



On est tous Athlètes

REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS FEVRIER 2007

Éditorial
Dossier
Actualité

Éditorial

La première lettre des Entraîneurs, sortie en novembre 2006, a été plébiscitée par bon nombre d'entre vous si l'on en croit tous les messages de remerciement et d'encouragement reçus. Bien sûr l'objectif n'est pas de plaire mais d'aider les entraîneurs à continuer de se former.

Dans cet optique, voici donc le numéro 2 de cette lettre. Le principe en est le même : Il fallait environ 1 heure pour parcourir et exploiter la 1ère lettre. Celle-ci est plus longue à consulter mais plusieurs entrées sont possible suivant que vous êtes spécialistes du sprint ou pas.

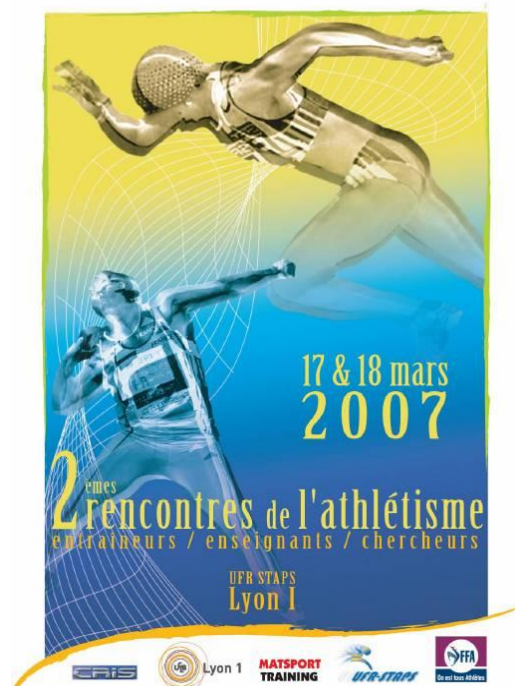
Le thème choisi est : LA VITESSE

Mais attention, il ne s'agit pas de parler de l'entraînement du sprinter mais plutôt de survoler tout ce que l'on peut classer sous le mot VITESSE. Nous chercherons d'abord à poser des bases théoriques puis nous nous dirigerons vers la vitesse comme qualité physique transversale à toutes les activités athlétiques (et même à des sports voisins, friand de vitesse).

Bonne lecture.

Bruno GAJER—Service Recherche de la FFA

COLLOQUE - LYON



Samedi 17 mars

Fin matinée : **Intervention d'Alain PIRON** autour de la construction de la motricité athlétique

Après midi : **Du milieu scolaire au milieu fédéral : quelles spécificités et quels points communs ?**

- Session 1 : Le départ en sprint : apprendre à partir vite
- Session 2 : Les lancers pour tous : les chemins possibles dans l'apprentissage
- **Approches scientifiques et regards d'experts**
- Session 3 : Le départ en sprint
- Session 4 : Les lancers

Soirée : **ATHLETEST** un concept expérimenté depuis un an dans la ligue Nord-Pas de Calais : à quoi et à qui peut-il servir ?

Dimanche 18 mars

Matinée : **La formation athlétique de l'enfant**

A chacun sa route vers le haut niveau : expériences, facteurs de progrès, obstacles

Début après midi : **Synthèse et perspectives**

Avec la présence de : Stéphane Diagana, Patricia Girard, Fernand Urtebise, Guy Ontanon...

E. Leleve, P. Leynier, T. Choffin, R. Dupré, JP Bourdon, I. Humbert, F. Moutarde, L. Grenier, C. Collet, F. Achard, G. Lacroix, I. Selin, P. Flaction, S. Burczynski, O.Ramnaud, M. Le Paven, M. Auzeil, T. Deschamps, P. Collard, C. Gozzoli, A. Soler, M. Pradet, JP Rey et L. Forte.



On est tous Athlètes

La Vitesse

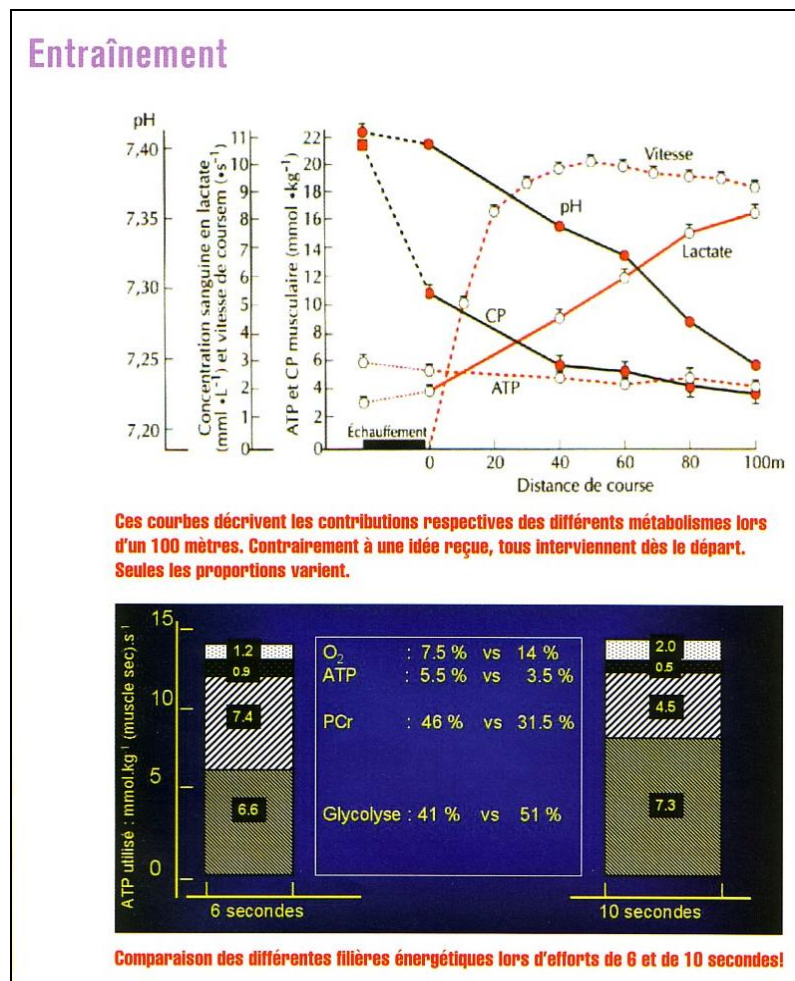
1- Définir le concept de « VITESSE » :

1.1- Définition d'un point de vue physiologique :

Ce paragraphe nous conduit à nous plonger dans une étude très pédagogique des [filières énergétiques](#) (et notamment celle dite anaérobie alactique) sur le fameux site Volodalen.com.

Mais la définition de la vitesse comme une zone d'effort physiologique alactique ne serait-elle pas bousculée par l'évolution des recherches actuelles ?

A suivre donc ces 2 graphiques et les commentaires de [C. Hanon \(laboratoire de physiologie de L'INSEP\)](#)



Travaux de Hirvonen et al 1987 paru dans science et vie 2002

1.2- Définition d'un point de vue mécanique:

Une définition mécanique de la vitesse nous renvoie sur une analyse [cinématique de la vitesse et du sprint](#). Ces données théoriques ont été à la base de nombreuses études en compétition permettant de [décrire la course de 100m](#).

La mécanique conduit aussi à l'étude de l'appui de course à pleine vitesse : nous trouvons alors deux modèles :

[Biomécanique de l'appui sur le modèle A. Piron](#)

Biomécanique de l'appui de course sur plate forme de force [présentée par C. Réga](#) et par le [C.A.I.P.S.](#)

Un petit supplément de mécanique pour les entraîneurs de sprint : une étude de F ;Natta et C. Réga sur des [indices caractéristiques du haut niveau](#).

2- La VITESSE comme QUALITE PHYSIQUE

2-1 : introduction :

Nous avons fait appel à un collègue entraîneur expert de sprint-haies pendant de nombreuses années et qui s'est tourné ensuite vers la préparation physique (notamment dans les sports Co). Il nous donne son sentiment sur le concept de vitesse.

« En athlétisme, lorsque l'on parle de vitesse, on est tenté de ne voir que la célérité du coureur. Or, la vitesse est une qualité physique composite au point que "l'on peut faire de la vitesse sans sprinter". Au plan méthodologique, cette expression de Fernand Urtebise invite à l'ouverture... A l'instar du rugby anglais qui traite la vitesse sous la forme d'une trilogie: « S-A-Q » pour Speed, Agility & Quickness. Si les fibres rapides (IIb) et la filière bioénergétique de la créatine phosphate sont bien les supports biologiques de la vitesse, la dimension fonctionnelle de son expression réclame une approche à multiples registres mais aux effets ciblés: vitesse de réaction motrice, explosivité de démarrage et puissance d'accélération ; enchaînement cyclique de contraction-relâchement dans la fréquence gestuelle ; tonicité des gainages articulaires, élasticité pliométrique et disponibilité segmentaire...Autant d'enjeux pour la formation et la préparation physique de l'athlète, et autant de facteurs isolables dans leur traitement. En quelque sorte, la question se pose de comment rendre la vitesse intelligente, voire l'athlète plus intelligent dans la vitesse...tout un programme ! »

Frédéric AUBERT.

Frédéric a évoqué le concept de Speed Agility and Quickness qu'il décrit de manière théorique et pratique dans un article que vous pouvez télécharger sur se site [Sport Santé et Préparation Physique](#) (et choisissez la revue 12). Il existe une marque déposée et un site [S.A.Q.](#) en anglais qui propose des documents audio-visuels, des livres et matériels sur ce thème.

2-2 Que peuvent nous apporter ces pratiques dérivées de vitesse sans sprinter au sens noble du terme ?

Tout d'abord elles peuvent représenter une forme de travail pour les disciplines athlétiques affranchies de la vitesse de course comme qualité spécifique (lancers, hauteur). Elles peuvent permettre de faire découvrir la vitesse à des débutants ou à des coureurs de demi-fond et fonds non initiés. Elles peuvent aussi permettre de faire des exercices de remplacement pour des athlètes blessés ne pouvant pas se lâcher à pleine vitesse ou bien s'entraînant dans des conditions climatiques incompatible avec le sprint. Enfin ces exercices multiformes de vitesse peuvent constituer une partie de réponse au problème complexe de la [barrière de vitesse](#).

On a pu observer depuis plusieurs années l'introduction des exercices de vitesse gestuelle dans la planification du sprinter de haut niveau et qui diminue la quantité des éternelles séries de (30m-40m-50m). C'est pourquoi nous vous proposons un panel d'exercice de vitesse gestuelle utilisé par les sprinters de haut niveau dans le cadre de leur préparation spécifique. Ces quelques exercices de bases vous donneront certainement des idées et stimuleront.

1. Des exercices que vous trouverez en visitant les vidéos (voir dans l'ascenseur vidéos hurdles, agility cone, drills, fast pitch , training ...) sur ce [site américain](#)
2. [Des exercices spécifiques sprint avec des athlètes français sur l'INSEP](#) (vidéo)

Sachant qu'il est toujours bon d'aller voir ce qui se passe chez nos collègues des sports voisins nous vous invitons à lire des exemples de développement de la vitesse en sport collectif : Suivent donc un texte de Frédéric Aubert sur une séance de rugbyman et une approche du [développement de la vitesse chez les basketteurs](#).



On est tous Athlètes



REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS FEVRIER 2007

Éditorial
Dossier
Actualité



Vitesse - Vivacité / lignes arrières.

I- Echauffement:

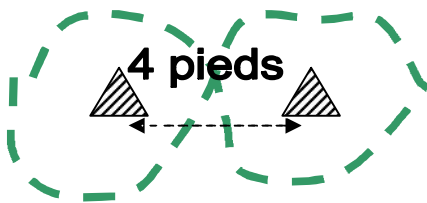
Frédéric AURFRT

- Mobilisation segmentaire et articulaire;
- Jogging à thème (gammes d'appuis, travail des épaules et du bassin);
- Souplesse active et gammes de course ;
- Abdominaux et souplesse passive.

II- Vivacité :

« Mini 8 » autour des cônes - variations d'appuis par déplacements en 4 plans différentiels :

A - profil D & G, de face (retour dos), face avant.. (X 4)



III- Survitesse par délestage (x 4 à 5):

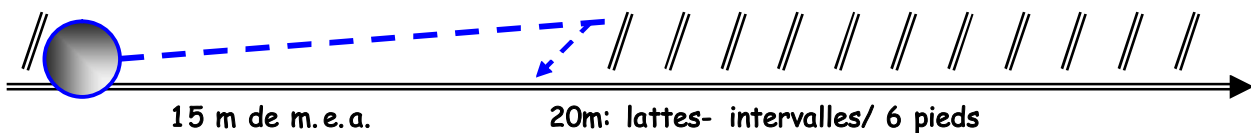
M.e.a. avec Med-ball de 5kg
Pousser, penché en avant...



se délester en arrière
avant la zone de lattes...

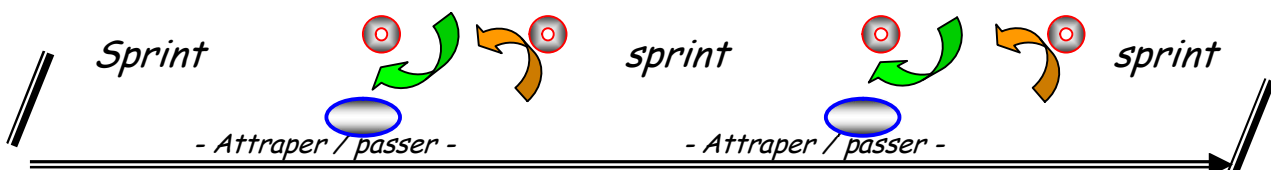


sprinter en fréquence
buste vertical...



IV- Vitesse longue syncopée (zones de passes) : 4 x 80 m.

(situation doublée sur 2 couloirs)





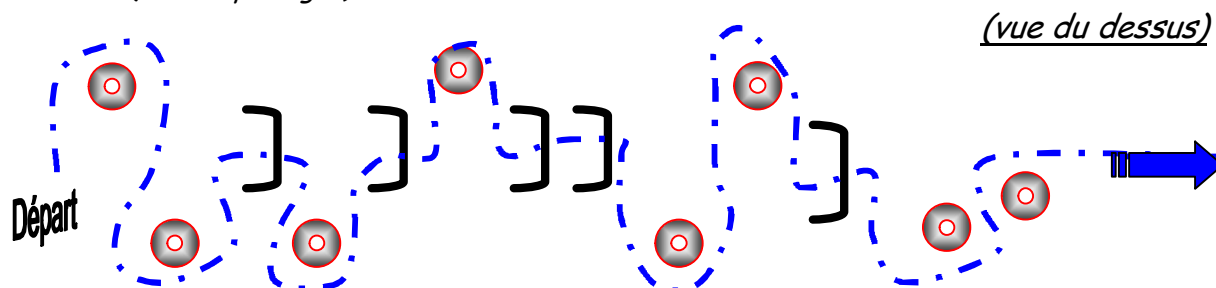
On est tous Athlètes

REUSSIR ENSEMBLE
LETTRE DES ENTRAÎNEURS
FEVRIER 2007

Éditorial
Dossier
Actualité

V- Pliométrie (sauts de haies) et travail d'appuis (contournement de cônes)

(x 4 à 5 passages)



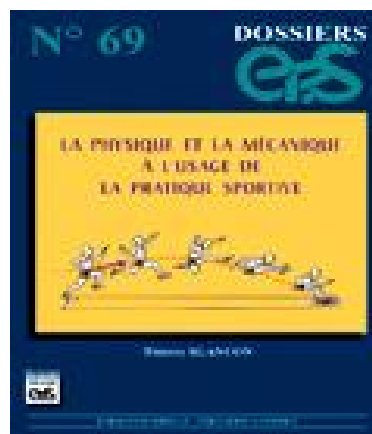
Achat petit matériel : [MATSPORT](#), [DIMA](#), [CRESS](#),

DOSSIER EP. 5 N° 69. La physique et la mécanique à l'usage de la pratique sportive
par T. BLANCON

2006 - 88 pages
21*29.7
ISBN: 2-86713-334-3

Code 11052
16,00 € TTC

Télécharger
(fichier multimédia) 



Résumé :

Du brevet d'État au professorat de sport en passant par les élèves de sciences et techniques des APS, l'auteur nous propose un outil simple et riche d'exemples pour mieux faire le lien entre les connaissances scientifiques et la réalité du terrain. Un ouvrage pour tous ceux qui doivent comprendre ou justifier leur pratique à l'occasion d'un oral ou d'un écrit.

[Sommaire](#) de l'ouvrage et [extrait](#).



On est tous Athlètes

REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS FEVRIER 2007

Éditorial
Dossier
Actualité

NOUVEAU

Vous trouverez ci-après les 2 dernières productions de la Direction Technique Nationale :

- 1 CD Rom concernant l'athlétisme des jeunes catégories
- 1 CD Rom sur les éducatifs en Sprint Haies

JEUX ATHLÉTIQUES

"pour un athlétisme ludique"



Jeux athlétiques

Cdrom / pédagogique

Janvier 2007

Pas moins de 100 jeux pour l'échauffement, la marche, les courses, les sauts, les lancers, le renforcement et le retour au calme. Les professeurs des écoles, d'EPS et les animateurs des écoles d'athlétisme trouveront des situations ludiques pour la pratique de l'athlétisme pour les jeunes.

Prix : 4,00 € (+ 1 € de port)

ÉDUCATIFS SPRINT HAIES

"pour un athlétisme ludique"



Educatifs sprint haies

Cdrom / pédagogique

Janvier 2007

Pas moins de 148 éducatifs sur le départ, la foulée et le franchissement de haies, sans oublier la liste des défauts et un dossier technique avec de nombreuses explications. Chaque éducatif comporte une photo, une vidéo et une fiche récapitulative imprimable.

Prix : 4,00 € (+ 1 € de port)

COLLOQUES DE MARS

[L'expérience du haut niveau de l'entraîneur au service des athlètes](#)

11 mars à Annecy

[Colloque National SPRINT HAIES](#)

10 et 11 mars au CREPS de Poitou Charentes

[Colloque Préparation mentale et Sport](#)

22 mars à l'UFRSTAPS d'Orléans

[Colloque : Compétences et Passion au service du coureur de 800m-1500m et de son entraîneur ...](#)

25 mars à Salon