

Les étapes de la vitesse



Les 4 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

Variation des 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



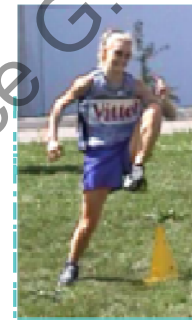
Skippings



arrière



latéral



slalom

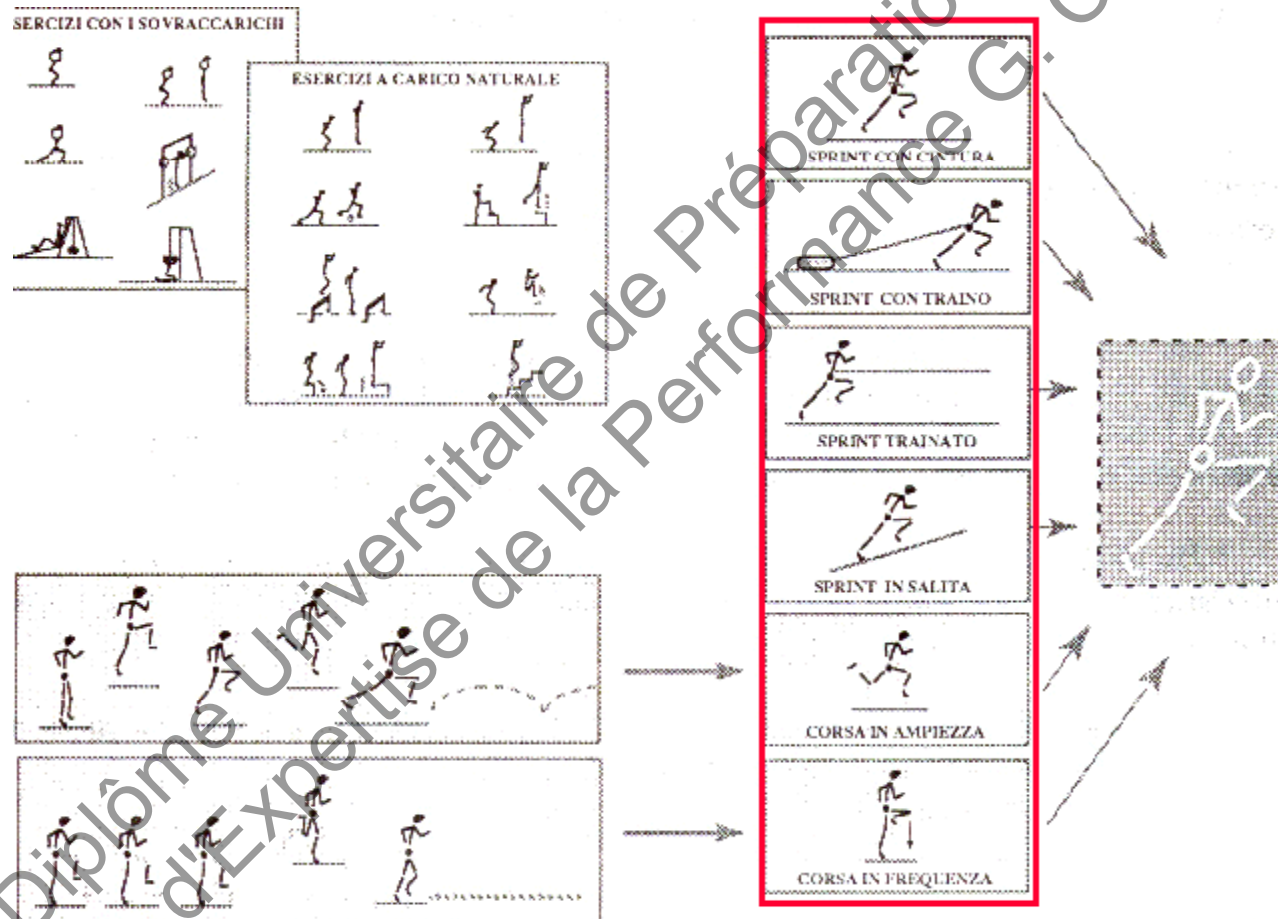


1 jambe

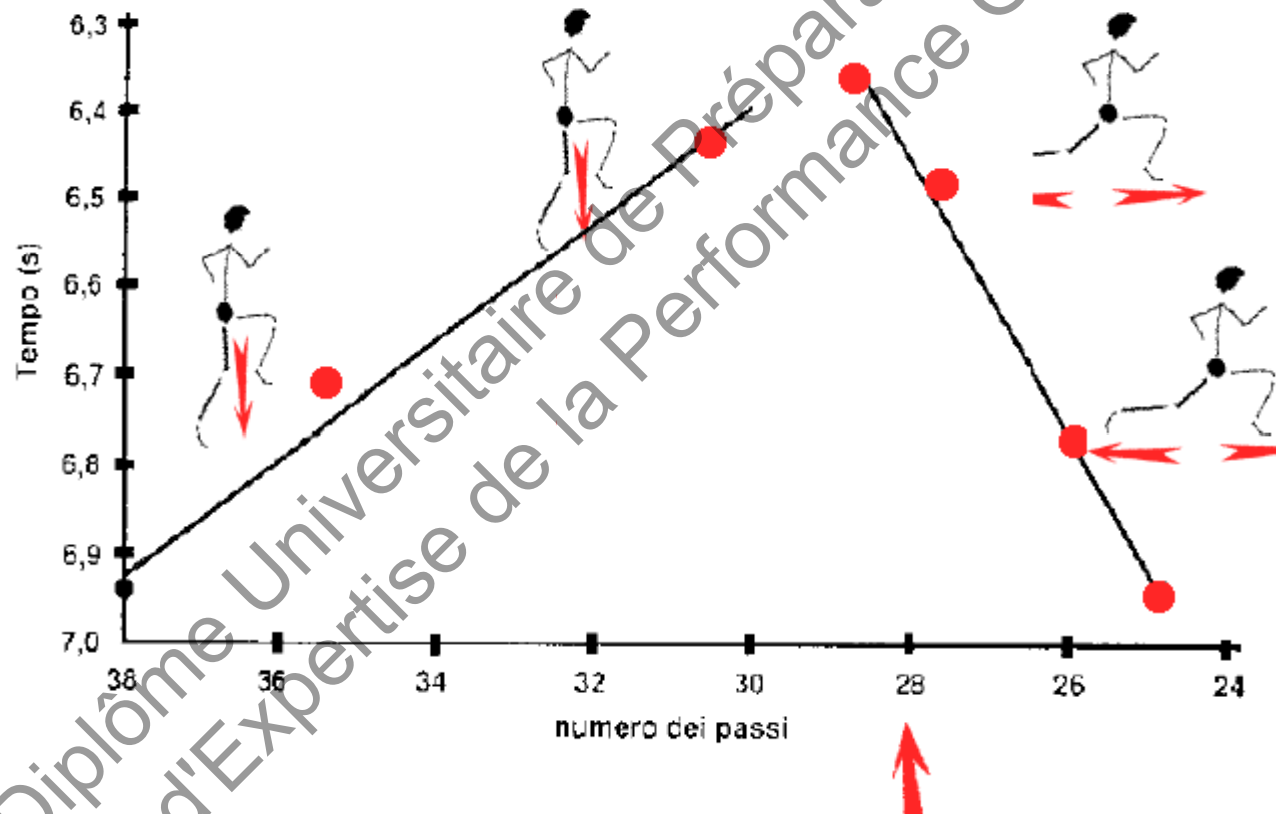
Skippings



Donati



Donati



Fréquence - Amplitude



Fréquence



Limites



Fréquence

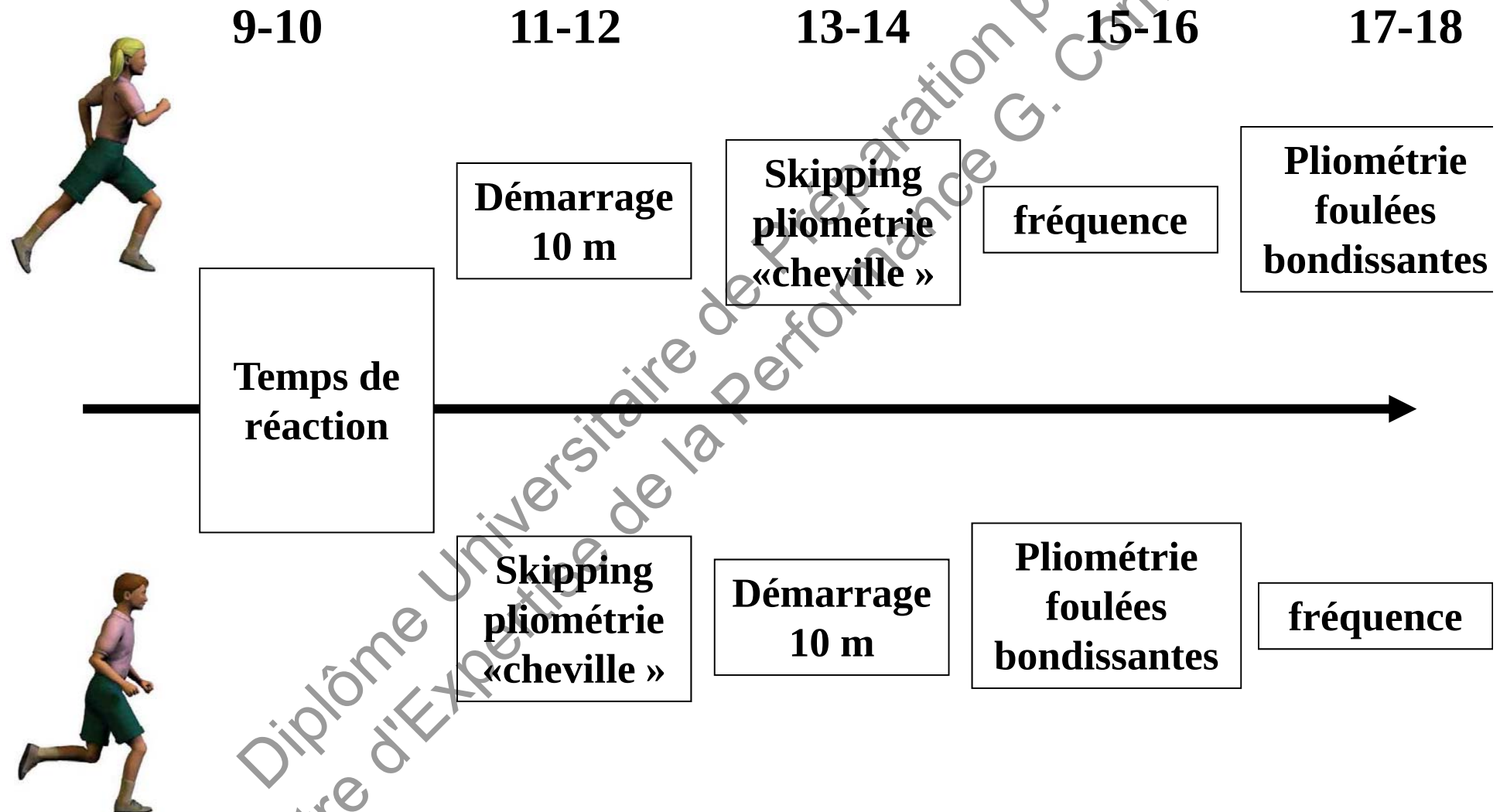


circulaire

Fréquence



Les étapes - enfant



Les 4 étapes de la vitesse



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 »**

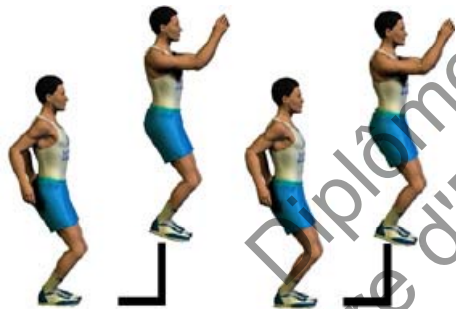
Les EXERCICES



Les EXERCICES

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

GENERAUX



MULTIFORMES

1



2



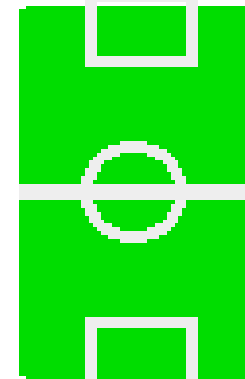
3



4



SPECIFIQUES



GENERAUX ➔ **MULTIFORMES** ➔ **SPECIFIQUES**

```
graph LR; A[GENERAUX] --> B[MULTIFORMES]; B --> C[SPECIFIQUES];
```

The diagram illustrates a progression of exercises. It features three bold, uppercase words: 'GENERAUX', 'MULTIFORMES', and 'SPECIFIQUES', arranged horizontally from left to right. Each word is followed by a right-pointing arrow. Two large, thick black arrows frame the central text: one starts at the top left and points towards the right, and the other starts at the bottom left and points towards the right, creating a funnel-like effect around the central sequence of words.

Les exercices multiformes



multiformes « généraux » multiformes « orientés »

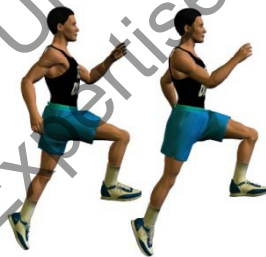
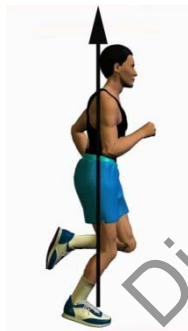
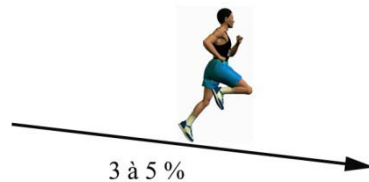
Exercices des 4 étapes
Communs aux sports co.

Exercices orientés :

Basket
Football
Handball
Rugby

multiformes « généraux » multiformes « orientés »

Exercices des 4 étapes
Communs aux sports co.



Exercices orientés :

Basket
Football
Handball
Rugby

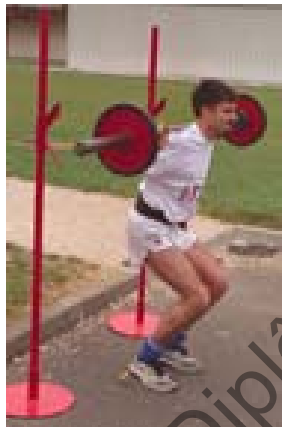
Critères :

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

Les exercices généraux

musculature

bondissement



exercices généraux « généraux »

exercices généraux « orientés »

alternance

- 2 types de séances

démarrage



skippings



On peut rester là-dessus

Semaine 1



Cycle

Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3	
					

démarrage



skippings



lundi	Mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Semaine

démarrage



skippings

lundi	Mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Varier les exercices

- Sur la qualité



changer

- Sur la quantité



diminuer

Varier les principes de travail



démarrage



skippings

freiné

facilité

fréquence

pliométrie

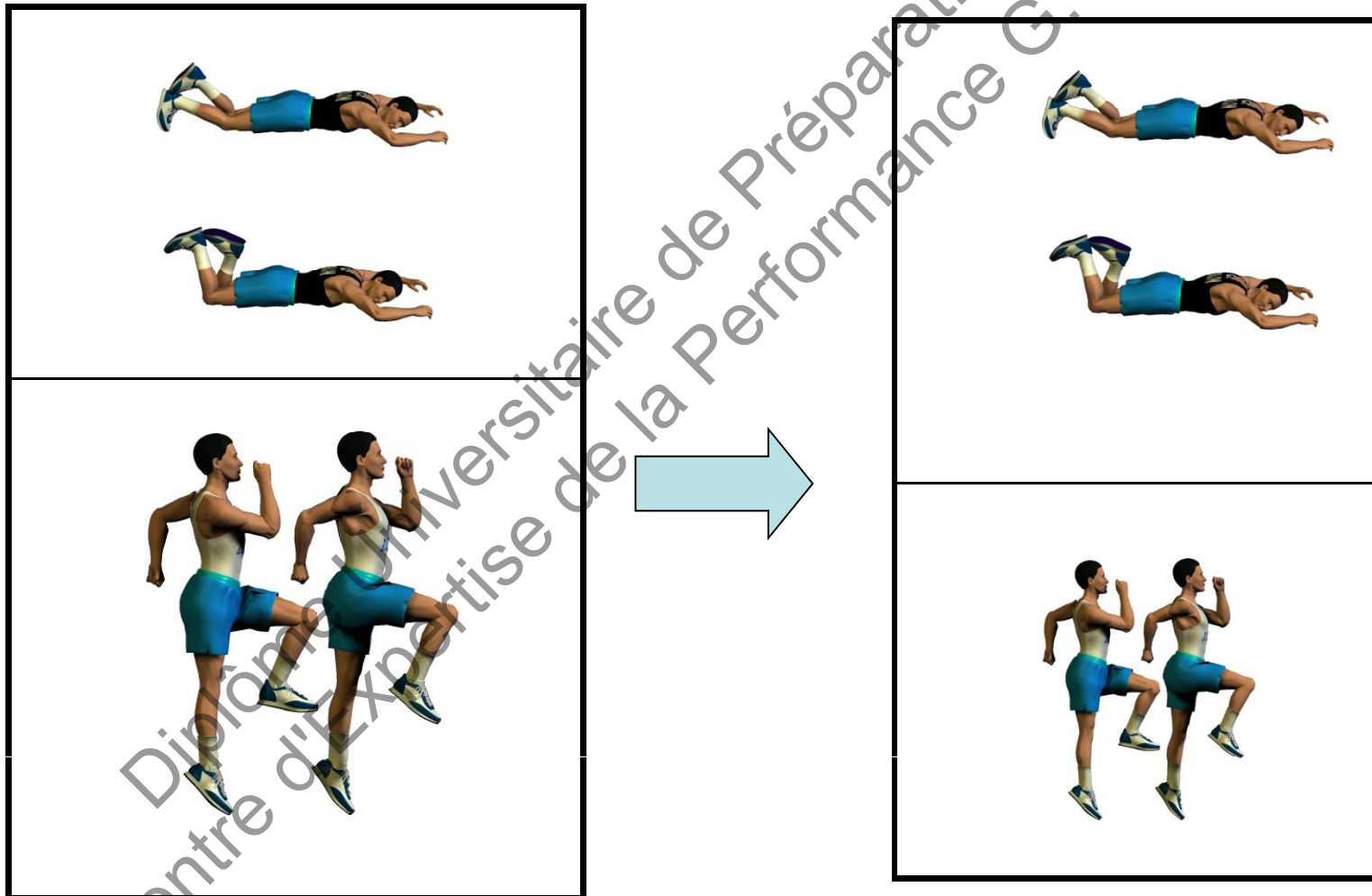


Comment alléger le contenu ?

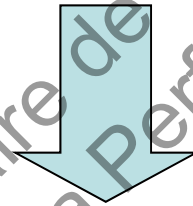
Le rapport échauffement-séance

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

Comment alléger la quantité ?

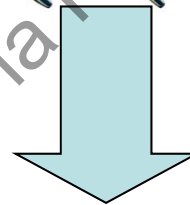


Alléger la Séance démarrage

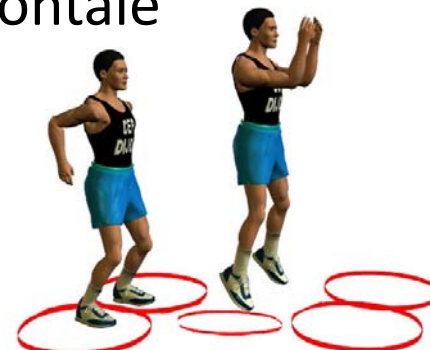
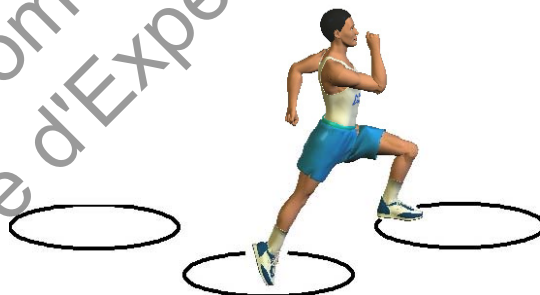


Alléger la séance skippings

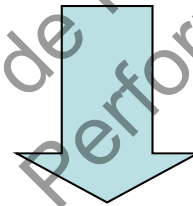
Fréquence



Pliométrie horizontale

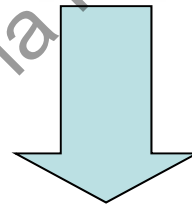


Remplacer la séance démarrage



Remplacer la séance skippings

Fréquence



Pliométrie verticale

