

## Développement des Qualités Physiques. VITESSE

La vitesse est l'une des six qualités fondamentales d'un sportif. Autant savoir quels versants de ces qualités sont les moins développés pour espérer progresser en jour dans notre activité physique. Nous nous proposons ici de vérifier à l'aide de différents tests si notre profil de vitesse est satisfaisant ou non. Le travail de cette année est de vérifier quels facteurs de la vitesse (fréquence gestuelle, endurance de vitesse...) sont les plus développés ou non chez moi et de vérifier si ceux-ci sont en corrélation avec mon activité de lancer.

### **Vitesse de mise en action :**

Cet exercice a pour but de mesurer la vitesse cyclique de l'athlète. Un parcours latté est mis en place sur une distance de 60m (30m d'élan et 30m lattés) et il faut le réaliser en montée de genoux, foulée normale, ou bondissements le plus vite possible.

D'après M. PRADET, les efforts doivent être maximum (100%) et brefs pour rester dans la filière alactique (moins de 15''). La récupération entre les courses est de 30'' (le temps de se replacer au départ) et de 3' entre les séries.

Exemple de séance type :

- 5 séries de 3 sprints de 7'' avec  $r = 30''$  et  $R = 3'$ .
- 4 séries de 5\*50m avec  $r = 45''$  et  $R = 2'$

La séance du 29/01/2008 :

### Exercice :

La distance était fixée à 60m avec 30m d'élan et 30m de parcours lattés. L'espace entre les lattes variait de 2m à 1m70. Le chronomètre se déclenchait dès le franchissement de la 1<sup>ère</sup> latte et s'arrêtait à la fin du parcours. Il fallait effectuer 2 passages pour le même intervalle inter latte. La récupération était de 1'30.

### Mes temps :

	2m d'espace	1,90m d'espace	1,80m d'espace	1,70m d'espace
1 <sup>er</sup> passage	2,20	2,10	2,35	2,54
2 <sup>ème</sup> passage	2,14	2,05	2,45	2,45

### Mes ressentis :

Les temps parlent d'eux-mêmes mais je tiens à signaler que 1'30'' de récupération entre les courses est peu. En fin de séance, on n'est plus vraiment uniquement dans la filière alactique. En ce qui concerne mes scores, je suis plus à l'aise sur le parcours avec 1,90m d'espace entre les lattes. Cela correspond à mes foulées normales et je peux être très fréquent facilement. Quand la distance diminue c'est beaucoup plus difficile pour moi du fait de ma taille (1,80m).

J'ai toutefois l'habitude de réaliser cet exercice et je dispose d'une préparation pour le 200m donc je n'ai pas trouvé cet exercice éprouvant comparé au reste du groupe.

### **Fréquence gestuelle :**

Ce facteur de la vitesse a été déterminé sur corde à sauter. Il fallait réaliser des mouvements sur différents tempi. Une fois l'exercice réussi, le rythme augmentait et le but était donc de tenir le plus longtemps possible sans trop s'emmêler.

D'après Weineck on travaille cette fréquence avec une corde à sauter en suivant ce protocole :

- Réaliser à vitesse max  $x$  ( $2 \times 6''$ ) de corde à sauter (pied joint, sur un pied.....etc.)
- $x$  = quantité de travail dépend du niveau d'entraînement de l'athlète (entre 5 et 10)  
 $r$  = 30sec et  $R$  = 5min

La séance du 12/02/2008 :

### Exercice :

Faire de la corde à sauter avec les différentes coordinations qui suivent :

- alterner pied gauche, pied droit après chaque passage de corde
- alterner 2 appuis pied gauche et 1 appui pied droit après chaque passage de corde
- pas de boxeur avec la corde
- course sur 10m en alternant les appuis
- course sur 10m en 2 appuis pied gauche et 1 pied droit après chaque passage de corde

### Test :

Il fallait réaliser le plus de tours avec la corde à sauter en 6''. On disposait de 3 essais avec 1' de récupération entre les séries. On obtient une fréquence en comparant le nombre de mouvements réalisés avec le temps.

### Résultats :

	<i>1<sup>er</sup> essai</i>	<i>2<sup>ème</sup> essai</i>	<i>3<sup>ème</sup> essai</i>
<i>Résultats (nb de rep)</i>	12	14	14

### Ressentis :

Cette séance n'est pas éprouvante physiquement mais nerveusement car demande une grande concentration pour effectuer les mouvements.

Il faut néanmoins nuancer les résultats obtenus car même si, il est vrai quelqu'un de très fréquent pourra obtenir un bon score il faut bien veiller à ce que la coordination

spécifique du saut à la corde ne soit pas un facteur limitant dans cette évaluation. Ce fut mon cas. N'étant pas un spécialiste dans l'activité de saut à la corde j'ai échoué très rapidement et donc obtenu une fréquence très faible (2Hz).

### **Vitesse de réaction :**

Bien que très dépendant des facteurs nerveux et de la vitesse d'analyse d'un stimulus, ce facteur de la performance se travaille en vitesse. Pour ce faire, on se place au départ et au signal il faut partir le plus vite possible. Cet exercice est réalisé en groupe pour créer une certaine émulsion, chacun voulant faire mieux que l'autre. Différents signaux peuvent être utilisés pour le départ : visuels, auditifs, tactiles...

La séance du 04/03/2008 :

#### Exercices :

- La chaise musicale : Les joueurs trottinent à l'intérieur d'un cercle délimité par des plots. Le nombre de plot correspond au nombre de joueur moins 1. Une personne extérieure donne un signal (sonore en général). Au signal, les joueurs doivent se saisir d'un plot. Le joueur qui n'est pas arrivé à se saisir d'un plot est éliminé.

- Jeu du miroir : Deux joueurs se placent face à face. Un des joueurs, désigné à l'avance, donne des signaux. Ces signaux sont de type visuel et correspondent aux changements de direction du joueur. Le temps de travail dure environ 10-15sec. On travaille à travers cet exercice une vitesse de réaction complexe car la situation est incertaine. Le meneur pourra donner des faux indices pour que le mené traite plus d'information et réalise des tri. Le mené devra apprendre à travers des informations à traiter et trier des informations (bassin, tête, regard).

- Le rattrape-moi si tu peux : Départ face à face espacée d'1 m 50 environ. Une personne est désignée comme le meneur et donne le signal. Le signal correspond au retournement du meneur et à son départ. Le mené doit essayer de rattraper le meneur sur les 10 premiers mètres.

#### Ressentis :

Pas très éprouvant physiquement, il faut bien veiller à réaliser des exercices spécifiques à l'activité que l'on pratique. Il n'y a aucun intérêt pour un footballeur de partir le plus vite possible à un signal donné. Il vaut mieux replacer cette vitesse de réaction en jeux types duels comme le jeu du miroir.

### **Endurance de vitesse :**

L'endurance de vitesse peut être définie de 2 manières différentes. Selon Cazzorla, l'endurance de vitesse est l'aptitude qu'à un sportif à enchaîner des séquences de sprints. Weineck donnera une autre définition et dira que c'est la capacité de maintenir pendant une durée plus prolongée la phase de vitesse maximale.

D'après Cazzorla on travaille plus l'endurance de vitesse en réalisant ce protocole :

- 3\*6 répétitions de course en sprint (V.max) de 5'' avec r = 30'' et R = 7'

D'après Weineck il faut plutôt faire ceci

- 3\*6 répétitions de 200m en sprint (V.max) avec r = 3' et R = 7'

La séance du 19/03/2008 :

Exercice :

L'exercice retenu ici était le 5''/15''. Le but étant de courir le plus vite possible pendant 5'' et donc de parcourir la plus grande distance. Il fallait réaliser 3 séries de 4 courses avec 7' entre les séries. La récupération étant très courte (15'') la part de sollicitation de la glycolyse anaérobie lactique est prépondérante pour synthétiser la PC-R. Cette capacité est essentielle pour les activités de sprint long comme le 400m ou le 800m.

Résultats :

<i>Séries</i>	<i>FC (avant exe)</i>	<i>FC (après exe)</i>	<i>Distance parcourue</i>
<i>1</i>	80	160	45
<i>2</i>	90	170	45
<i>3</i>	90	180	40

Ressentis :

Cet exercice est très éprouvant s'il est vraiment effectué à vitesse maximale. Il s'agit presque d'un travail en puissance lactique et l'accumulation de lactate en fin de séries est tout juste supportable. Les 7' de récupération ne sont pas de trop même si j'ai la capacité de récupérer très vite. Il suffit de se fier à mes valeurs de FC pour confirmer cela. En fin d'exercice j'atteins une FC de 180 battements par minute et juste avant de repartir elle est aux alentours de 90, soit divisée par deux.

**Vitesse de démarrage et de redémarrage :**

La vitesse de démarrage est très dépendante de la puissance musculaire (déplacer sa masse le plus vite possible dans un temps très court). En se plaçant dans un START et ne devant que pousser fort pour se retrouver sur un tapis de hauteur, on peut très vite déterminer si quelqu'un est puissant ou explosif et possédant une très bonne vitesse de démarrage donc, ou non. Le repère de performance est ici la distance que l'on est capable de sauter en partant du START jusqu'au tapis.

Exercices :

- spécifique sprinteur :

Le sportif essaye d'exploser en départ en START, sur le premier ou sur les 2 premiers appuis. La réception se fait sur un tapis de hauteur et on mesure la distance entre le START et le tapis.

- Exercice de vitesse de démarrage et redémarrage :

Départ peut être réalisé 2 par 2. Course sur 5 à 8m puis demi-tour en contournant un plot pour redémarrer.

- Exercice avec contrainte pour un développement axé sur la force :

On descend une pente (5m) et doit la remonter soit :

- a cloche pied
- en arrière
- pas croisé
- ...