



Cahiers spéciaux en complément
à la brochure J+S
«Théorie de l'entraînement»

24 S'échauffer

26 Force 1

28 Vitesse

Endurance

Force 2

Mobilité

Coordination

Régénération



Le **cahier pratique** est une annexe
de «mobile», la revue d'éducation
physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.-/€ 3,50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

Gagner du temps // Etre rapide s'avère décisif dans la plupart des sports. Démarrer, changer de direction, mais aussi percevoir et décider vite, tout cela s'entraîne. Et souvent de manière ludique.

Ralph Hunziker, Andreas Weber, Rolf Weber

Photos: Daniel Käsermann; dessins: Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo

Traduction: Véronique Keim

► «Le premier à l'arbre!» Qui n'a pas entendu ou même joué à ces petits jeux de défis dans son enfance? Courir, et plus précisément courir vite, est un penchant naturel chez l'enfant. Et cela tombe bien, car les phases décisives pour améliorer la vitesse se situent justement dans les années prépubertaires. Ainsi, entre six et huit, l'enfant peut atteindre une fréquence de pas comparable à celle de grands sprinters! Les fibres rapides doivent donc être sollicitées très tôt pour faire fructifier ces conditions favorables.

Vite, mais sans précipitation

Plusieurs facteurs conditionnent un bon entraînement de vitesse: un échauffement complet, de la concentration et de l'application ainsi qu'un engagement maximal. Les mouvements complexes sont exercés sous pression temporelle seulement s'ils sont maîtrisés. Technique et coordination sont indissociables si l'on veut progresser. En période préparatoire, l'accent peut être mis sur des formes de vitesse apparentées (jeux, autres disciplines) pour élargir le répertoire moteur et éviter la monotonie. En phase de précompétition, la spécificité du mouvement doit être garantie. Ce cahier pratique aborde ces différents aspects.

Du général au spécifique

La première moitié du cahier propose des formes d'exercices non spécifiques à une discipline. Cet entraînement permet d'améliorer la vitesse des mouvements, des pieds à la tête. La page huit montre comment on peut adapter des formes de sprints générales à des disciplines bien précises. Suivent des pages consacrées à différents sports: unihockey, football, badminton, handball et athlétisme.

Une suite à compléter

Le cahier pratique «Vitesse» constitue le troisième volet de la série consacrée aux thèmes liés à la théorie d'entraînement. Il s'inspire notamment du manuel «Training fundiert erklärt» de Jost Hegner et de la nouvelle brochure J+S «Théorie de l'entraînement». Il fait suite à «S'échauffer» et «Force 1». //

Petits sprints

Réaction et accélération

Balle invisible

-10 10-14 15-20

Comment? Former des paires. B se tient derrière A, à une longueur de bras. Il lâche un ballon sur le sol. Dès que A entend l'impact, il se tourne et essaie de rattraper la balle avant le second rebond. Changer de rôle après cinq essais.

Variante: B lance la balle par-dessus A qui essaie de la rattraper le plus vite possible. Qui réussit avant que la balle tombe au sol?

Colis express

-10 10-14 15-20 20+

Comment? Plusieurs joueurs (2 à 4) se placent sur la ligne de départ. En face d'eux, à dix mètres, se trouve une balle pour chacun. Au signal, ils sprintent, prennent leur balle et effectuent un aller-retour en dribble (ou conduite de balle). Qui est le premier de retour?

Variante: idem, mais en s'arrêtant pile sur la ligne d'arrivée.

Les mousquetaires

10-14 15-20 20+

Comment? Par deux, chacun avec sa raquette ou sa canne suédoise. En position d'escrimeur, ils tentent de toucher le pied ou l'avant-bras de leur adversaire.

Variante: tout en dribblant, essayer de toucher le genou de son adversaire. Un point par touche. Premier à 5 points. Garder le haut du corps droit pour éviter les coups de tête!

Roi du rebond

10-14 15-20

Comment? Par deux face au panneau de basketball. A se tient à trois mètres du panneau, B dans son dos. B lance le ballon contre le panneau, A le rattrape avant qu'il touche le sol. S'il réussit, il devient tireur.

Variante: idem, mais A se tient dos au panier. Il doit donc se retourner pour prendre le rebond.

Loto

-10 10-14 15-20

Comment? Les joueurs numérotés forment un cercle. Un chasseur prend place au centre. L'enseignant appelle deux numéros. Les joueurs concernés échangent alors leur place sans se faire toucher par le chasseur. Celui qui est touché devient chasseur à son tour.

Variantes:

- Adapter au jeu traité dans la leçon (balle au pied, dribble basket ou conduite de balle en unihockey, etc.).
- Au centre se trouve un lièvre qui doit fuir devant les chasseurs appelés par leur numéro. Celui qui le touche en dernier prend sa place.

DEVENIR rapide – Une question...

► **...de constitution:** certains facteurs génétiques et morphologiques sont déterminants pour être rapide, comme la typologie des fibres musculaires, la vitesse d'innervation, les rapports de levier, la taille et le poids.

► **...d'attitude:** volonté, force mentale, engagement et intelligence sont indispensables. De même que perception, anticipation, disponibilité à l'apprentissage et à la prise de risque, capacité de décision et motivation.

► **...de coordination/technique:** il faut une collaboration optimale entre les groupes musculaires, une bonne capacité de coordination et une technique économique.

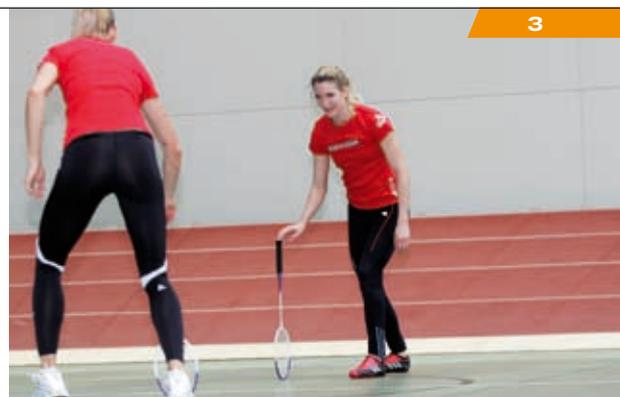
► **...de méthodologie d'entraînement:** pour gagner en rapidité, il faut donner les bonnes impulsions au bon moment, c'est-à-dire en respectant les phases-clés du développement du jeune. Travailler la vitesse implique de s'engager à 100% et de respecter les pauses entre les séries (récupération complète).

Tête à l'envers

10-14 15-20 20+

Comment? Les élèves se répartissent dans toute la salle, chacun avec une raquette de badminton (ou de tennis, canne suédoise, etc.). Ils posent le tamis sur le sol. Au signal, ils changent de raquette avant que celle-ci tombe.

Variante: numéroté les joueurs et effectuer les changements dans l'ordre (1 va vers 2, 2 vers 3, etc.)



Retour gagnant

10-14 15-20 20+

Comment? Par deux. A et B sont placés côte à côte sur la ligne de départ. B lance la balle vers la cible (une ligne à env. 10 m). A démarre et tente de l'arrêter avant la ligne suivante (à env. 15 m). Il la ramène vers B.

Variante: par trois. Le joueur du milieu lance la balle. A et B luttent pour la possession. Qui ramène le ballon au meneur?

Esprit d'équipe

10-14 15-20 20+

Comment? Des objets sont placés à différents intervalles sur le sol, le premier à environ six mètres. Au signal, les premiers coureurs s'élancent pour ramener l'objet le plus proche. Ils passent le relais au suivant en lui tapant dans la main. Quelle équipe ramène tous ses objets le plus rapidement?

Variante: chaque coureur choisit l'objet qu'il veut ramener (tactique d'équipe).

Tel est pris

10-14 15-20

Comment? Les joueurs A, B, C et D trottinent à l'intérieur du terrain. Au signal, A court après B qui poursuit C qui court après D qui poursuit A! Qui remporte la chasse? Les vainqueurs de chaque groupe se retrouvent sur un autre terrain pour une nouvelle chasse.

Remarque: attention aux collisions! Prévoir des terrains assez grands.

Aires de repos

10-14 15-20 20+

Comment? Jeu de poursuite, avec ou sans balle. Deux chasseurs essaient d'attraper les lièvres. Des piquets (ou tapis, bancs, etc.) sont disposés dans la salle et leur servent de refuge temporaire. Un lièvre au maximum peut s'y arrêter. Si un camarade arrive, le premier doit laisser sa place.

Variante: au départ, tous les joueurs sont placés près d'un piquet. Au signal, ils doivent changer de refuge. Pendant ce temps, les chasseurs essaient de les toucher.

ETRE rapide – Une question...

...de coordination optimale: pour être rapide (course, lancer, saut, frappe, mouvement, pédalage, etc.), les différents facteurs cités dans l'encadré de la page de gauche doivent se combiner avantageusement. Lequel de ces facteurs est plus ou moins décisif? Cela dépend de la situation:

- Le sprinter a besoin d'un pourcentage élevé de fibres rapides, d'une vitesse d'innervation élevée, d'un rapport poids-force idéal, de bons rapports de levier, de grandes capacités de concentration, de réaction et de coordination, de volonté et d'engagement.

- Pour passer son adversaire, récupérer un ballon, marquer un panier ou un but, le joueur doit disposer d'une excellente capacité d'anticipation et de très bonnes capacités technico-tactiques.

- La lanceuse doit engager la force maximale dans le laps de temps le plus court. Elle doit aussi trouver l'angle d'envol idéal et le moment juste pour expédier son objet.

Un grand merci

► à David Egli (chef de branche J+S Handball), Thomas Richard (expert J+S Badminton), Bruno Truffer (chef de branche J+S Football), Rolf Weber (entraîneur national haies/sprint Swiss Athletics) et Mark Wolf (expert J+S Unihockey) pour leur précieux soutien dans la réalisation de ce cahier pratique.



Vitesse d'action

Course de chars

15-20 20+

Comment? Par deux. La coureuse de devant passe une chambre à air autour de ses hanches. La camarade de derrière la retient juste assez pour qu'elle puisse avancer sans à-coups.

A ras du sol

10-14 15-20 20+

Comment? Toucher des cônes placés en diagonale, en se déplaçant en pas chassés latéraux. Idem en arrière. Qui réussit à toucher tous les cônes le plus rapidement possible?

Variante: adapter l'exercice à la discipline: pour le volley, se déplacer latéralement et sauter au bloc à chaque cône.

L'échelle

10-14 15-20 20+

Comment? Placer six lattes (scotchs, petites haies, etc.) sur le sol, à 50 cm d'intervalle. Le joueur court le plus vite possible en pas latéraux, en mettant un pied dans chaque espace. Arrivé au bout de l'échelle, il renvoie trois balles de tennis lancées par l'entraîneur à des endroits différents (réaction, anticipation).

Horloge en mouvement

10-14 15-20 20+

Comment? Duel. Pendant que A effectue un parcours (slalom, sauts dans les cerceaux, etc.), B saute à la corde. Quel joueur comptabilise le plus de sauts à la fin?

CARNET D'EXERCICES

Jour et nuit: par deux (assis, couchés, etc.) à un mètre l'un de l'autre. Au signal, course-poursuite entre les deux.

Allers-retours: départ sur la ligne de volleyball. Au signal, les élèves touchent chaque ligne bleue (par exemple), en revenant à chaque fois sur la ligne de départ.

Contre-attaque: jeu d'équipe avec des buts. Au signal, les attaquants posent la balle sur le sol. Les défenseurs partent en contre-attaque avec un ballon distribué par l'enseignant. Le temps pour conclure l'action est limité.

Similarité: reprendre un exercice connu et l'adapter à la discipline spécifique.

Dribble: installer un parcours de slalom, avec différents obstacles. Les joueurs effectuent le circuit en dribble, le plus vite possible.

Drills: enchaîner deux ou trois éléments techniques (passes, feintes, dribbles) le plus rapidement possible et conclure par un tir.

Travail à la chaîne

10-14 15-20 20+

Comment? Par trois. Le joueur du milieu joue une double passe avec A, effectue un demi-tour et fait de même avec B. Changement après 20 passes. Sous forme de concours de groupe aussi.

Variante: modifier la technique de passe de chaque côté (passe au sol d'un côté, passes à une main de l'autre par exemple).

Bon à savoir

► La terminologie spécifique de ce cahier se réfère à celle utilisée dans la brochure Jeunesse+Sport «Théorie de l'entraînement» (voir bibliographie page 14).
Commande: dok.js@baspo.admin.ch.

Exil forcé

10-14 15-20 20+

Comment? Délimiter deux terrains séparés par une zone de 15 mètres environ. Chaque joueur conduit sa balle (dribble) dans le premier terrain. Au signal, chacun essaie de rejoindre, sans perdre sa balle, le second terrain. Le dernier (ou les deux derniers) reçoivent un gage avant de pouvoir revenir en jeu.

Variantes:

■ Sans balle au départ. Au signal, sprinter pour récupérer une balle dans l'autre terrain (une de moins que de joueurs).

■ Idem avec trois terrains. On commence au terrain du milieu et l'enseignant annonce sur quel terrain les joueurs doivent se rendre (ainsi, les joueurs ne s'agglutinent pas près des lignes).

Carrefour

-10 10-14 15-20

Comment? Quatre équipes sont placées dans les angles de la salle. Chaque joueur a une balle déposée dans un cerceau. Les groupes rejoignent la place annoncée par l'enseignant (diagonale, longueur, largeur) en emportant leurs ballons le plus vite possible. Le groupe qui a posé toutes ses balles dans le bon cerceau marque un point.

Variante: en se croisant, les joueurs peuvent chasser la balle de leurs adversaires.

Chasseur de but

10-14 15-20 20+

Comment? L'enseignant (ou un camarade) se tient derrière deux joueurs, avec une balle (de football, de handball, de basketball, d'unihockey). Sans avis préalable, il lance la balle par-dessus les joueurs. Le premier qui la récupère devient attaquant, le perdant passe en défense. Un point par but / panier marqué.

Variante: varier les positions de départ.

Chasse douce

10-14 15-20 20+

Comment? Trois contre trois sur un petit terrain. Pendant une minute, les chasseurs essaient de toucher (sans lancer la balle) le plus d'adversaires possibles. Changement de rôle ensuite.

Consolider les bases

► Pour que l'entraînement de la vitesse atteigne son but, il faut respecter certains **éléments de base** essentiels.

Echauffement optimal: mise en route cardio-vasculaire suivie d'exercices de mobilisation articulaire et de gammes de course. Éviter les étirements longs et passifs qui diminuent le tonus musculaire.

Récupération: pour améliorer la vitesse pure, il faut s'entraîner avec un engagement maximal. Pour cela, on respectera des pauses complètes (une minute par tranches de 10 mètres courus, ou encore 30 à 50 × la durée de l'exercice).

Force: chaque action (sprint, lancer, tir, coup) exige un engagement musculaire important, particulièrement dans le domaine de la force-vitesse et de l'explosivité. En phase préparatoire, l'entraînement technique sera effectué dans des conditions plus difficiles: lancer avec un objet plus lourd, courir contre une résistance plus grande, dans du sable, en montée, avec une veste lestée.

En période de compétition, l'accent est mis sur la vitesse de mouvement, avec des actions proches des sollicitations spécifiques de la discipline (voir encadré page 7).

Technique: affiner le mouvement pour qu'il soit le plus économique et fluide possible. Seule une technique irréprochable permet d'exploiter la vitesse de manière optimale. Attention donc à ne pas fixer de mouvements parasites.



Frapper un grand coup

Lance et cours

-10 10-14 15-20

Comment? Groupes de trois à six joueurs. Le premier lance un volant (ou un indiaca) le plus loin possible. Dès que l'objet a touché le sol, le second joueur démarre, le ramasse et fait de même, etc. Une fois le terrain traversé (toucher le mur par ex.), les joueurs font le trajet en sens inverse jusqu'à la ligne de départ.

Catapulte

10-14 15-20 20+

Comment? L'enseignant ou l'entraîneur prend la place du gardien (avec le masque). Les tireurs (avec volants de badminton ou balles d'unihockey) essaient de marquer le plus de buts possibles en une minute.

Variante: les joueurs se font des passes avant de tirer au goal (reprise de volée directe).

Balle au centre

15-20 20+

Comment? Une balle placée sur un caisson est défendue par un gardien. Tout autour se trouvent les lanceurs qui essaient, par un jeu de passes rapides, de toucher l'objet. Celui qui réussit à viser la cible prend la place du gardien.

Variante: idem, mais on essaie de toucher le gardien qui peut se protéger derrière le caisson (jouer avec des ballons-mousse!).

Festival de lancers

10-14 15-20 20+

Comment? Par deux, face à face, à cinq mètres (ou plus) de distance. Les joueurs se lancent le ballon lesté (1 kg) ou le ballon de basketball de manière explosive selon différentes techniques: à une main, à deux mains, par-dessus la tête, devant la poitrine, à la cuillère, etc.).

Variante: un ballon lourd par personne. Lancer le plus fort possible sur le sol ou en l'air (à la verticale).

Né sprinter?

► On entend souvent cette affirmation: on naît sprinter, on devient marathonien. C'est vrai en partie. La proportion de fibres rapides et de fibres lentes est déterminée génétiquement. Un sportif mieux loti en fibres rapides aura donc plus de chance de courir vite. Mais cela ne lui suffira pas. Car cette

prédisposition demande à être exploitée de manière judicieuse par l'entraînement. Et d'autres facteurs – coordination intramusculaire, force explosive et technique – sont aussi déterminants. Le meilleur moment pour activer les fibres rapides et développer la coordination se situe entre 8 et 13 ans. On

peut donc compléter l'affirmation du départ par ...mais tout le monde peut devenir plus rapide.

David Aebischer

15-20 20+

Comment? Les joueurs sont alignés devant la cage d'unihockey défendue par un gardien. A leur tour, ils lancent (à la main) leur balle alternativement dans l'angle supérieur droit puis gauche du goal. Doser les tirs pour que le gardien ait une chance de stopper les balles. Jouer sur différents buts, en variant les distances et les angles de tirs.

Variante: idem avec une raquette et un volant de badminton.

Dépoussiérage

10-14 15-20 20+

Comment? Chaque joueur avec une raquette et un volant. Qui réussit à frapper le volant assez fort pour qu'il touche le plafond?

Variante: idem avec le revers ou avec la main faible.

Smashes à gogo

15-20 20+

Comment? A, placé sur un élément de caisson, fait une passe haute à B pour qu'il smashe. B essaie de frapper fort et précis (il vise un caisson placé de l'autre côté du filet).

Volant farceur

-10 10-14 15-20

Comment? Six à dix joueurs dans un terrain de badminton, sans filet. Le chasseur essaie de toucher les lièvres avec le volant. Il peut faire trois pas au maximum avec le volant en main.

Variante: idem avec deux chasseurs qui peuvent viser les jambes uniquement.

Défense

15-20 20+

Comment? A, placé sur un caisson, adresse des volants rapides et précis sur B, en position de défense. Ce dernier retourne le volant sur A, le plus précisément possible.

Variante: B ferme les yeux. Il les ouvre lorsque A l'appelle (au moment où il lance le volant).

Toujours à fond!



Photo 1



Photo 2

► Pour que l'entraînement de vitesse porte ses fruits, les exercices doivent être effectués à vitesse maximale (avec ou sans balle). Dire simplement «Cours plus vite!» ne sert à rien. Il faut plutôt aménager des situations adéquates et donner des indications concrètes pour leur exécution. Donner un temps limite ou proposer l'exercice sous forme de duel changent le caractère de la séquence qui devient tout de suite beaucoup plus engagée. Autre possibilité: jouer sur de petits terrains ou limiter la durée à quelques secondes; cela favorise la vitesse d'action.

Quelques suggestions pour travailler en vitesse:

■ Chronométrage, estafettes, course avec handicap (photo 1). Les duels ou concours d'équipe sur petits terrains augmentent l'intensité.

■ Grille de coordination, petites haies, marques au sol améliorent la fréquence de pas et favorisent l'accélération (photo 2).

■ Speedy et harnais de traction, ou les courses en légère descente, permettent de travailler en survitesse (entraînement supra-maximal).

Convoi spécial

10-14 15-20 20+

Comment? Concours d'équipe. A cinq mètres de chaque groupe se trouve un élément de caisson retourné. Au signal, les joueurs essaient, en visant fort avec un ballon de handball, de faire avancer l'élément. Quelle équipe a repoussé le caisson le plus loin après une minute?

Variante: chaque joueur a droit à trois tirs.

CARNET D'EXERCICES

Vite et loin: lancer le plus loin possible des petites balles (varier les poids selon l'âge).

Rollmops: deux équipes face à face, derrière leur ligne respective. Viser un ballon lourd placé au milieu de la salle avec des balles de tennis ou de handball pour le faire franchir une certaine ligne.

Applications multiples

► Les exercices présentés aux pages précédentes conviennent à plusieurs disciplines et sont donc conçus pour la phase préparatoire. Plus on se rapproche de la période de compétition, plus les exercices deviennent spécifiques. La technique et la tactique y jouent des rôles croissants, les exercices deviennent plus complexes.

Sur cette page, nous présentons un exercice de base qui peut être adapté de différentes manières selon la discipline choisie. //



Exercice de base

Les rails

Accélérer en posant un pied dans chaque intervalle (petites haies, lattes, grille de coordination, etc.).

Distances (en longueur de pieds) depuis la ligne de départ: 2 / 2,5 / 3 / 3,5 / 4 / 4,5 / 5 / 5,5 / 6, puis sprint sur 25 m environ.

Athlétisme

Départ accroupi ou sur trois appuis (une main au sol). Au signal, se redresser progressivement et accélérer entre les marques. Genoux hauts, appuis brefs au sol (réactivité).

Handball

Mouvement de contre-attaque. Parcourir le couloir le plus vite possible puis adresser une longue passe de contre-attaque à un coéquipier qui conclut par un tir au but.

Rabais spécial pour «mobile»

Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements: Fr. 37.-/abonnement
→ pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50/abonnement:
→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:
www.mobile-sport.ch

Football

Au signal visuel, parcourir le couloir selon les indications de pas données, puis tirer au but.

Unihockey

Au signal visuel, parcourir le couloir selon les indications de pas données, la canne en main. Affronter un adversaire en 1 contre 1 pour marquer le but.

Badminton

Décaler les cônes pour qu'ils soient en zig-zag. Se déplacer en pas chassés vers l'avant en touchant chaque cône avec la raquette. Terminer par un sprint sur 6 mètres.

Droit au but

Cueillette

10-14 15-20 20+

Comment? Cinq balles sont placées à des intervalles différents (la première à 3 m, la dernière à 8 m env.). Le joueur doit les ramener le plus rapidement possible au dépôt (cerceau par ex.).

Pourquoi? Améliorer la conduite de balle sous pression temporelle.

Variante: sous forme d'estafette. Le premier ramène toutes les balles, le second les replace à leur position initiale, etc.

Roi des buteurs

10-14 15-20 20+

Comment? Des balles sont placées dans le camp d'attaque. Au signal, le joueur essaie de marquer le plus vite possible, dans l'ordre qu'il choisit lui-même. Les balles les plus proches sont tirées directement au but, les autres sont conduites avec la canne avant le tir. Avec gardien ou caisson à l'intérieur du but.

Pourquoi? Tirer sous pression temporelle.

Variante: le joueur dispose de dix secondes pour marquer le plus de buts possibles.

Passé et bougé

10-14 15-20 20+

Comment? Doubles passes par deux. Un passeur fixe, un joueur qui fait l'essuie-glace entre deux cônes. Après la passe, le joueur A se déplace le plus vite possible vers la seconde marque (distance entre les cônes: 4-5 m) où il reçoit la passe suivante du passeur fixe.

Pourquoi? Améliorer la vitesse d'action et la précision.

Variante: le coéquipier doit aussi se déplacer. A joue toujours des passes en diagonale, B des passes droites.

Jeu de contres

15-20 20+

Comment? Jeu à trois contre trois. Dans chaque demi-terrain se trouvent un défenseur et les deux attaquants adverses. Dès que le défenseur récupère la balle, il adresse une passe rapide (il peut dribbler au préalable) à ses coéquipiers en attaque dans l'autre demi-terrain.

Pourquoi? Améliorer le jeu de transition.

Variante: forme brésilienne. L'équipe B attaque contre l'équipe A. Si elle marque (ou si l'entraîneur siffle), l'équipe C entre en jeu depuis la ligne du milieu pour attaquer à son tour. B est alors en défense. A attend son tour près de la ligne médiane, etc.

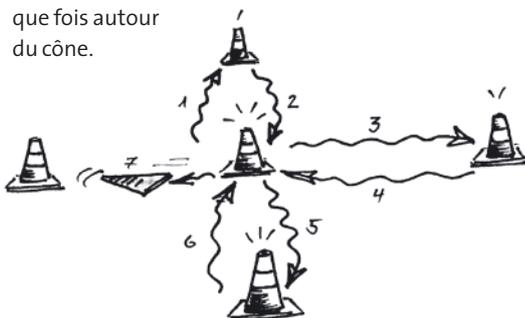
Croix suisse

10-14 15-20 20+

Comment? Former une croix avec cinq cônes (un au milieu, les autres à l'extérieur, à 3-5 mètres de distance). Toucher les quatre cônes extérieurs le plus rapidement possible en revenant à chaque fois au centre. Le corps est toujours dirigé vers l'avant. Le joueur se déplace donc en avant, latéralement, en arrière, mais en regardant toujours dans la même direction.

Pourquoi? Améliorer la vitesse de déplacement et les changements de direction.

Variante: idem avec la canne et la balle. Passer à chaque fois autour du cône.

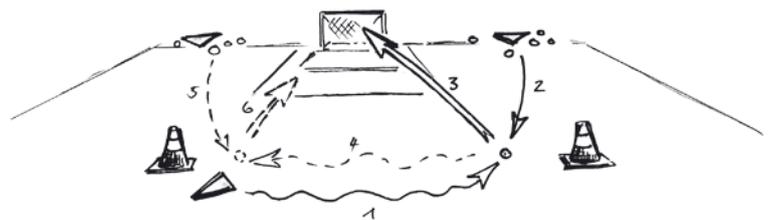


Attaque en série

10-14 15-20 20+

Comment? Deux passeurs sont placés de chaque côté du but. Un attaquant reçoit alternativement les passes de l'un et de l'autre et essaie de marquer le plus de buts possibles.

Pourquoi? Entraîner la vitesse de frappe après déplacement.



Balle au pied

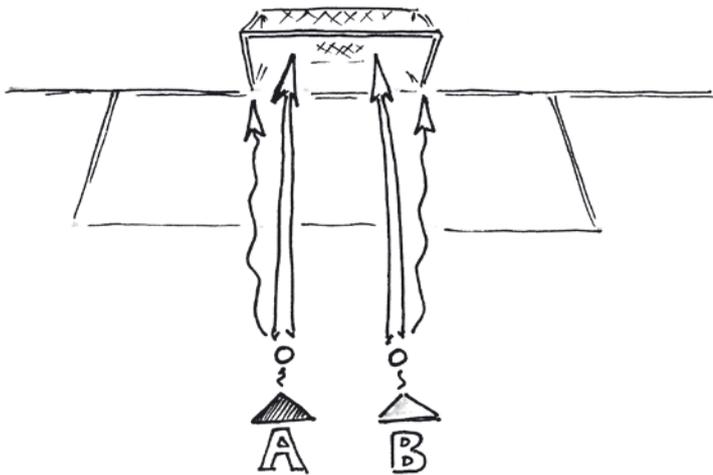
Au poteau

-10 10-14 15-20

Comment? A et B sont placés dix mètres devant le but, chacun avec une balle. Au signal, ils tirent au but, puis courent vers le piquet. Qui arrive le premier? Un point par but marqué et un point pour celui qui rejoint le piquet le premier.

Pourquoi? Améliorer la vitesse de réaction et de déplacement.

Variante: idem, mais en effectuant d'abord un exercice de sprint (course en zig-zag par ex.).

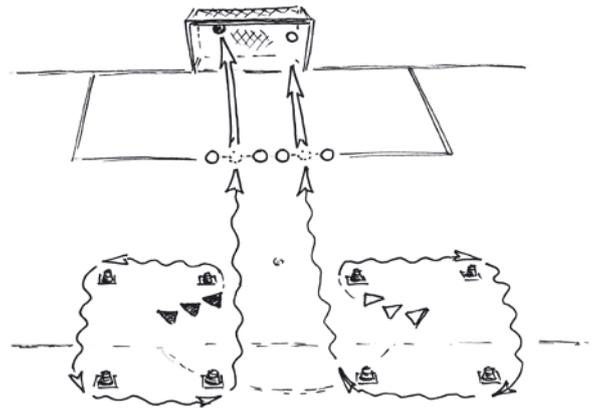


Carré de choc

10-14 15-20 20+

Comment? Un contre un. Placer des ballons sur la ligne des 5 mètres. Les deux joueurs commencent face au but. Au signal, ils se déplacent d'un piquet à l'autre (8 m entre les piquets), en restant toujours orienté vers le but (course latérale, en arrière, etc.). Après le troisième piquet, ils sprintent vers le but et tirent. Qui marque le premier?

Pourquoi? Améliorer la vitesse de réaction et de déplacement.



A l'abordage

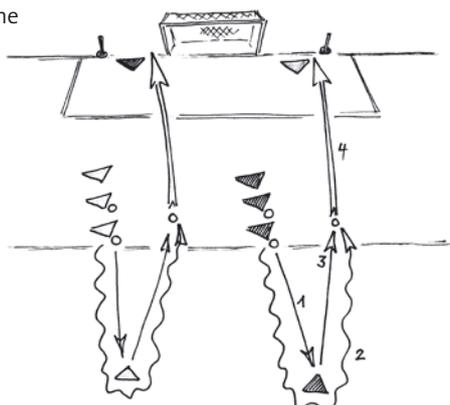
10-14 15-20 20+

Comment? Deux équipes. Un passeur par équipe à 25 mètres du but, les autres joueurs en colonne dans le rectangle des 16 mètres. Au signal, le premier joueur fait une passe au coéquipier, sprinte, passe derrière lui et court en direction du but. A ce moment, il reçoit le ballon en retour et il tire au but sans s'arrêter. Quelle équipe a marqué cinq buts le plus rapidement? Changement de passeur après que tous les joueurs ont tiré une fois.

Pourquoi? Améliorer la vitesse des passes et les déplacements.

Variante: sans passeur (plus facile).

Le joueur contourne un piquet et tire à partir d'une certaine marque.



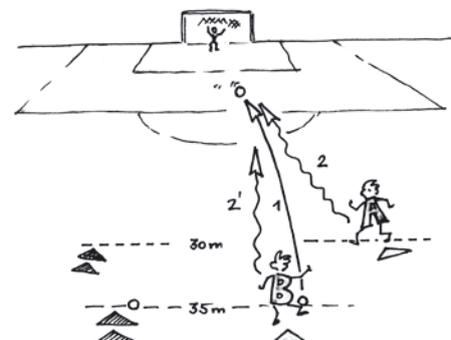
Course-poursuite

15-20 20+

Comment? B, placé à 35 mètres, fait une passe dans la zone située entre le point de pénalty et la ligne des 16 mètres. A (de la ligne des 30 m.) sprinte pour récupérer le ballon et essaie de marquer avant le retour de B qui a suivi sa balle. Si A tire sans avoir été touché par B, il reçoit un point. S'il marque en plus, il en récolte un de plus. Jouer des deux côtés pour occuper le plus de joueurs possibles. Changement de rôle après chaque passage.

Pourquoi? Améliorer la vitesse sous pression de l'adversaire.

Variante: sans passe et plus proche du but (plus facile). A se tient avec le ballon cinq mètres devant B. Au signal, les deux sprintent et A tente le tir avant de se faire toucher.



Jeu de jambes

Drive-Team

10-14 15-20 20+

Comment? A et B sont placés sur la ligne antérieure de service et s'échangent le volant. Les pieds ne doivent pas quitter la ligne pendant le jeu. Quel groupe réussit 60 passes le plus rapidement possible sans erreur?

Pourquoi? Exercer la vitesse d'action et de réaction.

Variante: A joue sur la ligne de service postérieure du double.

Premier servi

10-14 15-20 20+

Comment? Avant chaque échange, les joueurs doivent gagner le droit de servir. Un volant est posé sous le filet. Les adversaires partent de la ligne de fond, courent jusqu'au filet (touche avec la raquette), retournent vers la ligne de fond (touche avec le pied) et luttent pour le volant.

Pourquoi? Forme ludique pour le gain du service.

One step

15-20 20+

Comment? A et B face à face, à trois mètres l'un de l'autre. A lance 12 volants à B selon ce schéma: 1. en haut à droite, 2. en bas à gauche, 3. en haut à gauche, 4. en bas à droite. B réagit et renvoie selon la technique imposée: 1. saut latéral, coup droit haut, 2. revers bas, 3. saut latéral, «round-the-head» haut, 4. coup droit bas. Changer de tâche après chaque série.

Pourquoi? Améliorer la vitesse d'action.

Catapulte

15-20 20+

Comment? A (du milieu du terrain) joue des volants rapides sur B en face qui les renvoie le plus précisément possible. A envoie le volant suivant lorsque B a touché le précédent. Modifier les trajectoires après chaque série.

Pourquoi? Améliorer la vitesse de réaction complexe.

Variante: A lance les volants depuis un caisson.

Collaboration avec l'OFSPPO

Le centre de compétences pour médias de didactique du sport.

Partenaire de l'ASEP.

Médias pédagogiques pour les formateurs en sport des écoles et associations.

Production et distribution de publications de sport.



Ernst Ingold+Co. AG
CH-3360 Herzogenbuchsee
Téléphone 062 956 44 44
Fax 062 956 44 54
Courriel info@ingoldag.ch
Internet www.ingoldag.ch

INGOLD Verlag



Demandez nos catalogues d'édition.

La voie rapide

Points cardinaux

10-14 15-20 20+

Comment? Au signal (acoustique ou visuel), le joueur effectue trois pas dans les quatre directions, en revenant à chaque fois au centre.

Pourquoi? Améliorer les changements de direction.

Variante: idem par deux, en miroir. A doit réagir aux changements de direction de B (les joueurs se regardent dans les yeux.)

Essuie-glaces

15-20 20+

Comment? Cinq joueurs par but: deux attaquants, deux défenseurs et un pivot qui se déplace en fonction de la balle. Les attaquants, distants les uns des autres de six mètres environ, font circuler la balle entre eux, pas trop vite au départ. Le défenseur sort sur son adversaire lorsque celui-ci a la balle et il revient couvrir le pivot quand la balle repart.

Pourquoi? Améliorer le jeu de jambes et les déplacements défensifs spécifiques.

Variante: les attaquants peuvent passer au pivot.

Gardien volant

15-20 20+

Comment? Le gardien arrête deux tirs avant de sprinter vers l'avant pour récupérer un ballon lancé dans la zone de but par un joueur placé sur l'aile. Il lance ensuite la contre-attaque avec le joueur qui a roulé la balle et qui court vers le but opposé.

Pourquoi? Améliorer la vitesse d'action (passes) et le jeu de transition rapide.

Variante: modifier les sollicitations du gardien avant la passe de contre-attaque.

Navette

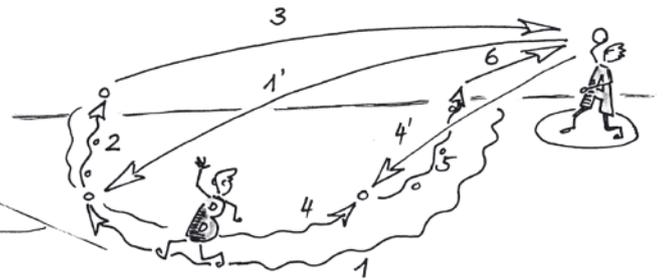
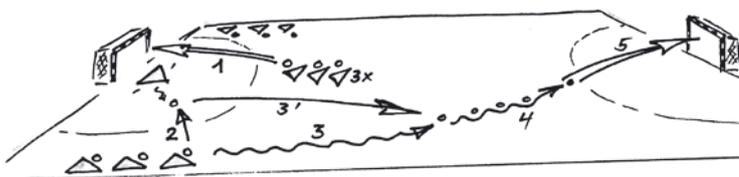
10-14 15-20 20+

Comment? Par deux, A passeur fixe et B joueur en mouvement. B fait des allers-retours sur le demi-cercle. A l'aller, il reçoit la balle de A, il continue jusqu'au bout du demi-cercle d'où il redonne la balle au passeur. Effectuer dix passes, en se déplaçant le plus vite possible.

Remarque: B ne se tourne pas vers le passeur, mais reste orienté vers le but, comme en match.

Pourquoi? Vitesse de déplacement et de passes, timing.

Variante: A modifie son emplacement en permanence pour solliciter les capacités d'orientation de B.



Contre-attaque

15-20 20+

Comment? Le joueur aligne 10 skippings rapides sur la ligne des 6 mètres, puis il se retourne et sprinte jusqu'au milieu de terrain où il reçoit une passe du gardien. Il continue sa course et tire en mouvement.

Pourquoi? Exercer le jeu de transition rapide.

Variante: a) après son tir, le joueur passe en défense et tente de stopper le prochain attaquant. b) action de un contre un à la place du skippings.

Explosivité en vedette

Les rails

10-14 15-20 20+

Comment? Départ accroupi ou avec une main en appui. Accélérer en posant un pied dans chaque intervalle (petites haies, lattes, grille de coordination, etc.).

Distances (en longueur de pieds) depuis la ligne de départ: 2 / 2,5 / 3 / 3,5 / 4 / 4,5 / 5 / 5,5 / 6, puis sprint sur 25 mètres environ.

Pourquoi? Accélérer de manière progressive.

Boîte à vitesse

15-20 20+

Comment? Course sur 40 à 80 mètres. Diviser la distance en quatre portions égales: dans la première, accélérer progressivement; dans la seconde, courir vite mais relâché; dans la troisième, augmenter de nouveau la fréquence; terminer en course relâchée.

Pourquoi? Améliorer la transition accélération-course relâchée.

Sauts de course

10-14 15-20 20+

Comment? Enchaîner des sauts de course rapides sur une distance de 20 à 40 m. Réception sur l'avant-pied et reprise active au sol, extension complète des jambes et des hanches.

Pourquoi? Travailler la réaction au sol (vitesse de pied).

Variante: chronométrer les passages pour stimuler les coureurs (5 appuis).

Ronde

15-20 20+

Comment? Disposer quatre petits obstacles (haies basses, cartons banane) sur le pourtour d'un cercle (4 à 8 m de diamètre). Sur un rythme de trois pas, sauter par-dessus les obstacles en prenant appui avec la jambe intérieure au cercle. Veiller à une impulsion active, lever énergiquement la jambe libre et engager les bras vers le haut. Exercer dans les deux sens.

Pourquoi? Entraîner l'impulsion pour les sauts à dominante verticale.

Fusées

10-14 15-20 20+

Comment? Par deux. Se lancer la fusée Vortex et essayer de faire le plus de bruit possible. Départ avec une jambe devant l'autre ou après un court élan (trois pas). Terminer avec le bras tendu.

Pourquoi? Exercer la vitesse de bras (lancer de la balle, javelot).

Variante: de l'arrêt, lancer cinq fusées le plus rapidement possible.

Poussée active

10-14 15-20 20+

Comment? Lancer un ballon de basketball contre le panneau pour le faire rebondir le plus loin possible derrière soi. Position de départ (pour les droitiers): main droite derrière le ballon, le coude haut, main gauche en soutien, poids du corps sur la jambe droite. Poser des marques pour déterminer différents points. Après trois essais, qui a le plus de points?

Pourquoi? Exercer la poussée dynamique (lancer du poids).

Variante: idem avec des ballons lourds élastiques.

Sources

- OFSPO (Ed.) (2006). Théorie de l'entraînement, Jeunesse+Sport. Macolin.
- Hegner, J. (2006). Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee.
- Voss, G.; u. a. (2006). Herausforderung Schnelligkeitstraining. Meyer & Meyer, Aachen.
- mobile 1/04 «Vitesse». 2004.
- Cahier pratique mobile 1/04 «Rapide comme l'éclair». 2004.
- Cahier pratique mobile 6 «Entraînement intermittent». 2005.
- Cahier pratique mobile 14 «Badminton». 2006.
- www.kidscup.ch

Quatre sports – Un but

► Comment placer la séquence vitesse à l'intérieur d'une unité d'entraînement? Ce tableau montre les similarités et les différences de mise en oeuvre selon les disciplines.

Sport	Athlétisme (sprint)	Football	Unihockey
Profil	La vitesse est une condition de base pour toutes les disciplines athlétiques.	Les footballeurs effectuent en moyenne un sprint toutes les 90 secondes.	Vitesse d'anticipation, de réaction, d'accélération et d'action sont des facteurs décisifs pour ce jeu.
Groupe d'entraînement	Garçons et filles 15-20	Garçons et filles 15-20	Garçons et filles 15-20
Niveau	Orienté vers la performance	Juniors (tous niveaux)	Groupes de performance (M16/M18/M21)
Période	Préparation / Précompétition	Compétition	Compétition
Contenu et durée	Echauffement (30 min) Ecole de course et mouvements de balancers inclus	Echauffement (30 min) Coordination (travail des appuis) et petits jeux inclus	Echauffement (15 min) Petits jeux et quatre accélérations en diagonales inclus
	Bloc vitesse (60 min) ■ 3 accélérations sur 60 m ■ 3 départs sur 30 m ■ 5 × 30 m avec starting-block ■ 2 × (30/40/50 m) départ debout ■ 3 × 60 m «Boîte à vitesse» (p.13) à 15 m Pauses: 1 min par 10 m ■ 1-3 × 120-150 m (90%) Pause entre les séries: 6 min	Bloc vitesse (20 min) ■ Concours d'équipe ou sprint en rectangle ou course-poursuite (p.10): 3 séries à 5-8× Pauses: 1 min - 1 min 30 (récupération complète) Pauses entre les séries: 6 min	Bloc vitesse (20 min) ■ «Cueillette» (p.9): 3 - 4× avec retour footing (récupération active) ■ «Croix suisse» (p.9): 2× sous forme de concours d'équipe. ■ «Passe et bouge» (p.9): 2 × 30s ■ «Chasseur de buts» (p.5): 6 - 8× Pauses entre les ex.: 2-3 min
		Technique/Tactique (15 min)	Technique/Tactique (20 min)
		Jeu (20 min)	Jeu (30 min)
		Retour au calme, exercices de gym (15 min)	Cool down (5 min)

Badminton	
Réagir vite et se déplacer de manière explosive permettent de défendre et de déséquilibrer l'adversaire.	
Garçons et filles	15-20
Orienté vers la performance	
Compétition	
Echauffement (20 min) Petits jeux, ■ «Drive-Team» (p. 11): 2 x 30 s, inclus	
Bloc vitesse (20 min) ■ «Touché coulé» (p. 11): 5x (1 pt pour chaque échange gagné), 1 min jeu tranquille au filet comme pause active ■ «One step» (p. 11): 4x, changement de tâche après chaque répétition ■ «Catapulte» (p. 11): 3-4x, change- ment de tâche après chaque répétition	
Technique/Tactique (20 min)	
Jeu (20 min)	
Retour au calme, exercices de gym (10 min)	

Gagner du temps!

Sept conseils pour optimiser votre entraînement de vitesse.

Commencer tôt pour un processus à long terme

- Développer le potentiel sous forme de jeu (âge idéal: 8 - 13 ans).
- Estafettes, jeux de réaction et de sprint en tous genres à chaque séance.
- Développer la vitesse, avant l'endurance, avant la force.

Un entraînement sur toute l'année

- Maintenir un niveau minimal de vitesse, sinon on repart de zéro à chaque fois.
- Aller de la vitesse générale dans la phase préparatoire, à la vitesse spécifique (distances adaptées, technique, modalités) dans la phase de pré-compétition et de compétition.
- Adapter l'entraînement selon les conditions (fatigue, froid, etc.).

Etat de fraîcheur

- Entraîner la vitesse en début de séance (après un bon échauffement).
- Pas d'entraînement de vitesse en état de fatigue, blessure latente, courbatures.
- Se préparer aussi mentalement (concentration, engagement maximal, volonté).

Intensité maximale, proche des sollicitations de la compétition

- Seul ce qui est entraîné peut être amélioré!
- Aménager des situations de défis: chrono, duels, course avec handicap, concours d'équipe, etc.
- Simuler les situations de match ou de compétition (sanctionner les faux départs par ex.).

Qualité des mouvements optimale

- Rechercher l'aisance, la fluidité du mouvement. La crispation bloque le flux énergétique.
- Exercer la représentation du mouvement, visualiser les enchaînements moteurs idéaux.
- Une préparation submaximale (déroulement du mouvement) et le relâchement sont deux atouts.

Récupération complète entre les séries

- Règle: 1 min de pause pour 10 mètres de course à allure maximale (30 mètres = 3 min).
- Récupération active-relâchement.
- Communiquer les temps et résultats pour maintenir la stimulation.

Varié les stimulus pour augmenter les effets

- Entraînement submaximal pour l'amélioration de la technique.
- Entraînement maximal pour renforcer la volonté.
- Entraînement supramaximal pour «briser le mur de vitesse».

Au secours!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et *mobileplus* inclus à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ port):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou *mobileplus* à Fr. 5.-/€ 3,50 (+port).
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du *mobileclub* (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français deutsch italiano

Prénom / nom: _____

Adresse: _____

NP / lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch