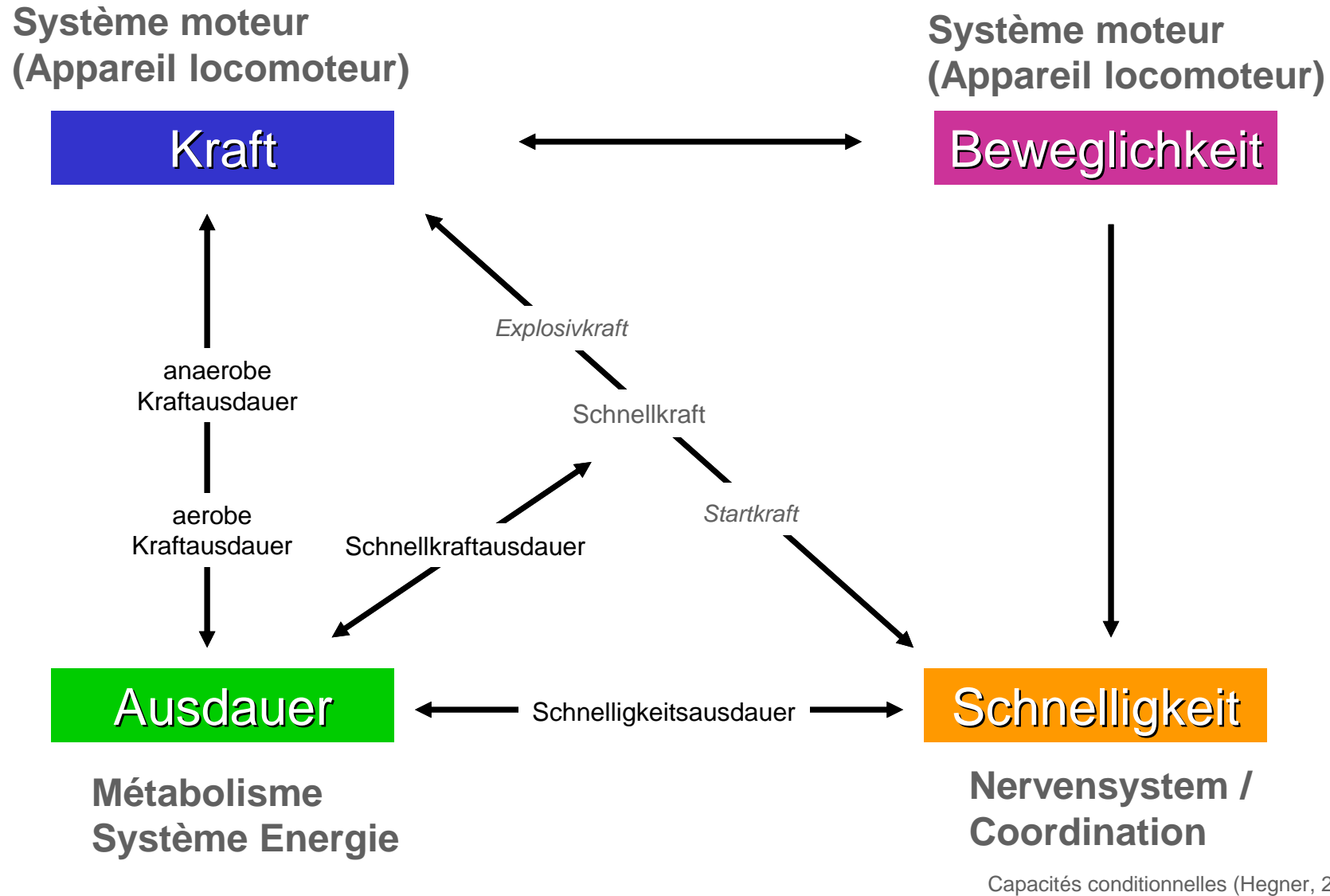


Théorie de l'entraînement Vitesse Lancer





Facteurs de condition



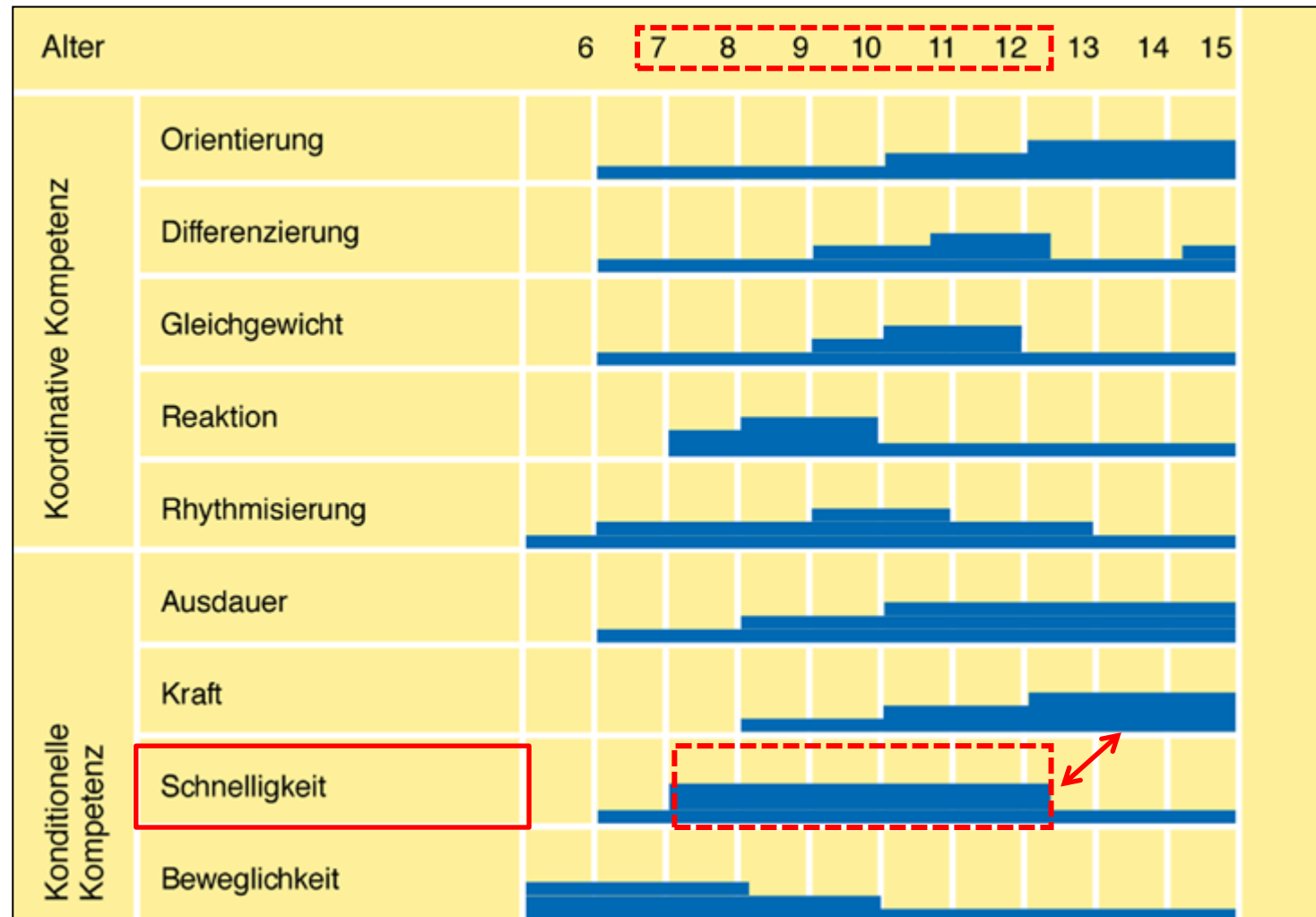


Aspects de la vitesse





Phases sensibles





Niveaux d'intensité Vitesse

| Intensität | Umfang | Erholung | Schnelligkeitsbereiche |
|------------|-------------------------|----------|---|
| 101-105% V | 1-3x20-40m | 6-10min | supramaximale Schnelligkeit |
| 96-100% V | 1-5x30-60m | 4-8min | maximale Schnelligkeit |
| 86-95% V | 3-8x60-120m | 3-15min | Spezielle „Ausdauer“ (Schnelligkeitsausdauer) |
| 60-85% V | 5-12x150-300m z.Bsp. | 1-6min | Spezielle „Grundlagenausdauer“ |
| | | | Erholung, Rehabilitation |

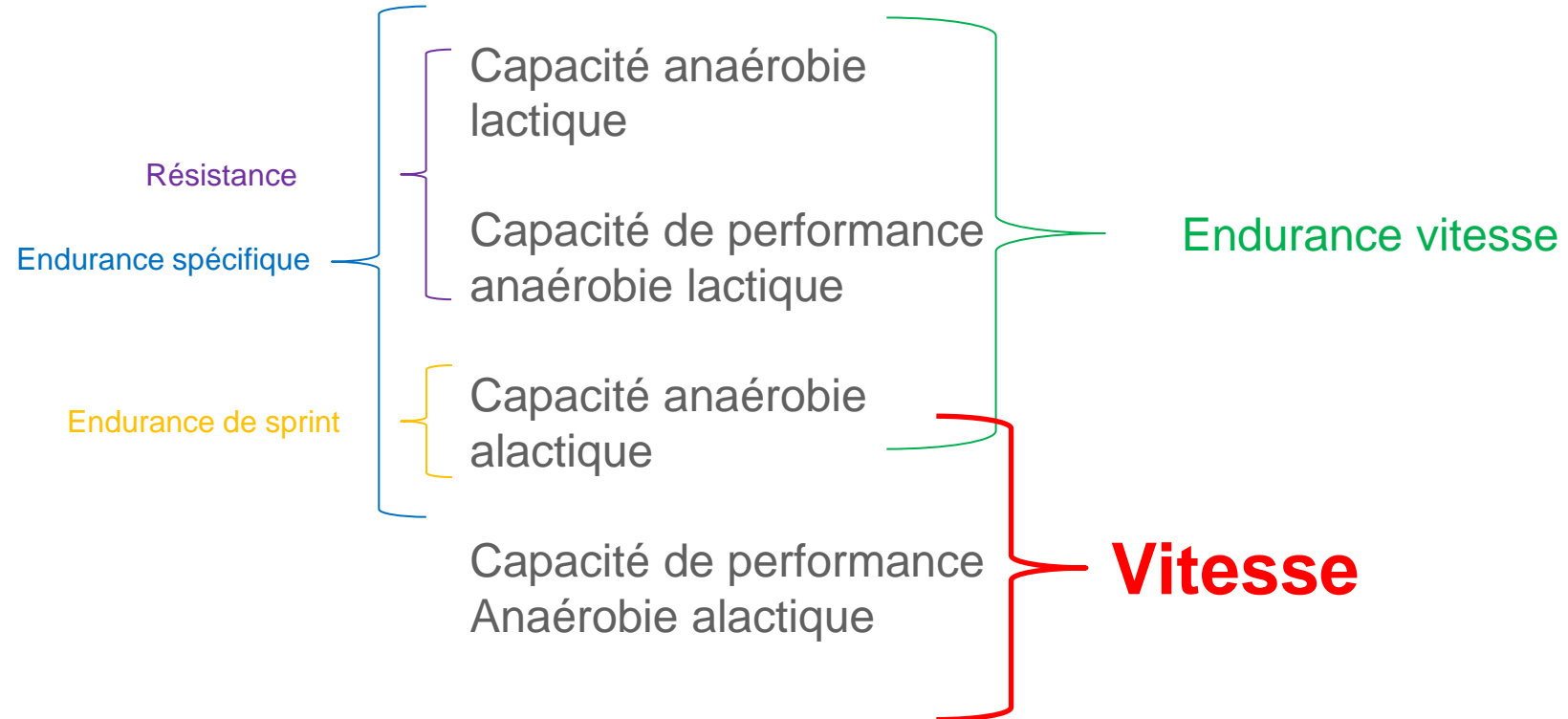
V = Zielgeschwindigkeit im Wettkampf

Graphik: WEBER R., nach Quellen von KASER 2003

Donc: Entraînement de vitesse toujours à intensité maximale, pas trop long, avec pauses de récupération



Production d'énergie Vitesse





Les trois grands systèmes

Système musculaire

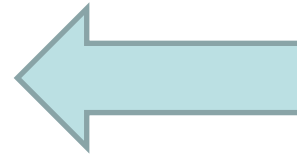
Système énergétique

Système nerveux



Interaction des stimuli

Force/sauts
(Système musculaire)



Endurance
(Système
énergétique)



Vitesse + technique
(Système nerveux)





Vitesse Répétition

Structure leçon d'entraînement

Échauffement

avant

Vitesse

avant

Force

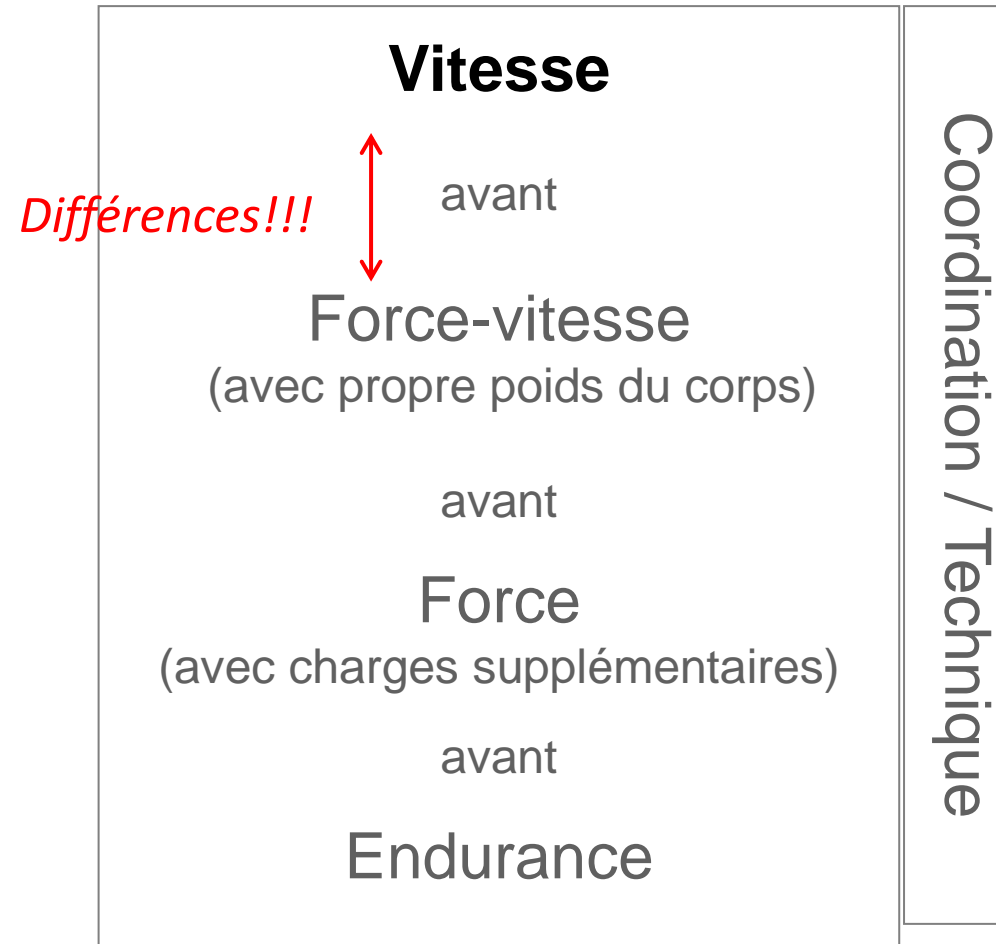
avant

Endurance

avant

Cool Down

Planification d'entraînement à long terme



Avec les lanceurs la vitesse est trop souvent négligée en faveur de la force!



Remarques méthodologiques Entraînement de vitesse

1. **Globalement:** prendre le départ, sprinter, sauter, lancer
2. **Toute l'année:** à l'entraînement d'hiver et d'été
3. **Périodes sensibles** à utiliser pour développer la vitesse!
4. Organiser l'entraînement de vitesse **de manière variée!**
5. Développement à long terme 1: **des capacités générales aux compétences de vitesse spécifiques** des disciplines
6. Développement à long terme 2: ne pas négliger trop vite en faveur de la force





Particularité de la vitesse dans le lancer

C'est une particularité des disciplines de lancer, que les épaules, le bras et la main n'entrent en action qu'au moment où le système global athlète-engin a été accéléré au préalable par les jambes.

Des exigences appropriées sont posées à la musculature d'action: Pour continuer à augmenter la vitesse de l'engin, il faut en plus de l'explosivité avant tout une grande **réactivité** musculaire.



Vitesse dans le lancer

Particularité de la vitesse dans le lancer

- Les lanceurs sont principalement des athlètes avec force-vitesse (surtout au javelot) resp. explosivité. Un lancer dure moins de 5 sec
- La vitesse est une des qualités les plus importantes d'un lanceur
- On entraîne la vitesse pendant toute l'année. Plus la compétition approche, plus on met l'accent là-dessus

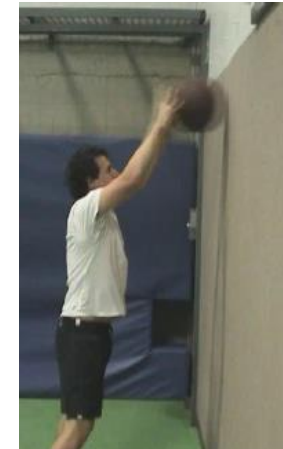
Entraînement méthodologique de vitesse Lancer

Quand Toute l'année

À quelle fréquence 1-2x par semaine en phase de préparation
2-3x par semaine en phase pré-compétition
1-2x par semaine en phase de compétition

Combien de temps ≤ 8-10sec

Méthodes Méthode répétitive, méthode contrastée





Vitesse Disciplines de lancer

Philosophie d'entraînement Lancer

- Lancer-pousser- jeter global → Développer dynamique d'élan
- Entraîner les deux côtés (aussi la souplesse)!
- Choisir soigneusement technique et poids; tiens compte des conditions indiv.

«Les lanceurs sont aussi forts, rapides, légers que possible!!!» (Peter Salzer)

Développement à long terme Vitesse Lancer

- | | |
|------------|---|
| 08-13 ans: | vitesse de base générale course, saut, lancer lancer de légers engins avec élan → Vitesse! |
| 13-15 ans: | apprendre, varier et mettre en pratique la technique fonctionnelle! |
| 15-17 ans: | optimiser la technique, développer vitesse et explosivité, préparer et disputer des compétitions! |
| 17-19 ans: | stabiliser la technique, développer de manière ciblée la vitesse et la force générale et spécifique! |



Vitesse Disciplines de lancer

Capacité d'accélération

Jambes: départs, sauts, choquer, entraînement de résistance, exercices avec haltères

Bras: lancer, pousser, jeter, choquer, haltères à un/deux bras

Tronc: exercices spécifiques à la discipline

Variation: isolé ou chaîne musculaire, avec/sans accélération préalable

Vitesse d'action

Acyclique: lancers avec/sans élan , ...et avec des engins normaux et plus légers, sauts, départs, freinage, pas glissé et moulinets, exercices spéciaux avec haltères

Cyclique: sprints 5-40m, courses avec javelot, pas d'impulsion, légères résistances, légère montée/descente, Speedy



Exemples d'exercice Vitesse Lancer

- Sprints volants, par ex. 3x 3x 30m (pauses 3' et 5')
- In-and-Out, sprint tracté, courses en descente
- ABC de la course sur un parcours de cônes (par ex. lever rapide des genoux)
- Accélérations: 8x5m, 4x10m, 2x20m
- Départs-réaction
- Javelot: courses en retenue, accélérations, pas d'impulsion avec engin
- Poids/disque: pas glissé/moulinets continus actifs sur zones,
- Marteau: rotations de 10 avec disque d'haltères
- Courses de sauts: 2x 4x 25m courses de sauts (choisir consciemment la surface!)
- Petits sauts par-dessus les haies; sur une jambe ou deux jambes
- Sauts plyométriques (conditions de chargeabilité ok?)
- Lancers avec poids légers (tous les lancers)
- Javelot: lancers de balle contre le mur avec poids de 200g inférieur à l'engin de compétition: 3x10x

Salle de musculation: Développés couchés rapides, arrachés rapides, pullovers rapides, imitations avec haltères courts, imitations avec disques, coup de poing/entraînement de boxe



Le plus important en bref

- ❖ **Si possible tôt** dans le processus d'entraînement à long terme
Développement: Jeu → Technique → Performance
- ❖ **Préparé** et bien chauffé – seulement reposé. Au début de la séance d'entraînement (vitesse avant force avant endurance).
- ❖ Durée de l'effort **< 8-10sec.** Intensité AVANT volume
- ❖ Suffisamment de **pauses** (50x durée de l'effort ou une minute par 10m)
- ❖ **Qualité du mouvement avant quantité.** Seulement aussi longtemps que le mouvement peut être exécuté correctement.
- ❖ Hautement motivé et mouvements **à vitesse maximale** engagement à 100% (adversaire/chorno)
- ❖ Méthodes d'entraînement: **méthode répétitive/ méthode contrastée**
- ❖ **Toute l'année** entraînement de vitesse
- ❖ À respecter **interaction** avec force, endurance, souplesse et coordination

Sources utilisées pour cette présentation

- Jonath, Haag, Krempel: Leichtathletik, Bd 3, S 181
- Hegner Jost: Training – fundiert erklärt, S. 177
- Killing Wolfgang: Jugendleichtathletik Wurf, DLV RTP, 2011, S. 42-45
- Salzer, Peter: Schnelligkeitsentwicklung im Wurf – Theorie und Praxis, Vortrag 28.3.2009
- Ogiolda Peter: The javelin throw and the role of speed in throwing events, New studies in athletics, 8.3 (1994)
- IAAF Autorenkollektiv: Planning a speed training session – Unterlagen IAAF Level 3
- IAAF Autorenkollektiv: Entraînement de la vitesse et de l'endurance – Unterlagen IAAF Level 4