



**LIGUE DU GRAND EST DE FOOTBALL  
COMMISSION REGIONALE DE L'ARBITRAGE  
SECTION PREPARATION ATHLETIQUE**



## LA VITESSE

### DEFINITION

Qualité athlétique complexe. Capacité de fournir un effort maximum pendant un temps très court. Interaction entre système nerveux et système musculaire.

### EXERCICES

Pour travailler la vitesse, il est nécessaire de garder à l'esprit ces quelques principes incontournables :  
Varier les 3 formes de vitesses (de démarrage – de courses – de réaction) ; travailler la vitesse de démarrage et de course en milieu de semaine, la vitesse de réaction en fin de semaine ; être bien chaud et étiré ; avoir de la fraîcheur ; bien récupérer entre les répétitions ; 2 à 4 séries de 4 à 5 répétitions par séance ; durée de 2 à 7 secondes par sprint ; toujours courir « à fond » ; sous forme compétitive (à 2 en duel) si possible ; utiliser des distances adaptées ; temps de récupération entre 2 sprints : 20 x le temps de course (si sprint de 3 secondes, 3 x 20 = 60 secondes de récupération avant le 2<sup>ème</sup> sprint).

#### Amélioration de la vitesse de course

Varier les distances (entre 15 et 25 mètres) et les trajectoires On peut jouer sur la fréquence ou la longueur des foulées

- travail en navette (aller-retour)
- travail en zigzag
- travail en courbe ou arrondi (autour du rond central)
- travail en fréquence (tapping)
- travail en amplitude (allonger de + en + les foulées)

#### Amélioration de la vitesse de réaction

Sur 5-12 mètres, en variant les signaux, les positions de départ, etc.

- varier les signaux visuels pour déclencher le départ (indiquer des directions variées, travail sur les couleurs...)
- varier les signaux sonores pour déclencher le départ (voix, sifflet, taper dans les mains...)
- varier les positions de départ (assis, accroupis, allongé, de face, de dos, de côté...)

#### Amélioration du démarrage (la force explosive / Vitesse détente)

- 4 à 5 sauts de haie, explosifs en pointe de pieds + 8 à 10 mètres de sprint
- A1 positionné face à A2, retient A2 aux épaules en reculant et freinant la course d'A2 (5 à 6 mètres) puis A1 s'écarte pour qu'A2 finisse sur 8 à 10 mètres de sprint
- A1 positionné derrière A2, retient A2 au bassin par une corde en avançant reculant et freinant la course d'A2 (5 à 6 mètres) puis A1 libère la corde pour qu'A2 finisse sur 8 à 10 mètres de sprint
- 1 médecine ball sous chaque bras : démarrage en sprint sur 5 à 6 mètres + lâcher des médecines ball avec 8 à 10 mètres de sprint
- travail de foulées bondissantes sur 12 à 15 mètres, avec lattes de plus en plus espacées progressivement + 8 à 10 mètres de sprint