DES CONCEPTS DANS L'ENTRAINEMENT "SPEED, AGILITY, QUICKNESS"

L’entraînement SAQ

Speed = **Vitesse en ligne droite**

ex: 100m course

Agility = - **Manœuvrabilité**
- **Capacité de :**
  - **changer de direction**
  - **démarrer/ arrêter**

ex: le foot

Quickness = **Capacité de réagir**

ex: le badminton

La vitesse

La vitesse est un produit de deux facteurs:

•*Stride rate (taux de foulées)*
— le nombre de pas réalisés dans un certain temps.

•*Stride length (longueur de foulée)*
— la distance couverte en un pas pendant la course.

Les mécaniques du sprint

Speed / vitesse

- **Frontside mechanics** - triple flexion

(flexion dorsale de la cheville, flexion du genou, antéflexion de la hanche)

- **Backside mechanics** - triple extension

(flexion plantaire de la cheville, extension du genou, rétroflexion de la hanche)

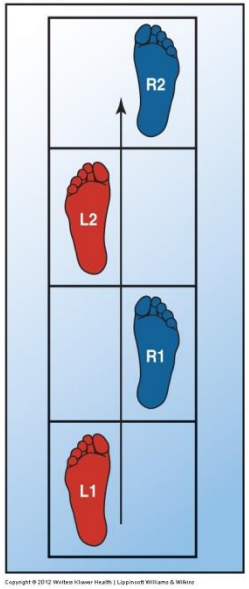
L’agilité et la rapidité

- L’entrainement de *l’agilité* peut améliorer:
  - La coordination neuromusculaire excentrique;
  - La souplesse dynamique;
  - Le contrôle postural dynamique;
  - Le gainage fonctionnel;
  - La prévention de blessures.

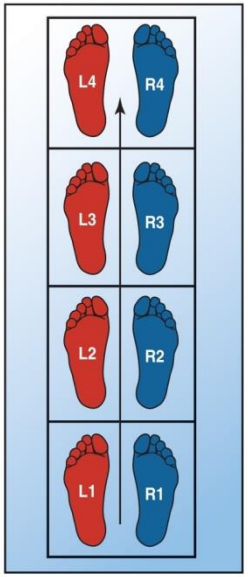
- *Quickness* (la rapidité / le temps de réaction) est la capacité d’évaluer des stimuli visuels, auditifs ou kinesthésiques et de réagir d’une façon adaptée le plus rapidement possible.

OPT SAQ EXPERIENCE

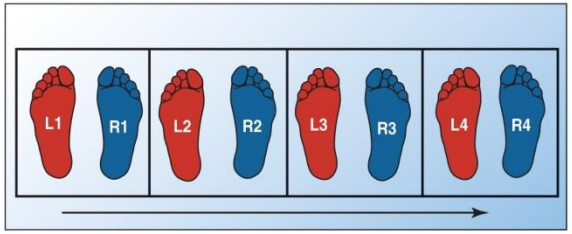
One-Ins



Two-Ins



Side Shuffle

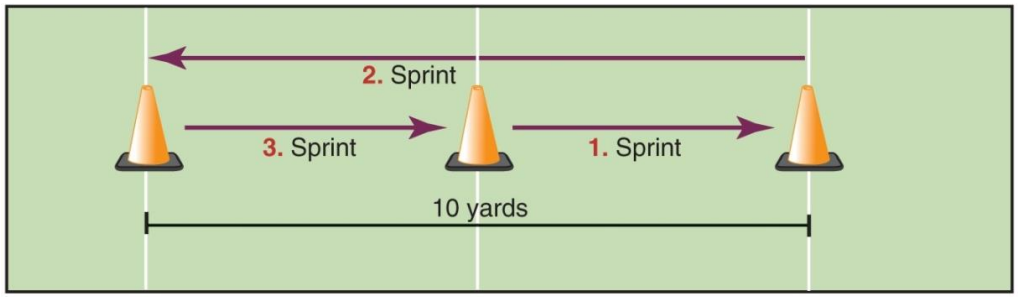


Speedladder drills:

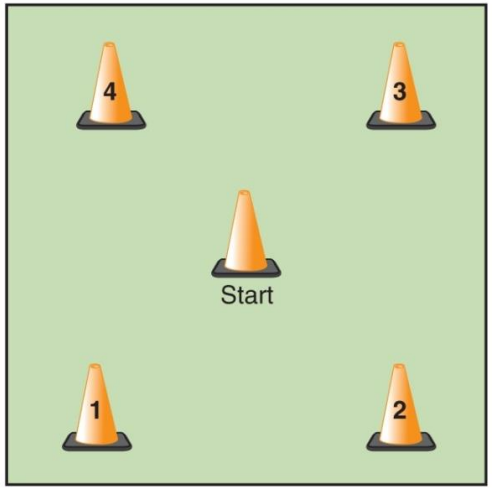
- One-ins
- Two-ins
- Side Shuffle
- In-In-Out-Out
- In-In-Out (Zigzag)
- Ali shuffle
- Ali Cross
- Variations…

OPT SAQ EXPERIENCE

5-10-5 Drill



Modified Box Drill



Copyright © 2012 Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins

Cone drills:

- 5-10-5 drill
- LEFT drill
- Modified box drill
- T drill

L’entraînement SAQ

Phase	Nombre de “drills”	Series	Répétitions	Récupération
Stabilisation	4-6	1-2	2-3	0-90sec. (p. 370)

Phase	Nombre de “drills”	Series	Répétitions	Récupération
Force	6-8	3-4	3-5	0-60sec.

Phase	Nombre de “drills”	Series	Répétitions	Récupération
Puissance	6-10	3-5	3-5	0-90sec.

Les stratégies de programmation SAQ

Les exercices SAQ doivent être intégrés judicieusement dans la programmation globale. Les lignes directrices dans le texte ne sont qu'un point de départ. Considère toujours que:

- Les exercices doivent être équilibrés avec le volume d'entraînement de toutes les composantes.
- Les risques de blessure augmentent quand plus de vitesse et de réactivité sont requises dans un exercice.
- Veiller à maintenir la technique et le contrôle cinétique afin de diminuer ces risques.

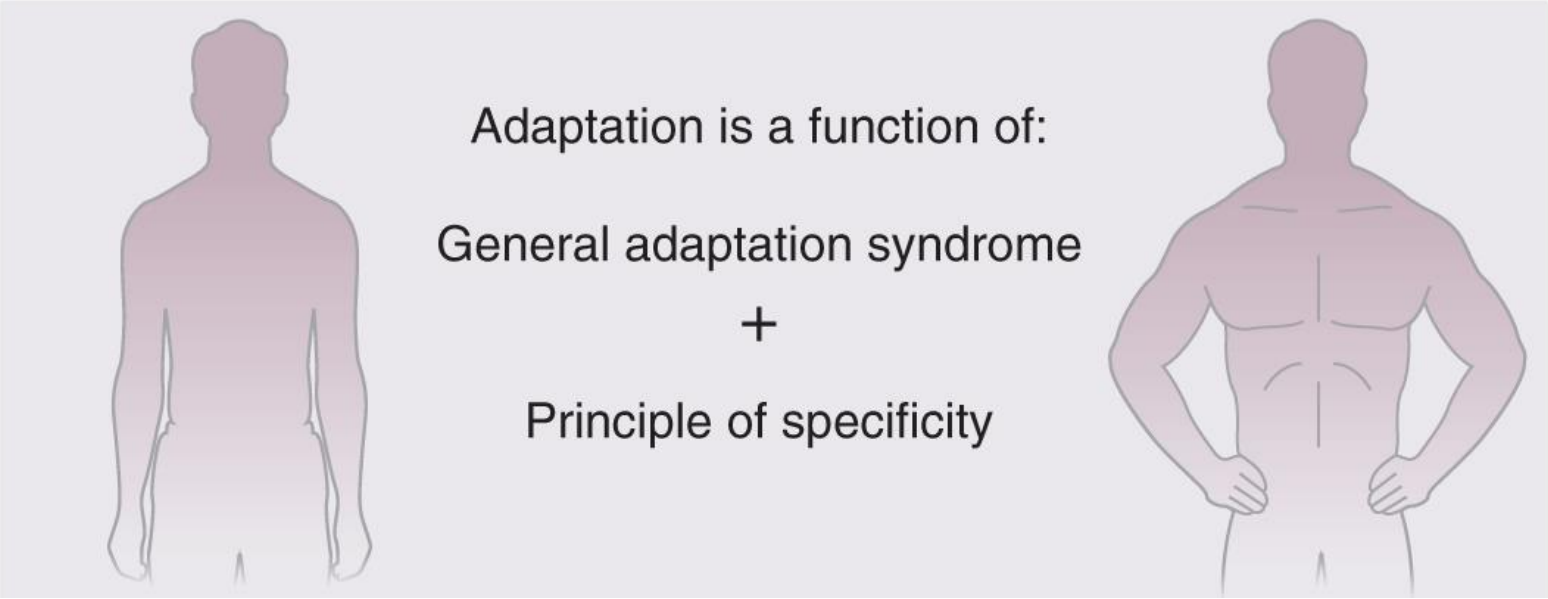
Pourquoi, pour qui?

- Amélioration des prestations
- Entraînement cardio-respiratoire avec le défi de coordination
- Travail fonctionnel de gainage
- Proprioception, pliométrie…
- Variation
- FUN! pour tout le monde

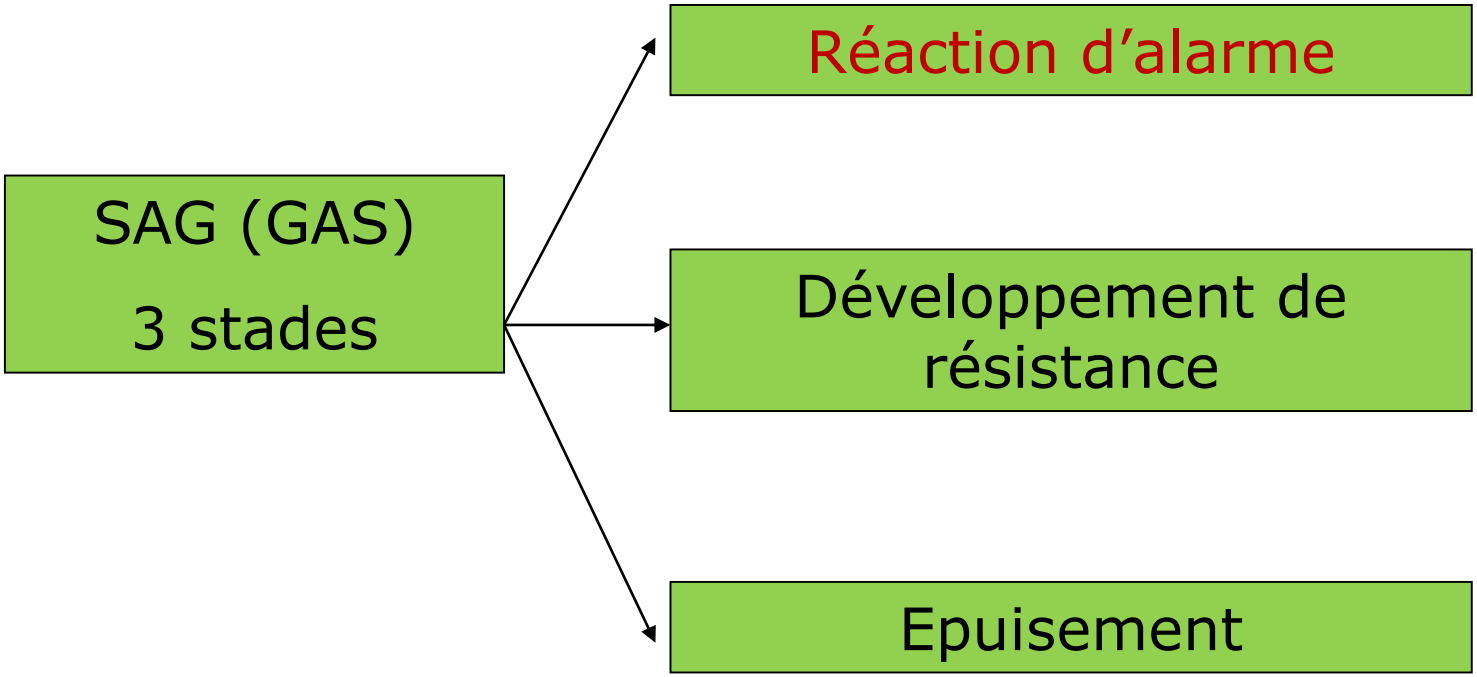
Entraînement de la résistance

"You get
what you train for"

Entraînement de la résistance



Entraînement de la résistance



Entraînement de la résistance

SPECIFICITY SAID-principle

(Specific adaptations to imposed demands)

- Spécificité mécanique
  résistance & mouvements
- Spécificité neuromusculaire
  rapidité de contraction
- Spécificité métabolique
  demande énergétique

Entraînement de la résistance

Stabilisation

Capacité de produire de la force à faible intensité pendant de longues périodes de temps.

Exercices:

- **Ball wall squat / Squat**
- **Lunge to balance**
- **Swissball Shoulder press**
- **SL shoulder scaption**
- **Swissball Chest press**
- **Pushups**
- **Swissball DB row**
- **Standing (SL) cable row**

Phase	Intensité	Séries	Répétitions	Tempo	Récupération
Stabilisation	50-70%	1-3	12-20	4-2-1	0-90sec.

PHYSICALCOACHINGACADEMY

Lignes conductrices

Stabilisation

-Focalisation sur l'amélioration de la posture et de la stabilité musculaire.

-Améliorer l'efficacité neuromusculaire.

-Améliorer la proprioception dans les articulations.

-Préparation du corps pour les phases suivantes d'entraînement.

-Pour éviter la surcharge des muscles, tendons, ligaments et les articulations.

-Accoutumance à la charge.

-Apprendre les bons modèles de mouvement et les bonnes techniques de travail.

-Utilisation de surfaces instables.

Entraînement de la résistance

Force endurance

La capacité de produire de la force à une intensité plus élevée pendant une longue période de temps.

SUPERSETS

Exercices:

- **Squat – wall ball squat**
- **Bench press – DB chest press SB**
- **Overhead press – SL DB scaption**
- **Cable row – Standing Cable row**
- **Deadlift – SL RDL**

Phase	Intensité	Séries	Répétitions	Tempo	Récupération
Force	70-80%	2-4 2-4	8-12 8-12	2-0-2 4-2-1	0-60sec.

Entraînement de la résistance

A1

A2

Lignes conductrices

Force endurance

- Focalisation sur l'amélioration de l'endurance musculaire et de la stabilité des articulations..

- Un exercice plus stable (comme une développé couché) suivi directement (superset) par un exercice de stabilisation avec des mouvements biomécaniques similaires (comme un push-up).

- Augmente le recrutement d'unités motrices après que les agonistes sont fatigués et améliore la stabilité dynamique.

Entraînement de la résistance

Hypertrophie

- Augmentation du volume musculaire.

- Des exercices “compound” et des exercices en isolation.

Exercices:

- **Squat**
- **Deadlift**
- **Bench press**
- **Overhead press**
- **Biceps curl**
- **Triceps pressdown**
- **…**

Phase	Intensité	Séries	Répétitions	Tempo	Récupération
Force	75-85%	3-5	6-12	2-0-2	0-60sec.

Lignes conductrices

Hypertrophie

- Hypertrofie Fonctionnelle(6-12)

- Focalisation sur l'augmentation du volume musculaire.

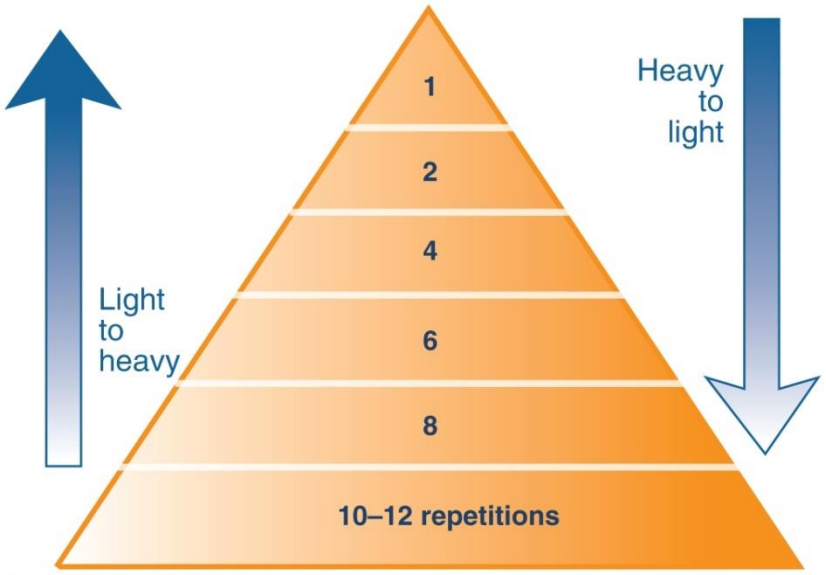
- Chez les débutants les 4-8 premières semaines pas de croissance musculaire seulement une activation améliorée du nombre d'unités motrices dans le muscle.

- Si la surcharge se poursuit, le système musculaire réagit avec une augmentation du nombre de myofilaments (actine et myosine), ce qui augmente la taille du muscle. C'est ce qu'on appelle l'hypertrophie.
Dans tous les cas : les fibres musculaires doivent avoir une connectivité avec le système nerveux pour être stimulées et donc se développer.

Entraînement de la résistance

Systèmes d'entraînement

- Single set
- Multiple set
- Pyramide systeem
- Supersets
- Dropsets
- Circuit training
- Peripheral heart action
- Split routine
- Vertical loading
- Horizontal loading



Entraînement de la résistance

Force maximale

Etre capable de produire la plus grande force possible quel que soit la durée.

Exercices:

- **Squat**
- **Deadlift**
- **Bench press**
- **Overhead press**

Phase	Intensité	Séries	Répétitions	Tempo	Récupération
Force	85-100%	4-6	1-5	X-X-X	3-5min.

Lignes conductrices

Force maximale

- Focalisation sur l'augmentation de la surcharge sur les tissus corporels.

- L'intensité maximale force le corps à recruter plus d'unités motrices.

- Phase indispensable pour produire plus de puissance

- **Ne convient pas à tous les clients !!!**

Les clients doivent avoir au moins 2 ans d'expérience en entraînement avant de leur imposer des poids maximales (1-3 répétitions).

Entraînement de la résistance

Puissance

Produire la plus grande force possible dans le temps le plus court possible.

SUPERSETS

A1: Force maximale A2: Puissance

Exercices:

- **Jump squat**
- **Med ball overhead throw**
- **Med ball chest pass**
- **Med ball soccer throw**

Phase	Intensité	Séries	Répétitions	Tempo	Récupération
Puissance	St: 85-100% P: 2-10% Bw of 30-45% 1RM	3-5	St: 1-5 P: 8-10	X-X-X X-X-X	1-2min entre exercices 3-5min entre supersets

Entraînement de la résistance

A1

A2

Lignes conductrices

Puissance

- Augmente la vitesse de contraction musculaire.

- Augmente la vitesse de contraction musculaire en augmentant le nombre d'unités motrices activées, la synchronisation et la vitesse à laquelle elles sont activées.

- Idéal pour améliorer l'explosivité.

- Nécessite des poids lourds ainsi que des poids légers (force rapide / explosivité).

- Principalement commandé par le système nerveux. Le mouvement doit rester rapide, si la vitesse du mouvement diminue, l'exercice s'arrête.