

C109

L'entraînement de vitesse



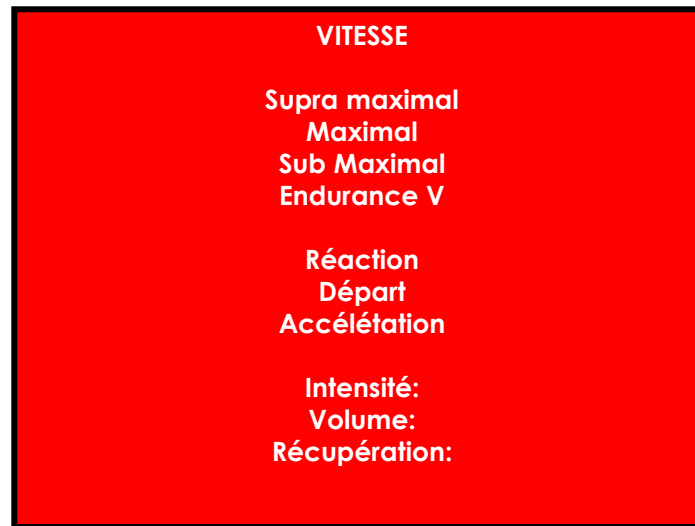
Lea Sprunger Nyon VD



Reto Amaru Schenkel ZH



Planification d'entraînement / Puzzle (course)



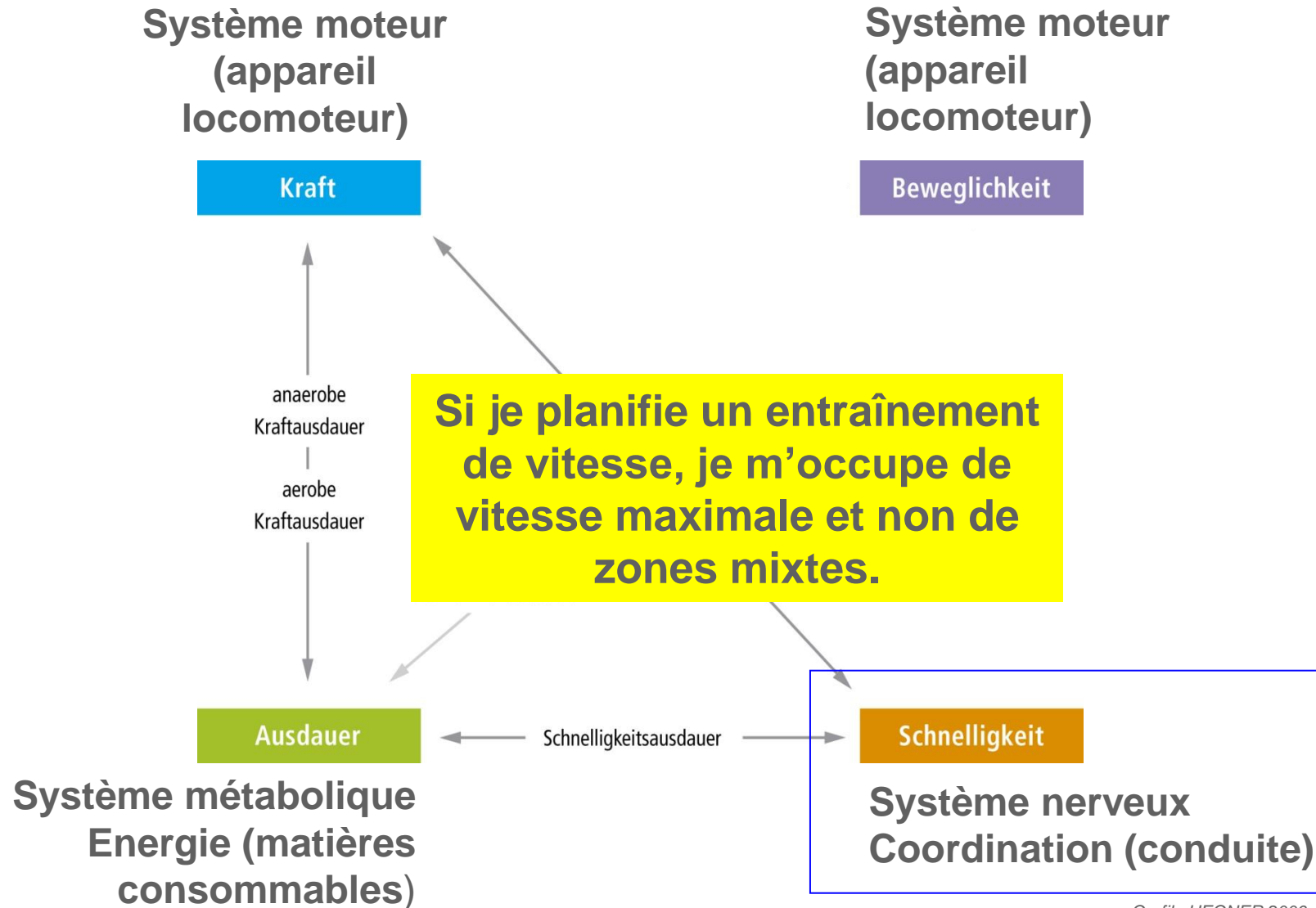


Vitesse



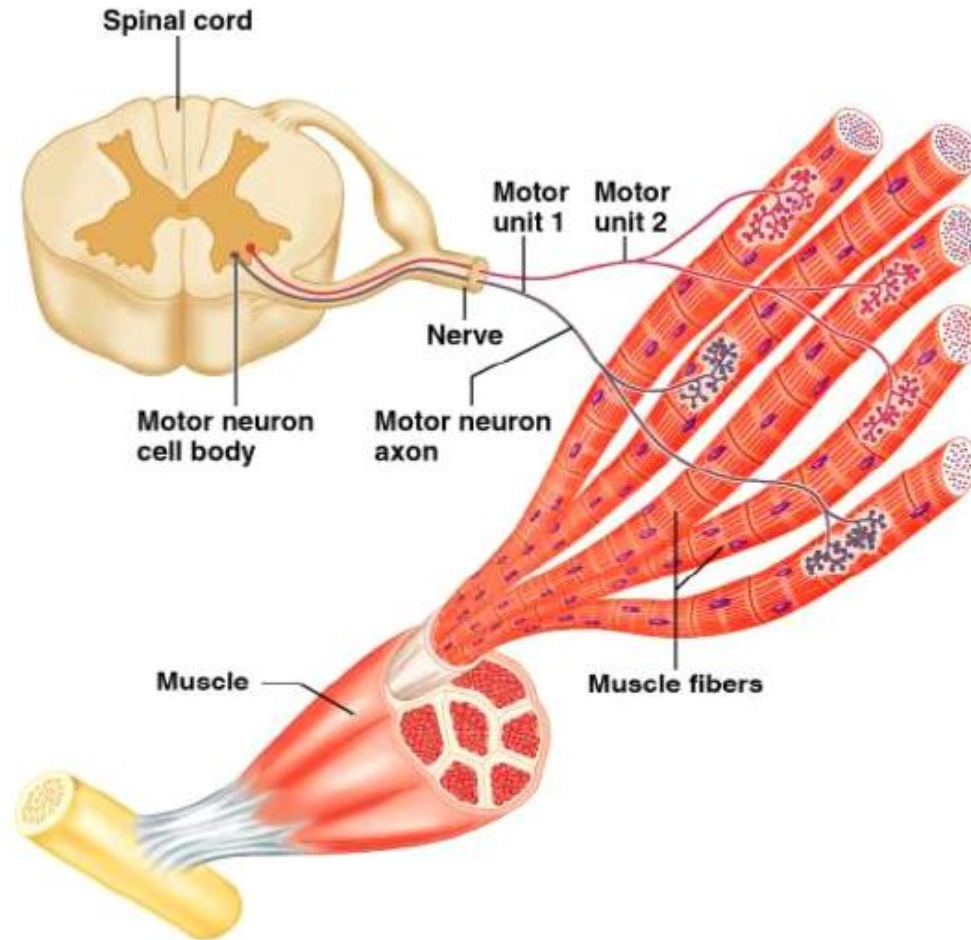


Les facteurs de condition physique



Grafik: HEGNER 2006

Système nerveux – Coordination (conduite)



Copyright © 2004 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.



Types de fibres musculaires

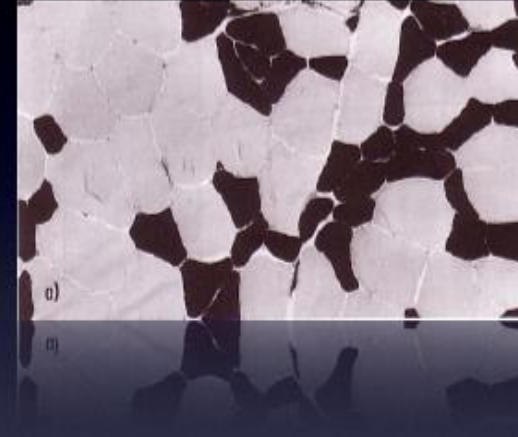
- Typ IIb

Vitesse

Fibres FT (FTO-FTG)

(blanc – clair - épais)

Se contractant rapidement

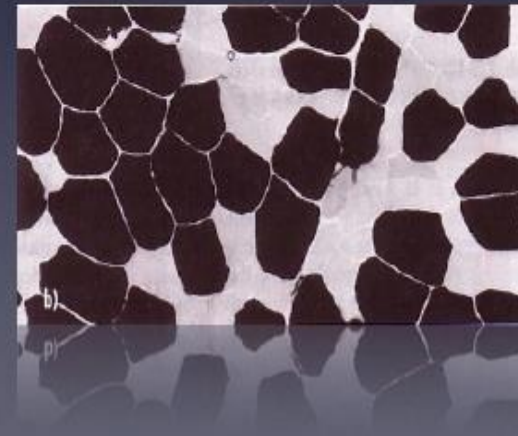


- Typ I

Endurance

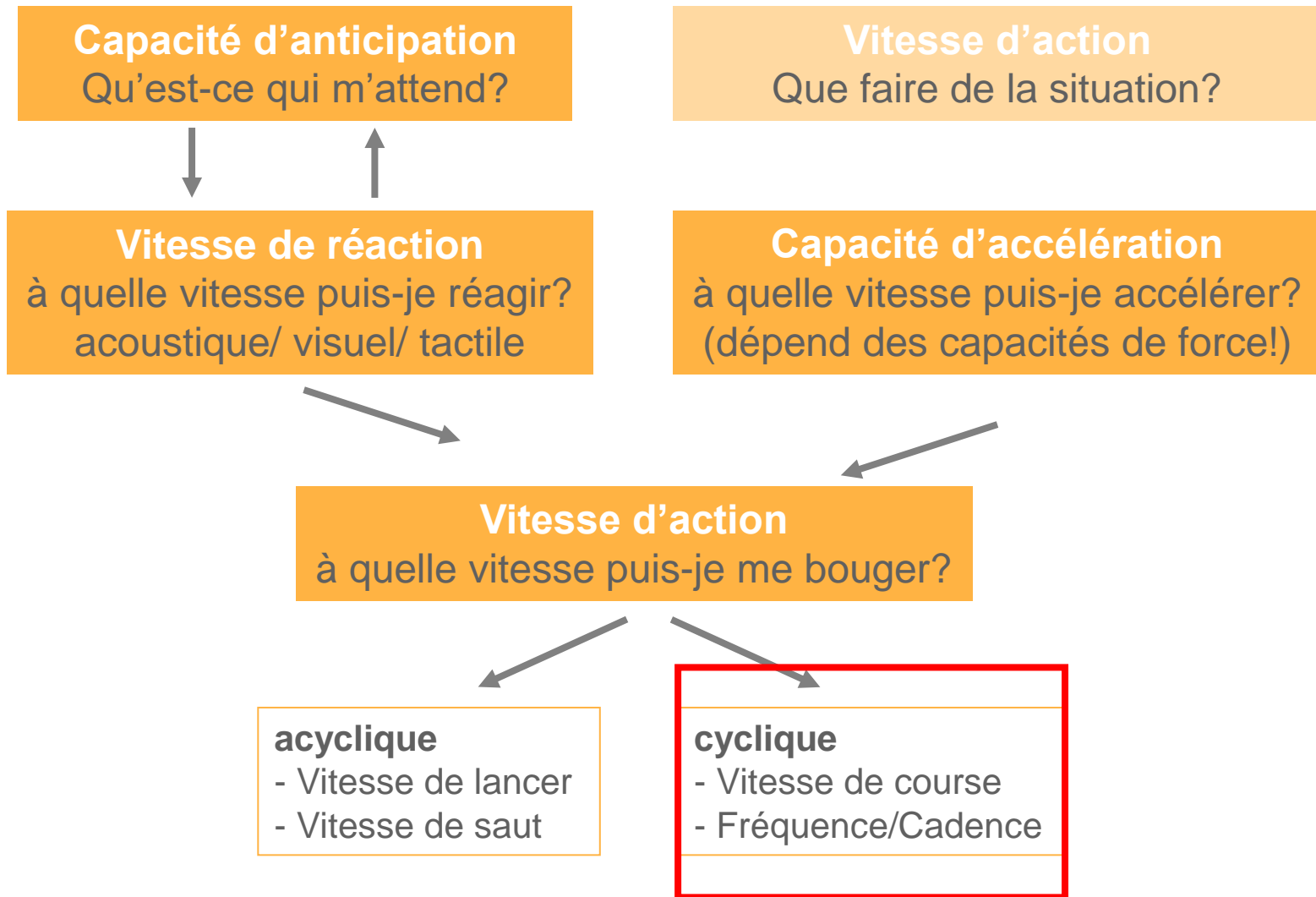
Fibres ST (rouge-foncé-mince)

Se contractant lentement



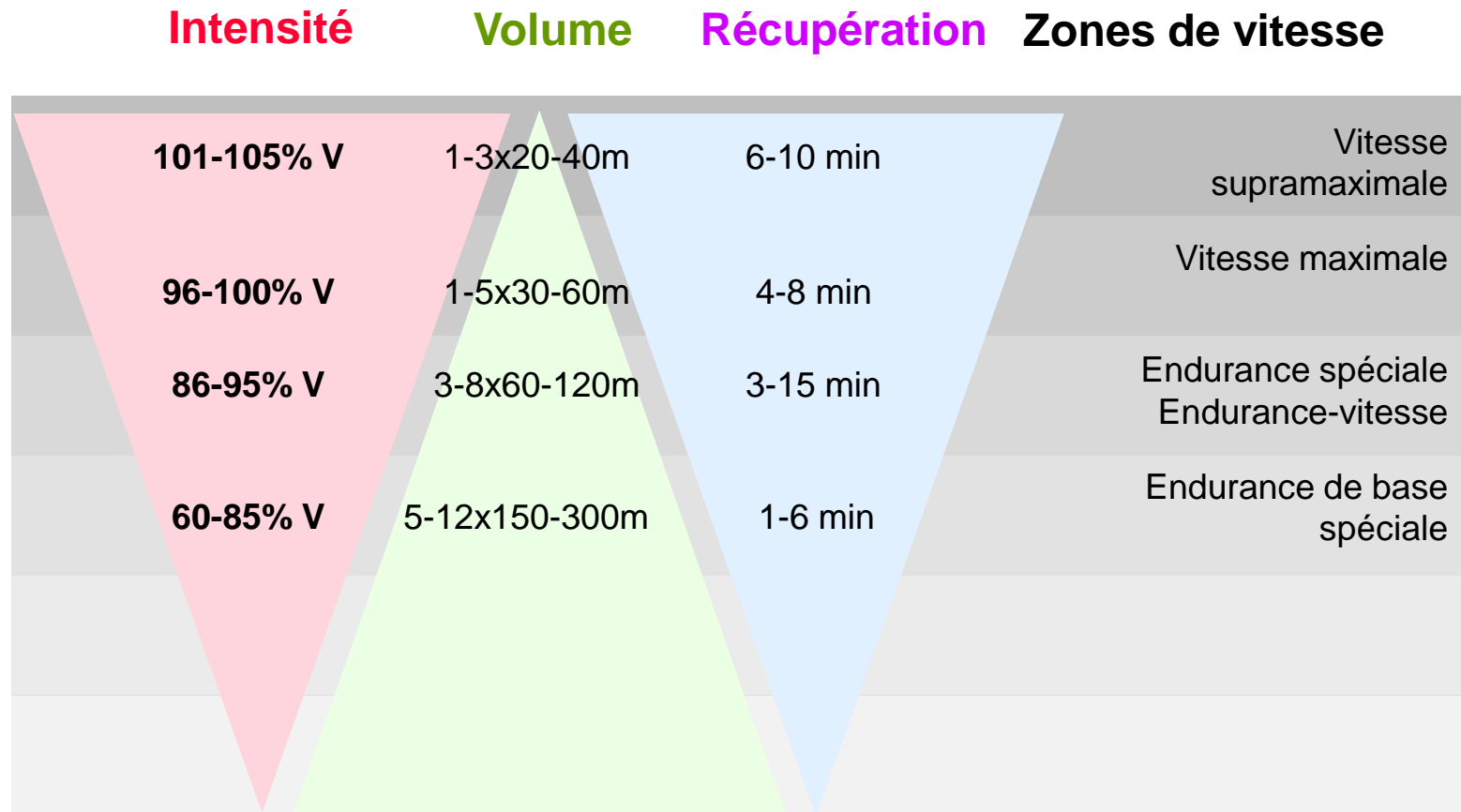


Vitesse





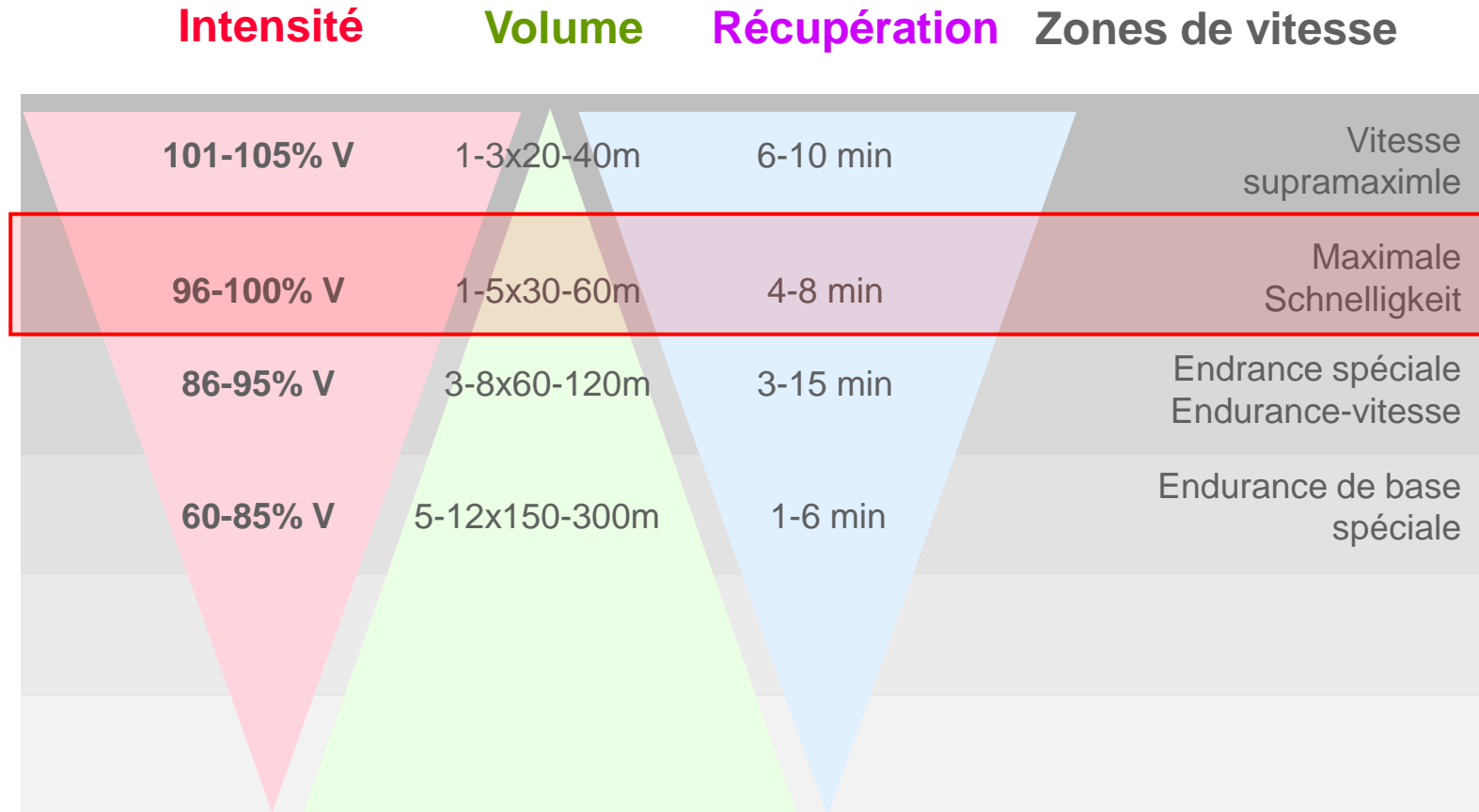
Niveaux d'intensité



V= vitesse maximale



Niveaux d'intensité



V= vitesse maximale



Vitesse dans la planification d'entraînement / Puzzle (course)

La vitesse est toujours intensive (rouge)

VITESSE

Supra maximal
Maximal
Sub Maximal
Endurance V

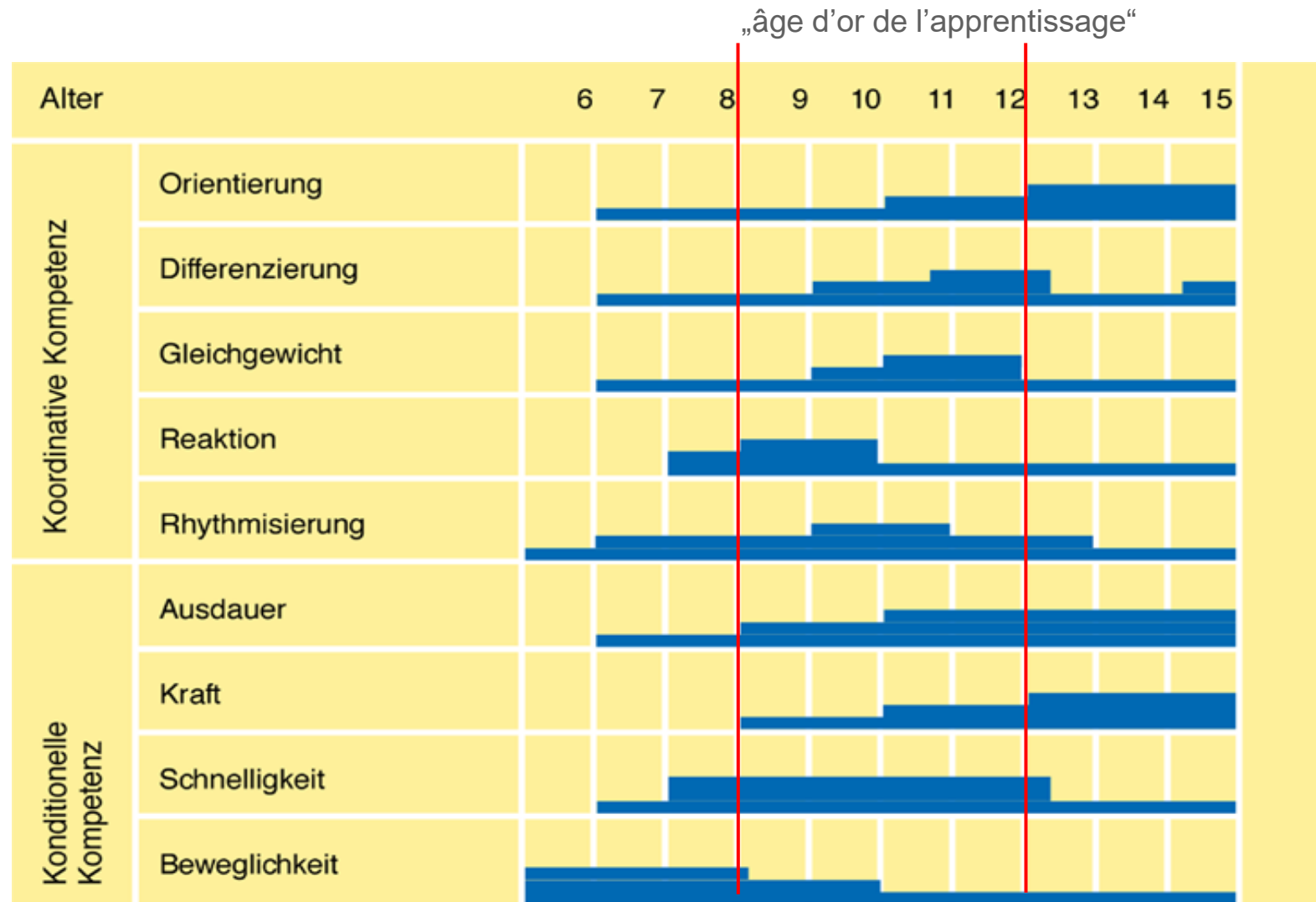
Réaction
Départ
Accélération

Intensité:
Volume:
Récupération:

Vitesse de réaction	Vitesse de réaction	Exercices de réaction à différents signaux (sifflet, partearrière, jeux de balle)
Vitesse d'action	Vitesse d'action acyclique Vitesse de réaction cyclique	Départs debout. Agir pendant les jeux de balle Accélérations, sprints volants, courir à la montée, 5x 30m avec 3' pause
Endurance-vitesse	Capacité de performance alactacide anaérobie	2 x (5 x 60-100m) avec 4 - 6 min pause , 6 - 12 min SP



Phases sensibles (manuel clé p. 45)



Entraînement de vitesse avec les jeunes



Ça doit être amusant!!





Structure de la leçon d'entraînement

Introduction/Échauffement

avant

vitesse

avant

force

avant

endurance

avant

retour au calme/fin



Structure d'un processus d'entraînement à long terme





Précisions méthodiques

- si possible rapidement (enfance)
- toute l'année
- préparé, échauffé, introduit
- au début de la leçon
- mouvements à vitesse maximale
- mouvements précis (points clés, technique)
- avec pauses (50x la durée de l'effort ou 1min par 10m)
- formes motivantes et globales
- le progrès individuel compte (formes sociales)
- développement: jeu → technique → performance



Précisions méthodiques

Base:

Planification de l'entraînement cadre demi-fond/fond

Brochure Physis, exemples pratiques

But:

Coup d'oeil sur l'organisation et le déroulement
d'exercices pour améliorer la vitesse dans différentes
classes d'âge et de niveau différent