Centre
d'Expertise
de la Performance
Gilles Cometti

FACULTÉ DES SCIENCES DU SPORT
UFR STAPS
DIJON • LE CREUSOT

Diplôme Universitaire de Préparation Physique

Documents de travail
Séminaire vitesse

Les étapes de la vitesse

Nicolas Babault

Faculté des sciences du sport
Dijon

UNIVERSITÉ DE BOURGOGNE

Les étapes de la vitesse

① Vitesse simple

② Démarrages

③ Skippings

④ Travail en fréquence

Vitesse simple

Etat de fraîcheur max.

Respecter la technique et les placements

Varier les situations (distance, engin…)

Pente

Kusnetzov : Montée < 10-15%
Descente < 5%

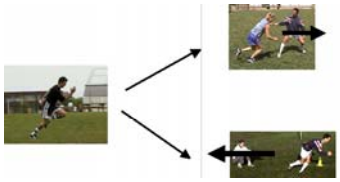
Pente "virtuelle"

Escalier

Coordination

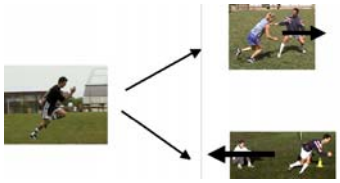
Démarrages

Logique



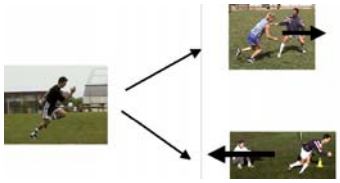
+ difficile :
Départ assis sur banc
Départ sur une jambe
Départ avec résistance (élastique, corde, partenaire…)
Départ lesté
Départ après lancement d'un engin
Départ après un mouvement d'haltérophilie

Logique



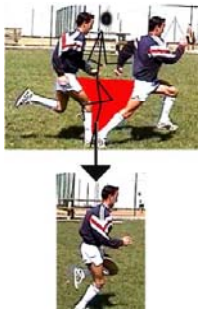
+ facile :
Départ avec changement de sens (arrière-avant)
Départ avec déséquilibre
Départ facilité (élastique, partenaire…)
Départ avec l'aide de la pliométrie

Logique



Variantes : Engin
Prise de décision
Changement de direction
…

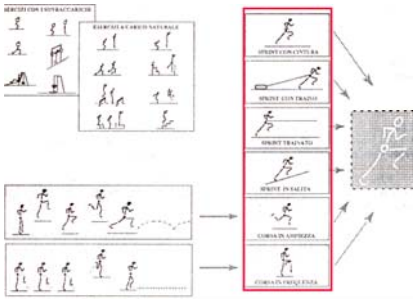
Skippings



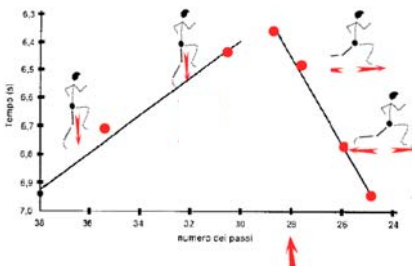
Skippings

Skippings

Donati



Donati



Fréquence - Amplitude

Limites

circulaire

Fréquence

Les étapes - enfant

9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18

Démarrage 10 m | Skipping pliométrie «cheville » | fréquence | Pliométrie foulées bondissantes

Temps de réaction

Skipping pliométrie «cheville » | Démarrage 10 m | Pliométrie foulées bondissantes | fréquence

Les 4 étapes de la vitesse

La planification de la vitesse

Qualité « neuromusculaire »

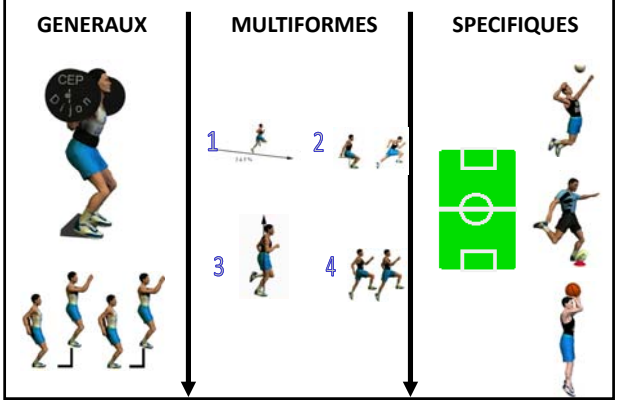
Donc :

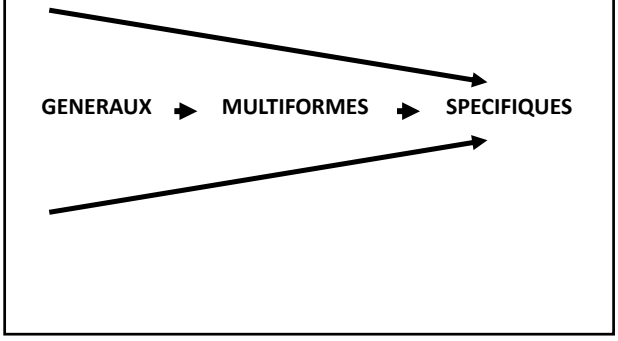
- **Peu de quantité**
- **Sur organisme frais**
- **Inutile quand sujets fatigués**
- **Nécessité de récupérer (recharger les « piles »)**
- **Pas de « neuromusculaire » 2 jours de suite**
- **Bien articuler avec l'intermittent « qualité »**

Les EXERCICES

Les EXERCICES

- Les exercices spécifiques
- Les exercices multiformes
- Les exercices généraux





Les exercices multiformes

multiformes « généraux »

Exercices des 4 étapes
Communs aux sports co.

multiformes « orientés »

Exercices orientés :
Basket
Football
Handball
Rugby

multiformes « généraux »

Exercices des 4 étapes
Communs aux sports co.

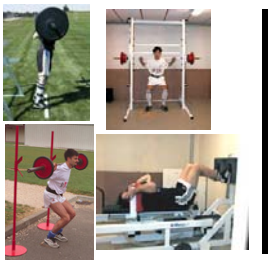
multiformes « orientés »

Exercices orientés :
Basket
Football
Handball
Rugby

Critères :
distances
Forme d'appuis
Attitude de défense
Dribble…

Les exercices généraux

musculation



exercices généraux « généraux»

bondissement

exercices généraux « orientés »

alternance

- **2 types de séances**

démarrage

skippings

On peut rester là-dessus

Semaine 1	

Cycle

Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3	

Semaine

démarrage

skippings

lundi	Mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Semaine

démarrage

skippings

lundi	Mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Séance

Varier les exercices

- Sur la qualité

changer

- Sur la quantité

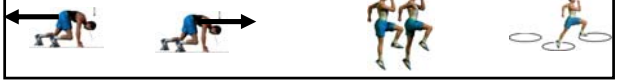
diminuer

Varier les principes de travail

démarrage

skippings

freiné **facilité** **fréquence** **pliométrie**

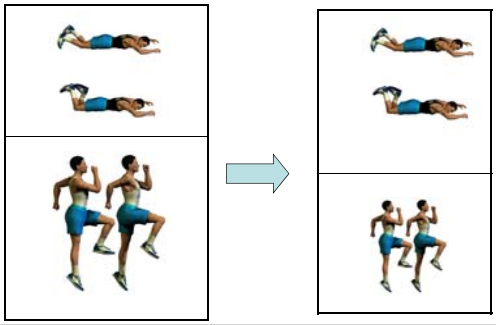


Comment alléger le contenu ?

Le rapport échauffement-séance

- de 1/3 échauffement 2/3 séance vitesse
- À 2/3 échauffement 1/3 séance vitesse

Comment alléger la quantité ?



Séance

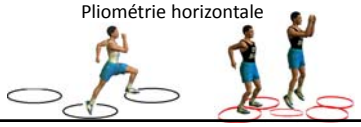
Alléger la Séance démarrage

Séance

Alléger la séance skippings

Fréquence

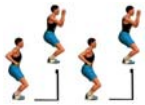
Pliométrie horizontale



Séance

Remplacer la séance démarrage

Remplacer la séance skippings

Fréquence

Pliométrie verticale