



**Centre
d'Expertise
de la Performance**
Gilles Cometti



Diplôme Universitaire de Préparation Physique

**Documents de travail
Séminaire vitesse**



Les étapes de la vitesse

Nicolas Babault

*Faculté des sciences du sport
Dijon*



Les étapes de la vitesse



Les 4 étapes de la vitesse



- ① Vitesse simple
- ② Démarrages
- ③ Skippings
- ④ Travail en fréquence

Vitesse simple

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



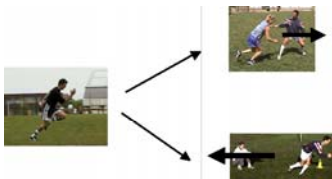
Démarrages

Démarrages



Démarrages

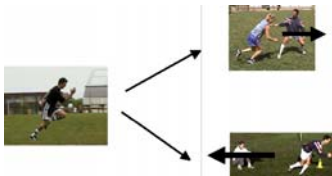
Logique



- + 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

Démarrages

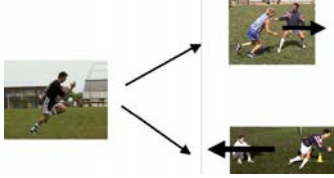
Logique



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

Démarrages

Logique



Variantes : Engin
Prise de décision
Changement de direction
...

Skippings

Skippings



Skippings

Skippings



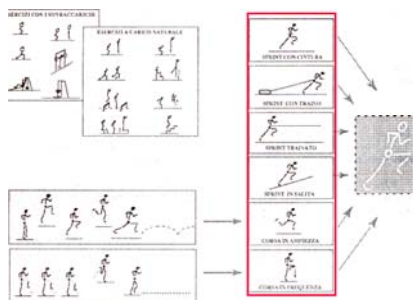
Skippings

Skippings



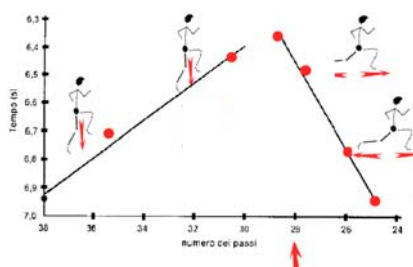
Fréquence

Donati



Fréquence

Donati



Fréquence

Fréquence - Amplitude



Fréquence



Limites



Fréquence



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



Planification

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



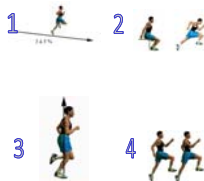
Les EXERCICES

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

GENERAUX



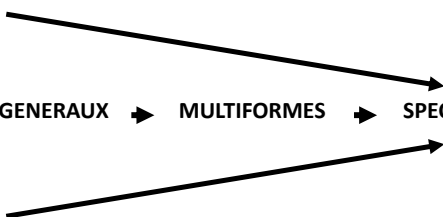
MULTIFORMES



SPECIFIQUES



GENERAUX → MULTIFORMES → SPECIFIQUES



Les exercices

Les exercices multiformes

multiformes « généraux »

Exercices des 4 étapes
Communs aux sports co.

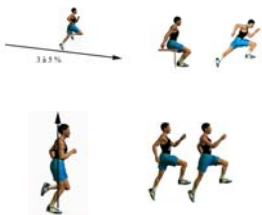
multiformes « orientés »

Exercices orientés :
Basket
Football
Handball
Rugby

Les exercices

multiformes « généraux »

Exercices des 4 étapes
Communs aux sports co.



multiformes « orientés »

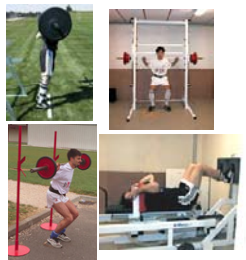
Exercices orientés :
Basket
Football
Handball
Rugby

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

Les exercices

Les exercices généraux

muscultation



exercices généraux « généraux »

bondissement



exercices généraux « orientés »

Les séances

alternance

2 types de séances

démarrage

skippings

Les séances

On peut rester là-dessus

Semaine 1




Le cycle

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



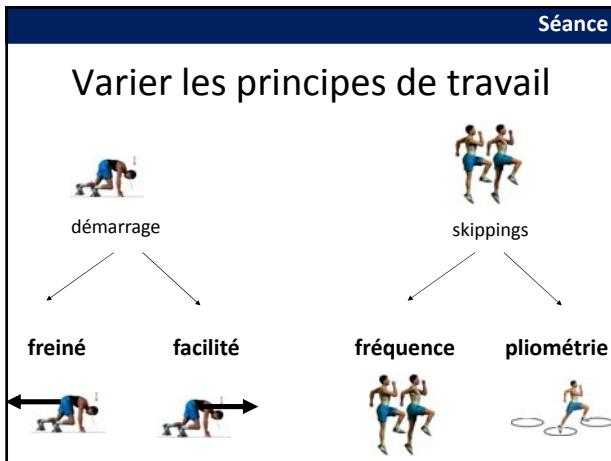


changer

• Sur la quantité



diminuer

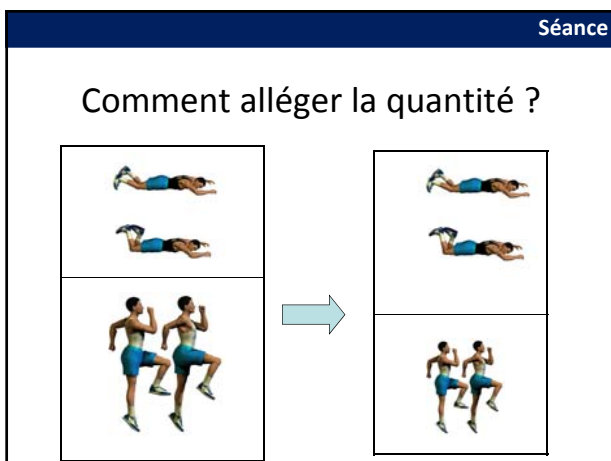


Séance

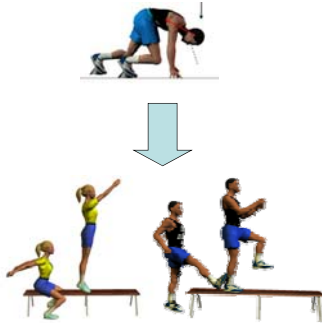
Comment alléger le contenu ?

Le rapport échauffement-séance

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



Alléger la Séance démarrage



Alléger la séance skippings

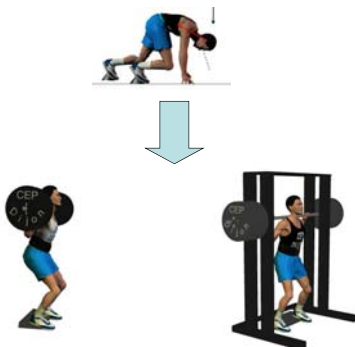
Fréquence



Pliométrie horizontale



Remplacer la séance démarrage



Remplacer la séance skippings

Fréquence



Pliométrie verticale