echauffement (20 min)</b> Petits jeux, ■ «Drive-Team» (p. 11): 2 x 30 s, inclus
	<b>Bloc vitesse (60 min)</b> ■ 3 accélérations sur 60 m ■ 3 départs sur 30 m  ■ 5 x 30 m avec starting-block ■ 2 x (30/40/50 m) départ debout ■ 3 x 60 m «Boîte à vitesse» (p. 13) à 15 m Pauses: 1 min par 10 m  ■ 1-3 x 120-150 m (90%) Pause entre les séries: 6 min	<b>Bloc vitesse (20 min)</b> ■ Concours d'équipe ou sprint en rectangle ou course-poursuite (p. 10): 3 séries à 5-8x Pauses: 1 min - 1 min 30 (récupération complète)  Pauses entre les séries: 6 min	<b>Bloc vitesse (20 min)</b> ■ «Cueillette» (p. 9): 3 - 4x avec retour footing (récupération active) ■ «Croix suisse» (p. 9): 2x sous forme de concours d'équipe. ■ «Passe et bouge» (p. 9): 2 x 30s ■ «Chasseur de buts» (p. 5): 6 - 8x Pauses entre les ex.: 2-3 min	<b>Bloc vitesse (20 min)</b> ■ «Touché coulé» (p. 11): 5x (1 pt pour chaque échange gagné), 1 min jeu tranquille au filet comme pause active ■ «One step» (p. 11): 4x, changement de tâche après chaque répétition ■ «Catapulte» (p. 11): 3 - 4x, changement de tâche après chaque répétition
		<b>Technique/Tactique (15 min)</b>	<b>Technique/Tactique (20 min)</b>	<b>Technique/Tactique (20 min)</b>
		<b>Jeu (20 min)</b>	<b>Jeu (30 min)</b>	<b>Jeu (20 min)</b>
	<b>Retour au calme, exercices de gym (15 min)</b>	<b>Cool down (5 min)</b>	<b>Cool down (10 min)</b>	<b>Retour au calme, exercices de gym (10 min)</b>

## Gagner du temps!

Sept conseils pour optimiser votre entraînement de vitesse.

### Commencer tôt pour un processus à long terme

- Développer le potentiel sous forme de jeu (âge idéal: 8 - 13 ans).
- Estafettes, jeux de réaction et de sprint en tous genres à chaque séance.
- Développer la vitesse, avant l'endurance, avant la force.

### Un entraînement sur toute l'année

- Maintenir un niveau minimal de vitesse, sinon on repart de zéro à chaque fois.
- Aller de la vitesse générale dans la phase préparatoire, à la vitesse spécifique (distances adaptées, technique, modalités) dans la phase de pré-compétition et de compétition.
- Adapter l'entraînement selon les conditions (fatigue, froid, etc.).

### Etat de fraîcheur

- Entraîner la vitesse en début de séance (après un bon échauffement).
- Pas d'entraînement de vitesse en état de fatigue, blessure latente, courbatures.
- Se préparer aussi mentalement (concentration, engagement maximal, volonté).

### Intensité maximale, proche des sollicitations de la compétition

- Seul ce qui est entraîné peut être amélioré!
- Aménager des situations de défis: chrono, duels, course avec handicap, concours d'équipe, etc.
- Simuler les situations de match ou de compétition (sanctionner les faux départs par ex.).

### Qualité des mouvements optimale

- Rechercher l'aisance, la fluidité du mouvement. La crispation bloque le flux énergétique.
- Exercer la représentation du mouvement, visualiser les enchaînements moteurs idéaux.
- Une préparation submaximale (déroulement du mouvement) et le relâchement sont deux atouts.

### Récupération complète entre les séries

- Règle: 1 min de pause pour 10 mètres de course à allure maximale (30 mètres = 3 min).
- Récupération active-relâchement.
- Communiquer les temps et résultats pour maintenir la stimulation.

### Varié les stimulus pour augmenter les effets

- Entraînement submaximal pour l'amélioration de la technique.
- Entraînement maximal pour renforcer la volonté.
- Entraînement supramaximal pour «briser le mur de vitesse».