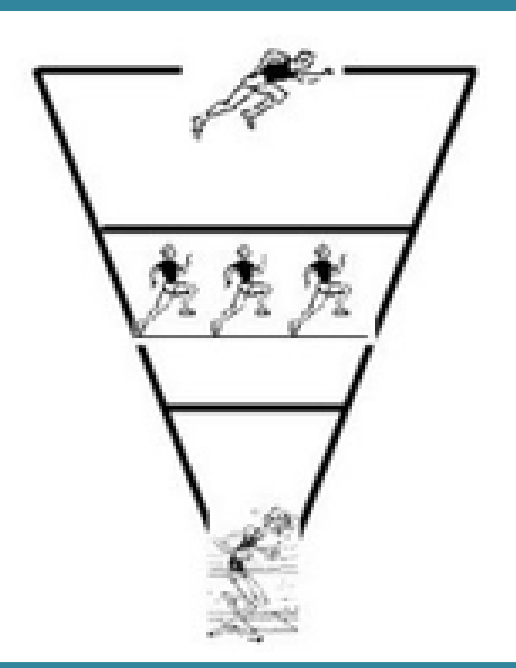


# Mesure de l'efficacité d'un protocole d'entraînement sur l'amélioration de la vitesse chez des joueurs de football

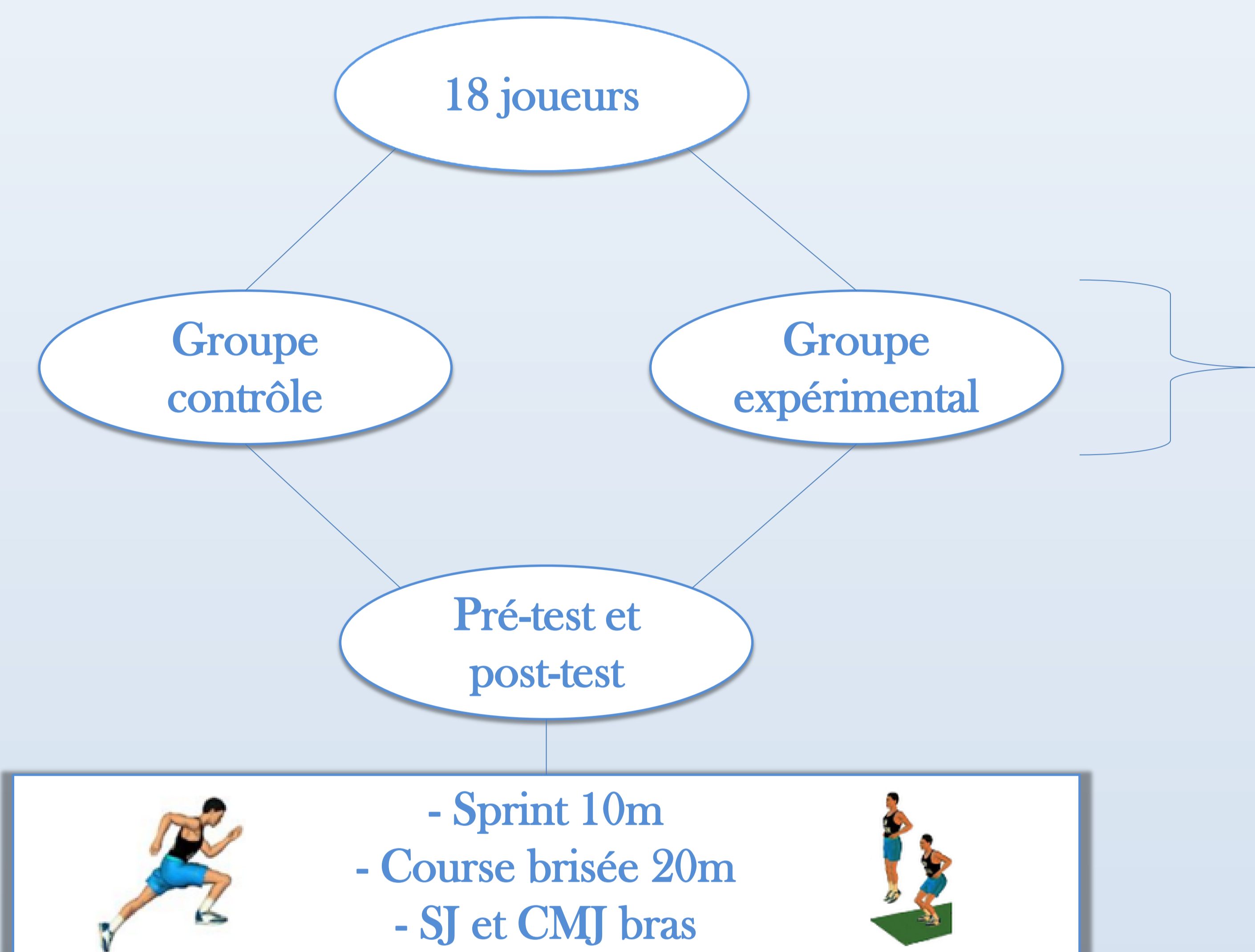
## LOMBARD Gilles & CLERC Etienne



### INTRODUCTION

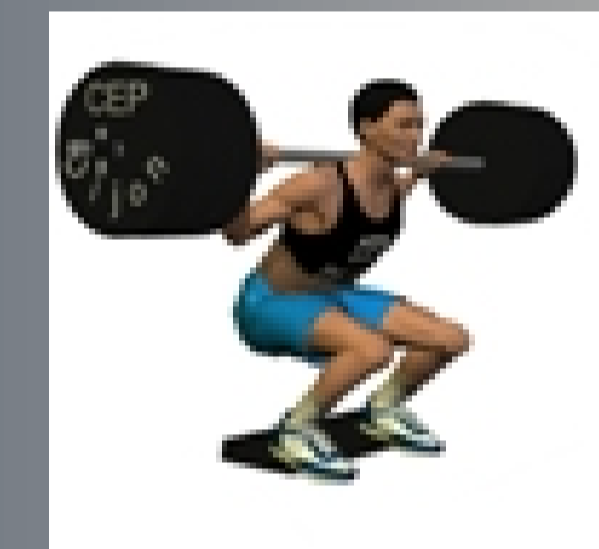
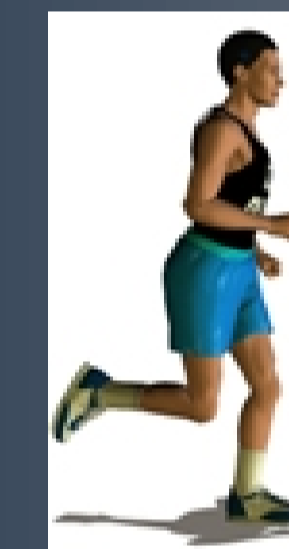
L'organisation défensive et la densité de joueurs proches du ballon ont significativement augmenté en 40 ans (Wallace & Norton, 2014). La qualité des efforts brefs et intenses est dès lors devenue le déterminant principal de la performance du footballeur sur le plan physique (Cometti et al., 2001). Notre objectif est de définir l'efficacité d'un programme d'entraînement de 16 séances sur l'amélioration des qualités de vitesse des joueurs.

### METHODOLOGIE



#### Planning d'entraînement

	Travail de course - Jour 1	Renforcement - Jour 2
Semaine 1	Départs facilités	Course en côte
Semaine 2	Temps de réaction	Travail pliométrique
Semaine 3	Travail de fréquence	Travail de force explosive
Semaine 4	Course en descente	Travail pliométrique
Semaine 5	Départs compliqués	Travail de force explosive
Semaine 6	Temps de réaction	Travail pliométrique
Semaine 7	Travail de fréquence	Travail de force explosive
Semaine 8	Départs compliqués	Travail de force explosive



### RESULTATS

#### Pré-tests

		Sprint 10m (s)	Course brisée 20m (s)	CMJB (cm)	SJ (cm)
Groupe contrôle	Gianni	2,26*	5,59*	52**	
	Pascal	2,14*	5,00*	61**	
	Manu	2,05*	5,19*	41**	
	Kakou				
	Antoine				
	Flo				
	Bastien				
	Damien				
Groupe expérimental	Pierre	2,25*	5,62*	48**	
	Julien	2,12*	5,45*	60**	
	Adhu	2,15*	5,53*	45**	
	Tommy	2,19*	5,61*	40**	
	Halid	2,06*	5,29*	50**	
	Nico	2,19*	5,61*	39**	
	Jordan	2,18*	5,40*	50**	
	Robin	2,08*	5,59*	49**	
	Jeremy	2,00*	5,39*	46**	

\* Moyenne sur 3 essais mesurés manuellement  
\*\* Meilleure performance sur 2 essais

#### Post-tests



Nous espérons une amélioration significative de la performance dans les 3 tests grâce à l'amélioration de la vitesse gestuelle et de la force spécifique des appuis (Cometti, 2006).

- Nous émettons l'hypothèse que l'amélioration sera moins importante dans le sprint de 10m car l'influence du temps de réaction y est majorée.

### Conclusion

Nous espérons que les résultats seront concluants car il serait intéressant d'être capable d'améliorer les qualités de vitesse des joueurs dans une période de temps assez courte de manière à ne pas empiéter sur l'entraînement technico-tactique. Ceci est d'autant plus important pour les équipes non-professionnelles qui possèdent moins de temps pour travailler les qualités physiques.



- Cometti, G., Maffioletti, NA., Pousson, M., Chatard, JC., Maffulli, N. (2001). Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur French soccer players. International Journal of Sports Medicine, 22, 1, 45-51
- Cometti, G. (2006). L'entraînement de la vitesse. Paris : Editions Chiron
- Wallace, JL., Norton, KI. (2014). Evolution of World Cup soccer final games 1966-2010: Game structure, speed and play patterns. Journal of Science and Medicine in Sport, 17, 2, 223-228