

Athlétisme: Haut, vite et loin

De bonnes capacités d'endurance accélèrent la récupération après des charges de travail intensives. Elles sont donc indispensables aux sprinters, sauteurs et lanceurs.

Sprints courts

1
Départ debout et sprint sur 30 mètres.



2
Sautillé avec travail de chevilles (10 répétitions).



3
Course sur une jambe (5 sauts par jambe).



4
Skipping rapide sur place avec montée de la jambe à hauteur du 2^e élément de caisson (10 répétitions).



5
Talon fesse rapide en position ventrale (haut du corps sur le caisson, les jambes à l'horizontale) (10 répétitions par jambe).



Pauses entre les exercices (par exemple): 30 secondes de footing lent avant, arrière, de côté ou en léger sautillé.

Autres formes pour le sprint

Exécuter les exercices suivants durant 5 à 10 secondes:

- Départ en starting-block et sprint sur 30 mètres.
- Skipping avec balancement de la jambe vers l'avant.
- Talon-fesse rapide en courant.
- Du talon-fesse au lever de genou avec un mouvement fluide.
- Foulées bondissantes sur la plante des pieds.
- Sautiller sur une jambe pendant que l'autre décrit un cycle de jambe (sur place ou en léger déplacement).
- Course jambes tendues et mouvement de «griffé».
- Course avec résistance (partenaire, pneu, etc.).
- Petites courses de côte sur 20 à 30 mètres.
- Course en fréquence avec contact bref au sol par-dessus de petits obstacles.

Idéal dans la phase préparatoire

En raison de la brièveté des pauses, l'entraînement intermittent a un effet positif sur les capacités d'endurance. Les capacités techniques et conditionnelles (vitesse et explosivité) ne trouvent pas, par contre, leur terrain optimal. Pour les sprints, sauts et lancers, l'entraînement propre à l'athlétisme utilise d'autres formes qui ne sollicitent pas l'endurance, sauf pendant la période préparatoire. Pour les jeux, le problème est différent, puisqu'il ne s'agit pas d'être le plus rapide sur une seule action, mais de rester efficace sur l'ensemble du match. La durée totale des sollicitations est comprise entre 10 et 30 minutes. Les pauses peuvent varier selon le niveau des athlètes. Les exercices de sprint, de saut et de lancer peuvent être combinés, à condition que cela ait un sens du point de vue athlétique.

Disciplines de sauts

1
Sautiller en insistant sur l'élévation
(10 répétitions).



2
Sauts de course (10 répétitions).



3
Sauts en extension alternatifs
jambe gauche, jambe droite sur
le banc. Le plus haut possible
(5 sauts par jambe).



4
Sauts en extension sur une
jambe, en se tenant aux espa-
liers (prises à hauteur de tête).
Poser le pied sur le 2^e ou le 3^e
échelon (5 sauts par jambe).



5
Sauts de grenouille progressifs
(descendre toujours plus bas), en
se tenant aux espaliers (prises à
hauteur de tête). Extension com-
plète du corps (10 répétitions).



Pauses entre les exercices (par exemple): 30 secondes de footing lent avant, arrière, de côté, en slalom, ou en léger sautillé.

Autres formes pour le saut

Exécuter les exercices suivants durant 5 à 10 secondes:

- Sauts de course en croisant les jambes.
- Sauts de course avec corde ou dans les cerceaux.
- Sauts sur une jambe en longueur ou par-dessus de petits obstacles.
- Sauts sur une jambe sur un ou deux éléments de caisson et retour.
- Sauts sur une jambe latéraux sur un ou deux éléments de caisson et retour.
- Sauts sur une jambe avec demi-tour sur un ou deux éléments de caisson, puis saut en profondeur avec demi-tour.
- Sauts sur haies avec réception sur l'autre jambe (un appui entre chaque haie).
- Sauts sur haies avec réception sur la même jambe (un appui entre chaque haie).
- Demi-squats par-dessus les haies.
- Sauts de grenouille par-dessus les haies.

En extension

L'intégration des éléments techniques dans l'entraînement intermittent est difficile en athlétisme, car l'aspect conditionnel prend le dessus. Cela n'empêche pas de choisir des exercices avec des accents spécifiques orientés vers la discipline (multibonds horizontaux ou verticaux). Une constante: l'extension des hanches et du corps doit être complète. Les pauses peuvent avoir un caractère ludique: slalom avec ballon de foot, tirs au basketball, etc.

Tous ces exercices s'intègrent parfaitement dans l'entraînement des autres disciplines sportives.

Lancers

1
Lancer le médecine ball vers le bas (10 répétitions).



2
Lancer le médecine ball (entre les jambes au départ) verticalement (10 répétitions).



3
Assis face au mur, lancer le médecine ball contre le mur avec le mouvement du disque (5 répétitions par côté).



4
Face au mur, pas fendus: lancer le médecine ball par dessus la tête et se réceptionner sur l'autre jambe (5 répétitions par côté).



5
Dos au mur: lancer le médecine ball par dessus l'épaule (5 répétitions par côté).



Pauses entre les exercices (par exemple): 30 secondes de footing lent, de corde à sauter ou encore de deux-pas au basket.

Autres formes pour les lancers

Exécuter les exercices suivants durant 5 à 10 secondes:

Medecine ball

- En position ventrale: lancer ou pousser le ballon contre le mur (par-dessus la tête).
- A genoux: lancer le ballon par-dessus la tête contre le mur.
- Assis dos au mur: lancer le ballon contre le mur (par-dessus la tête), terminer le mouvement sur le dos, puis se relever après réception.
- Assis latéralement par rapport au mur, jambes tendues: lancer le ballon avec une rotation du haut du corps.
- Rouler en arrière puis lancer le ballon par-dessus la tête au retour.
- Les jambes en appui sur le caisson suédois (solidement tenues par un partenaire): relever le ballon et le lancer contre le mur.
- Pousser le ballon contre le mur, alternativement avec la jambe droite et gauche en avant.
- Lancer le ballon (à la cuillère) contre le mur.
- Idem, mais départ dos au mur, le ballon passe par-dessus la tête.
- Couché latéralement par rapport au mur: lancer le ballon contre le mur.

Question de dosage

Il est important de choisir des exercices qui sollicitent alternativement les différents groupes musculaires qui peuvent ainsi récupérer avant la prochaine charge. Le poids du médecine-ball peut aussi être adapté selon le niveau et le genre d'exercices. Possibilité d'utiliser le ballon de basket pour les jeunes.

Courses de fond et demi-fond

L'entraînement intermittent dans le domaine du fond et du demi-fond ressemble à l'entraînement classique par intervalles, avec des charges extensives et intensives en alternance. Des exemples pratiques sont disponibles sur www.mobilesport.ch