

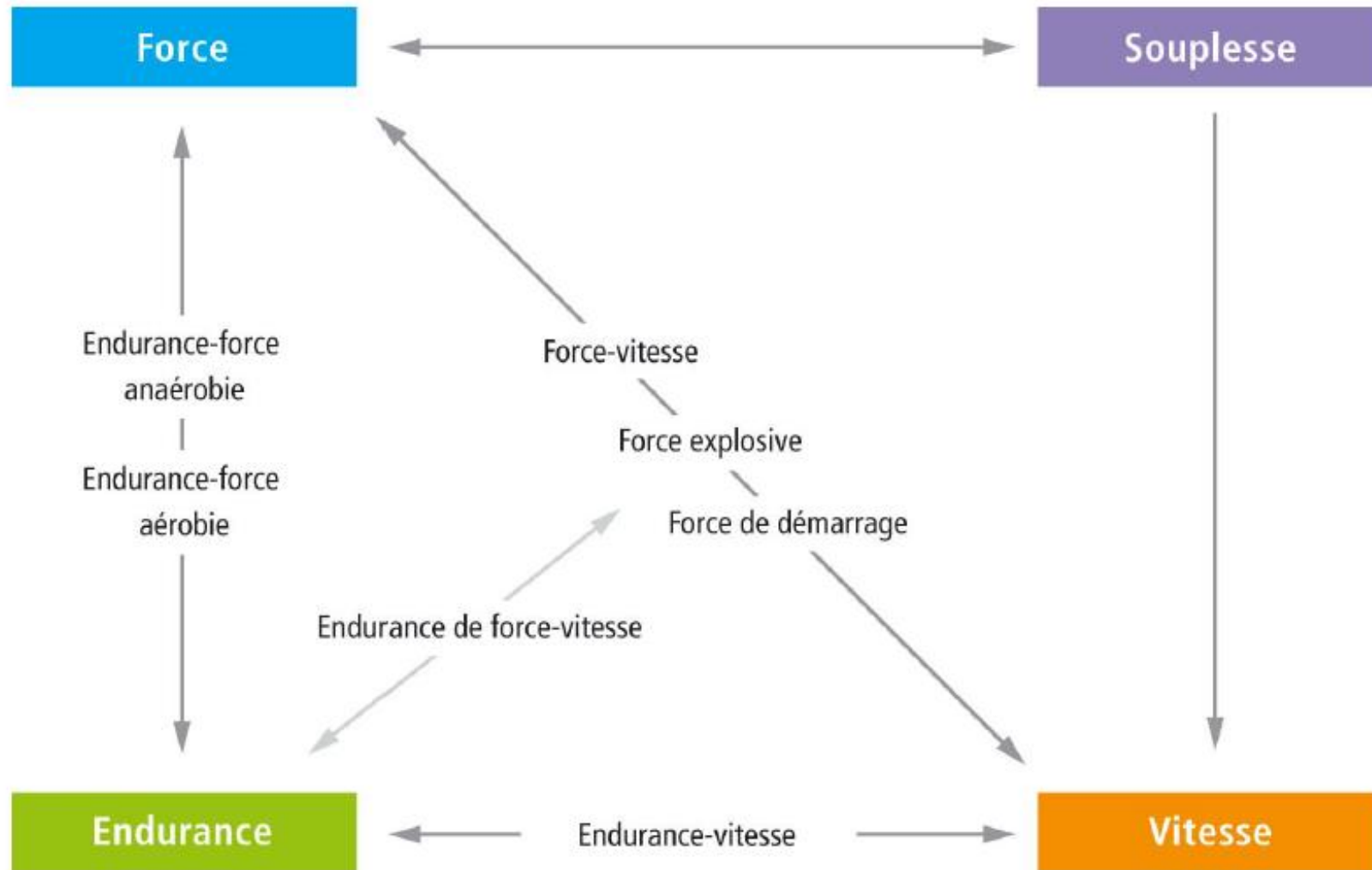
C109

Vitesse





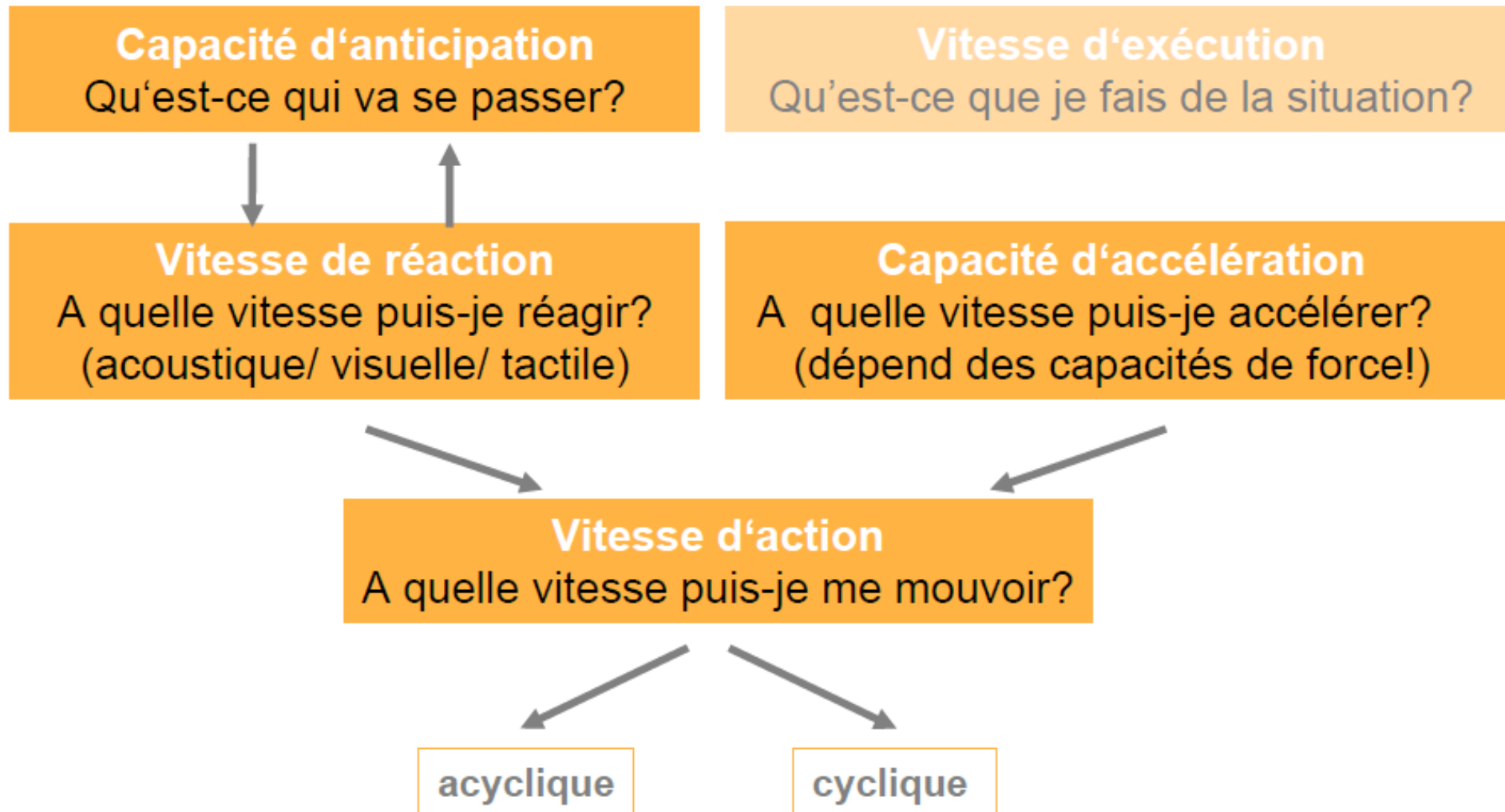
Les facteurs de condition



Graphique: HEGNER 2006

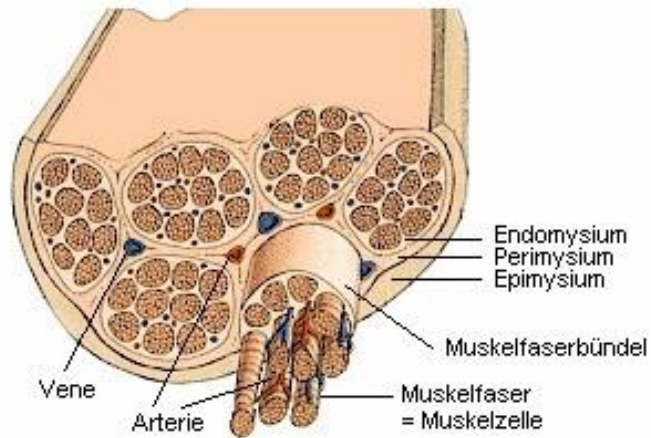


Les formes de vitesse

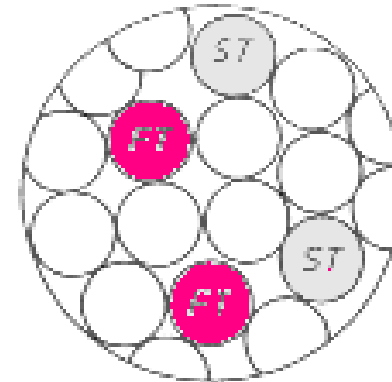




La composition des muscles

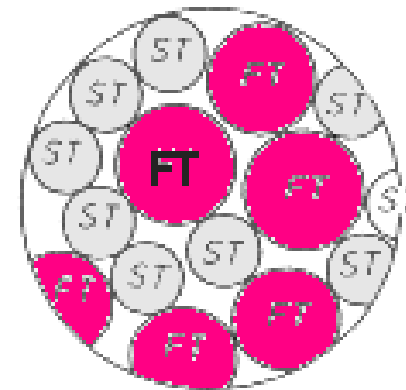


vor dem Training

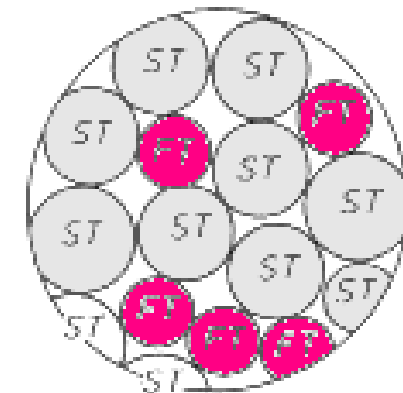


Schnellkraft

Kraftausdauer



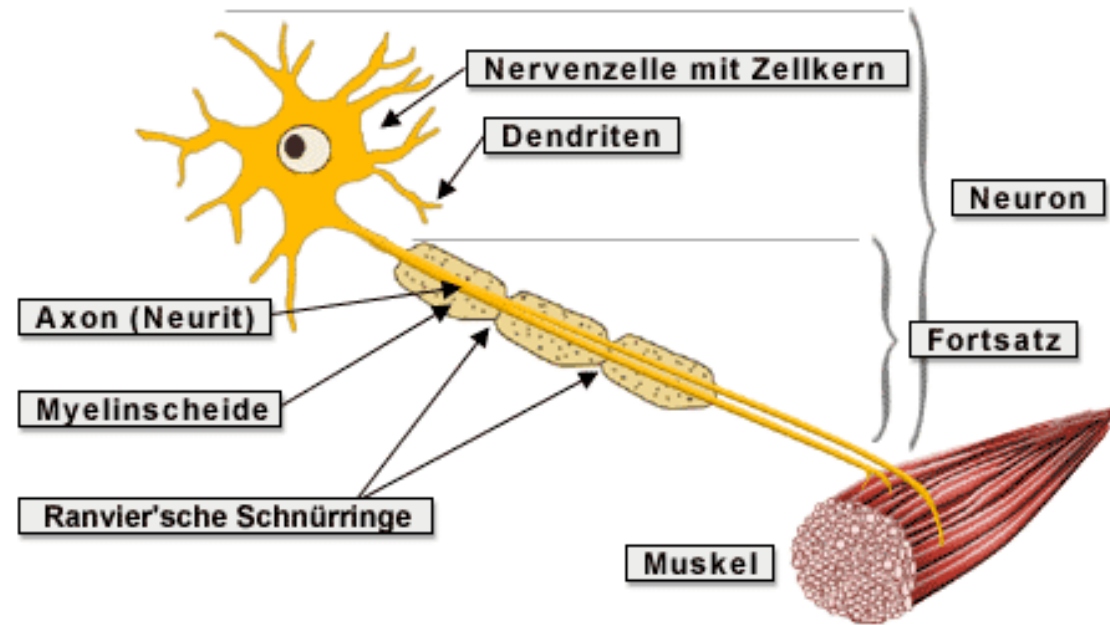
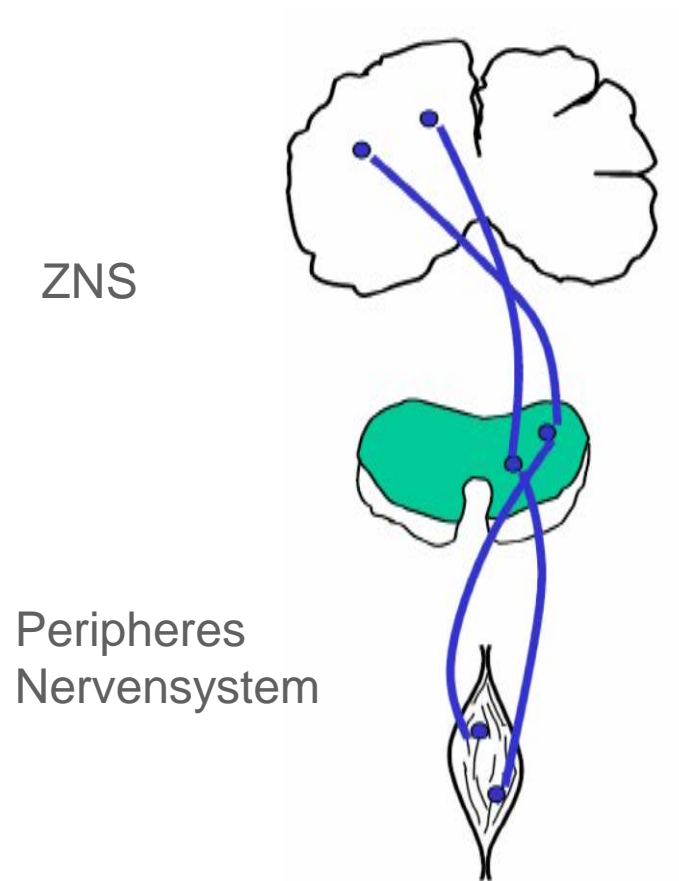
*große Reizstärke
hohe Bewegungsfrequenz
geringerer Umfang*



*geringere Reizstärke
geringere Bewegungsfrequenz
hoher Umfang*



Le système nerveux



Construction de la leçon d'entraînement

échauffement

avant

vitesse

avant

force

avant

endurance

avant

retour au calme

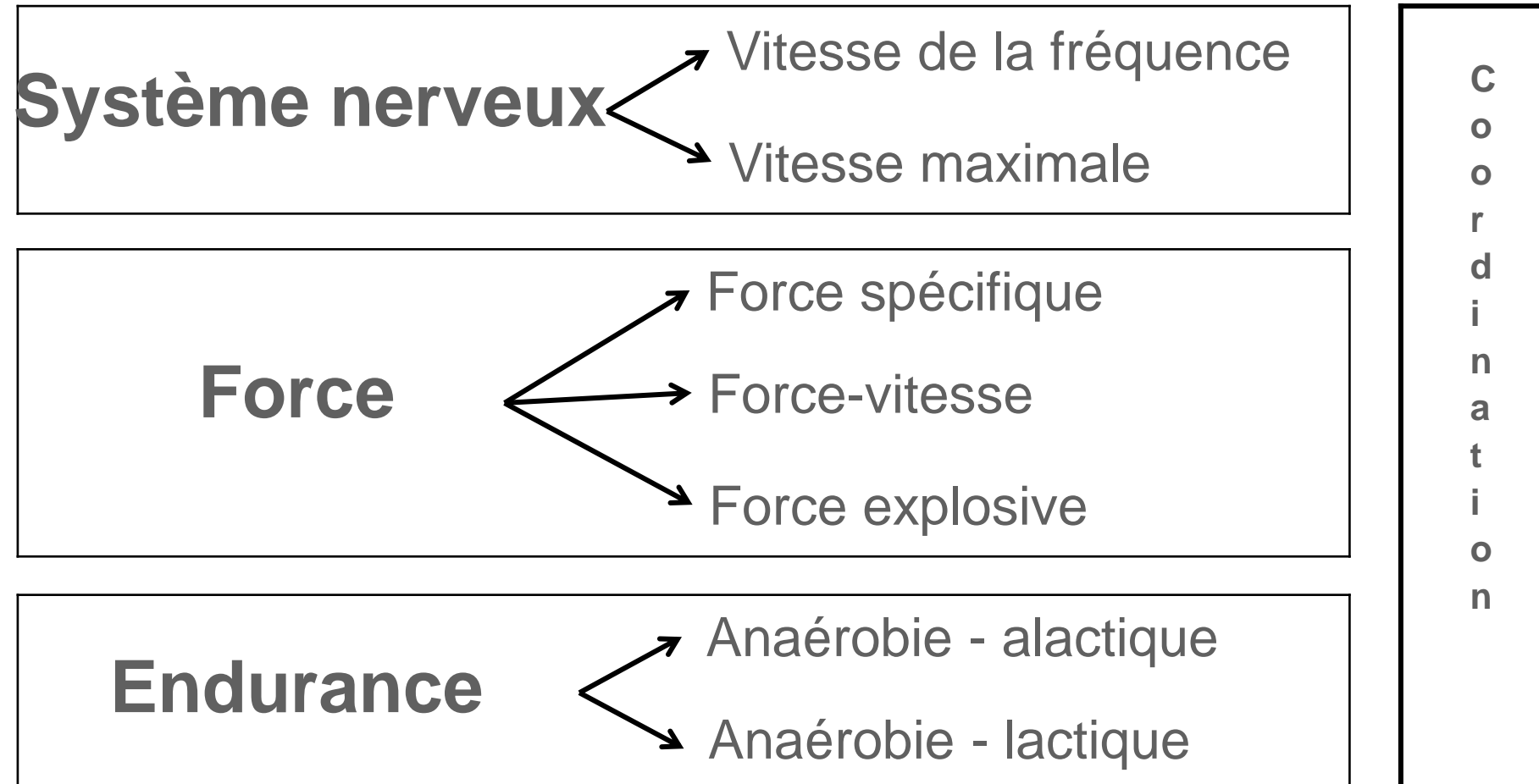


Vitesse: aspects méthodiques

- le plus tôt possible (dans l'enfance)
- toute l'année
- bien préparé, échauffé, motivé
- au début de la leçon
- maximum de mouvements rapides
- des mouvements précis (mouvements clés, technique)
- des pauses (50x temps d'action ou 1 min. par 10 m)
- des formes motivantes et globales
- le développement individuel est important (socialement)
- développement: jeu → technique → performance



L'entraînement de la vitesse





L'entraînement de la vitesse

Points particuliers: écolières et écoliers (u10 / u12)

Point particulier	Application
<i>toujours</i>	L'entraînement de la vitesse doit se faire durant toute l'année. Il doit y avoir des éléments à vitesse maximale chaque semaine.
<i>toujours au maximum</i>	Intégrer des formes représentant une incitation à la vitesse maximale (par ex. formes de compétition, formes avec chronométrage, etc.)
<i>toujours au bon moment</i>	L'entraînement de la vitesse devrait toujours être effectué en étant reposé. Les formes d'entraînement de vitesse se font toujours au début d'une leçon.



L'entraînement de la vitesse

Points particuliers: Adolescents (u14 / u16)

Point particulier	Application
<i>toujours</i>	L'entraînement de la vitesse doit se faire durant toute l'année. Il doit y avoir des éléments à vitesse maximale chaque semaine.
<i>toujours au maximum fréquence</i>	Intégrer des formes représentant une incitation à la vitesse maximale et contenant un aspect principal dans le domaine du travail de la fréquence. (Courses par-dessus des cônes, échelle de fréquence)
<i>toujours techniquement correct</i>	L'exécution technique prend toujours plus d'importance. Les exercices de l'ABC de la course devraient maintenant être intégrés de manière ciblée dans le processus d'entraînement.
<i>toujours au bon moment</i>	L'entraînement de la vitesse devrait toujours être effectué en étant reposé. Il faudrait accorder toujours plus d'importance à la récupération entre les charges.

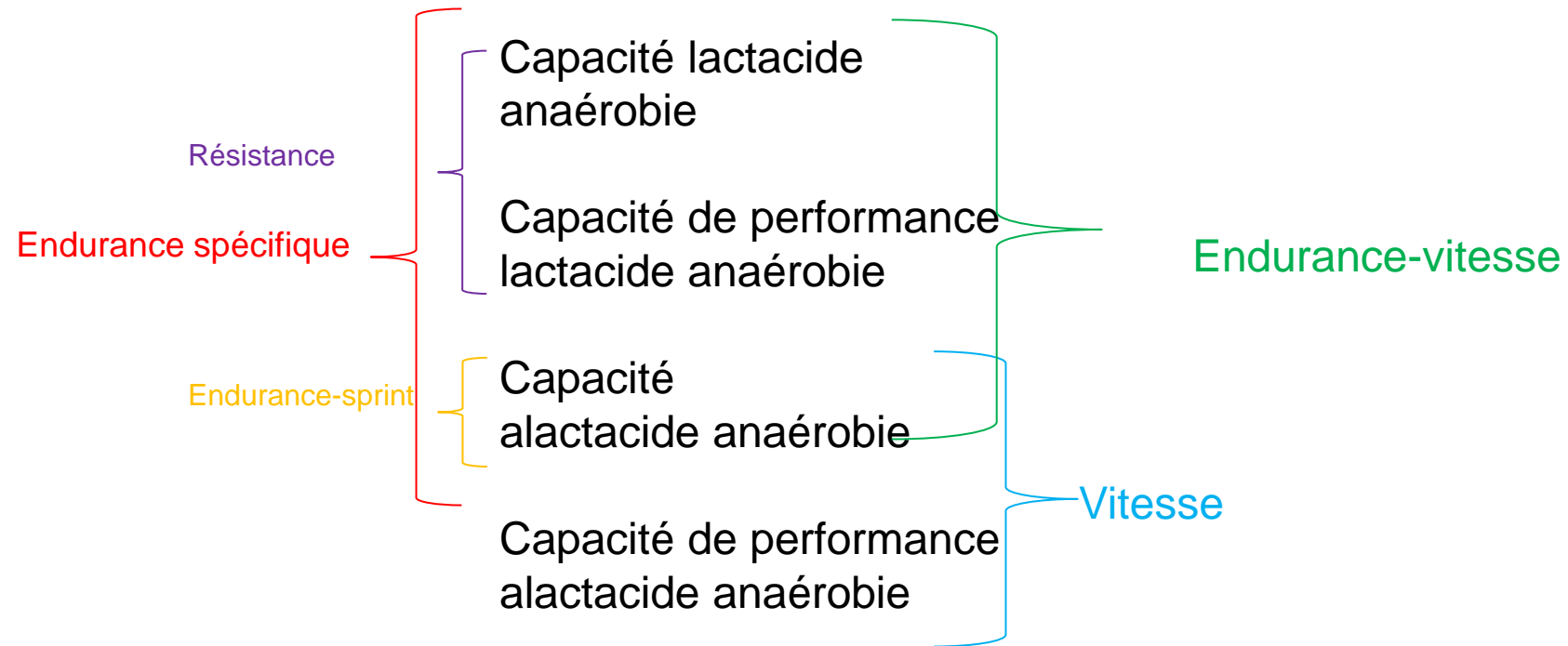


L'entraînement de la vitesse

Points particuliers: Juniors (u18 / u20)

Point particulier	Application
<i>toujours</i>	L'entraînement de la vitesse doit se faire durant toute l'année. Il doit y avoir des éléments à vitesse maximale chaque semaine.
<i>toujours avec une combinaison de fréquence et longueur de pas</i>	Intégrer des formes représentant une incitation à la vitesse maximale et contenant un aspect principal dans le domaine du travail de la fréquence. (Courses par-dessus des cônes, échelle de fréquence). Glisser des formes d'entraînement de force pour développer une bonne longueur de pas. (Courses avec résistance à la traction, sprints en colline, pas tombés)
<i>toujours techniquement correct</i>	L'exécution technique prend toujours plus d'importance. Les exercices de l'ABC de la course devraient maintenant être intégrés de manière ciblée dans le processus d'entraînement.
<i>toujours au bon moment</i>	L'entraînement de la vitesse devrait toujours être effectué en étant reposé. Il faudrait accorder toujours plus d'importance à la récupération entre les charges.

Mise à disposition d'énergie en vitesse





L'entraînement de la vitesse

Niveaux d'intensité

Intensité	Volume	Récupération	Domaine de la vitesse
101-105% V	1-3x20-40m	6-10 min. supra maximale	Vitesse
96-100% V	1-5x30-60m	4-8 min.	Vitesse maximale
86-95% V	3-8x60-120m	3-15 min.	Endurance-vitesse spécifique
60-85% V	5-12x150-300m p.ex.	1-6 min.	Endurance spécifique de base
			Récupération, réhabilitation

Graphik: WEBER R., nach Quellen von KASER 2003

V = Vitesse visée à la compétition

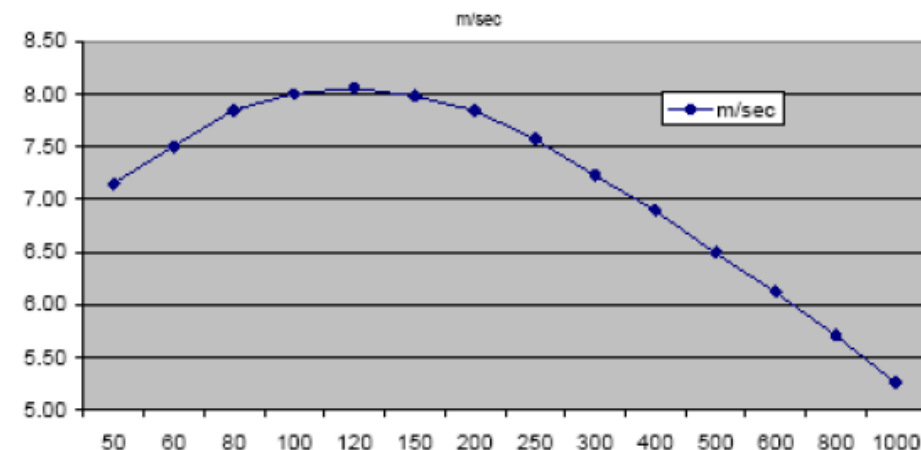


L'entraînement de la vitesse

Tableaux de cadence

Ce document peut être téléchargé sur
www.nizbern.ch (Downloads → Training).

	Distanz		sec	min	m/sec
1	50	m	07.00		7.14
2	60	m	08.00		7.50
3	80	m	10.20		7.84
4	100	m	12.50		8.00
5	120	m	14.90		8.05
6	150	m	18.80		7.98
7	200	m	25.50		7.84
8	250	m	33.00		7.58
9	300	m	41.50		7.23
10	400	m	58.00		6.90
11	500	m	77.00	1'17:00	6.49
12	600	m	98.00	1'38:00	6.12
13	800	m	140.00	2'20:00	5.71
14	1000	m	190.00	3'10:00	5.26



Die Prozentzahlen in der folgenden Tab. sind über die Geschwindigkeit gerechnet

 = spezifische Ausdauer

 = Schnelligkeitsausdauer

 = Schnelligkeit

%	50 m	60 m	80 m	100 m	120 m	150 m	200 m	250 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m
65.0	10.77	12.31	15.69	19.23	22.92	28.92	39.23	50.77	63.85	89.23	118.46	150.77	215.38
67.5	10.37	11.85	15.11	18.52	22.07	27.85	37.78	48.89	61.48	85.93	114.07	145.19	207.41
70.0	10.00	11.43	14.57	17.86	21.29	26.86	36.43	47.14	59.29	82.86	110.00	140.00	200.00
72.5	9.66	11.03	14.07	17.24	20.55	25.93	35.17	45.52	57.24	80.00	106.21	136.17	193.10
75.0	9.33	10.67	13.60	16.67	19.87	25.07	34.00	44.00	55.33	77.33	102.67	130.67	186.67
77.5	9.03	10.32	13.16	16.13	19.23	24.26	32.90	42.58	53.55	74.84	99.35	126.45	180.65
80.0	8.75	10.00	12.75	15.63	18.63	23.50	31.88	41.25	51.88	72.50	96.25	122.50	175.00
82.5	8.48	9.70	12.36	15.15	18.06	22.79	30.91	40.00	50.30	70.30	93.33	118.79	169.70
85.0	8.24	9.41	12.00	14.71	17.53	22.12	30.00	38.82	48.82	68.24	90.59	115.29	164.71
87.5	8.00	9.14	11.66	14.29	17.03	21.49	29.14	37.71	47.43	66.29	88.00	112.00	160.00
90.0	7.78	8.89	11.33	13.89	16.56	20.89	28.33	36.67	46.11	64.44	85.56	108.89	155.56
92.5	7.57	8.65	11.03	13.51	16.11	20.32	27.57	35.68	44.86	62.70	83.24	106.95	151.35
95.0	7.37	8.42	10.74	13.16	15.68	19.79	26.84	34.74	43.68	61.05	81.05	103.16	147.37
97.5	7.18	8.21	10.46	12.82	15.28	19.28	26.15	33.85	42.56	59.49	78.97	100.51	143.59
100.0	7.00	8.00	10.20	12.50	14.90	18.80	25.50	33.00	41.50	58.00	77.00	98.00	140.00