

# VITESSE-VIVACITE

## 16 exercices pour toute catégorie



**Fin de saison.** Alors que les vacances approchent et qu'il reste pour certains quelques matches ou tournois à disputer, l'heure n'est plus au développement des qualités d'endurance ou de puissance. C'est le travail de vitesse-vivacité qui doit être privilégié afin de maintenir les organismes "mobilisés", et d'ajouter un soupçon de ludique dans les séances en cette fin de saison pour beaucoup éprouvante tant physiquement que mentalement. **VESTIAIRES** vous propose ici 16 situations adaptables à n'importe quelle catégorie ou niveau de pratique.

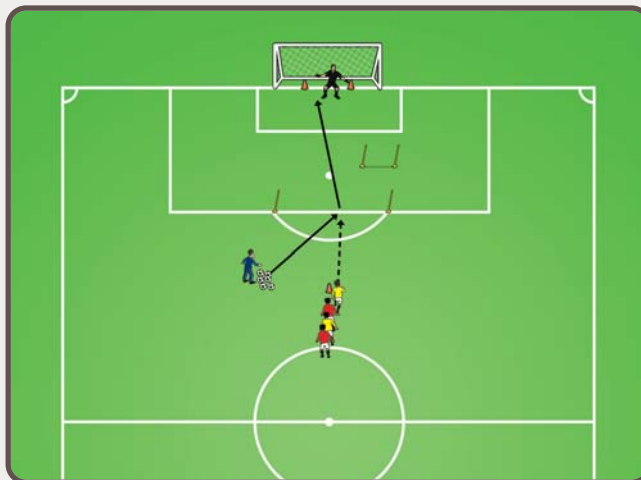
# VITESSE-VIVACITE : 16 EXERCICES PRATIQUES

## FRAPPER AVANT LA LIGNE

La passe de l'éducateur déclenche le sprint du joueur qui doit frapper avant la ligne (3 points). Sinon, il passe la ligne en conduite, passe dans la petite porte, et doit marquer du plat du pied au ras du poteau (le gardien n'intervient pas) : 1 point.

### Variante

- Placer des obstacles sur le parcours (exemple : piquet à contourner).
- Modifier la position du passeur (l'éducateur) : de l'autre côté, de face.
- Donner des ballons "main-pied" et demander au joueur de frapper avant ou pendant le deuxième rebond (volée ou demi-volée).



## VITESSE DE REACTION ET FINITION

Sur un demi-terrain, 2 joueurs sont face à face dans un carré de 2 x 2 mètres. 1 ballon de chaque côté, distant de 5 à 10 mètres. Un joueur attaque, l'autre défend. Celui qui attaque doit partir d'un côté (il a droit à 1 feinte), effectuer sa prise de balle et frapper (2 touches de balle mini et maxi). Le défenseur le suit dès le départ pour le contrer. Pas de tacle par derrière ! Au tour suivant, on inverse les rôles.

### Variante

- Afin que les 2 joueurs travaillent en vitesse de réaction à chaque passage, le départ peut s'effectuer sur stimuli visuel (montrer la direction de la course en se mettant face à l'attaquant, le défenseur étant de dos) ou auditif ("droite" ou "gauche").



## Vivacité : rappel physiologique

Le travail de vivacité met en jeu une filière énergétique appelée "anaérobie alactique". Cela signifie que notre organisme n'utilise pas d'oxygène pour réaliser ce type d'effort (anaérobie) et qu'il ne produit pas de déchets métaboliques consécutivement à ce même effort (alactique = absence d'acide lactique). Ce sont des efforts très courts (de 0 à 3 secondes), à intensité maximale, qui nécessitent de l'énergie rapidement disponible. Aussi, cette énergie qui est essentiellement liée à la dégradation de molécules d'ATP (Adénosine Tri Phosphate) et de CP (Créatine Phosphate), se trouve dans des quantités plutôt faibles, certes, mais directement dans le muscle ! Cela permet de comprendre pourquoi la vivacité reste un effort court (car stock de "carburant" faible) et intense (car stock de "carburant" directement dans le muscle et immédiatement utilisable).

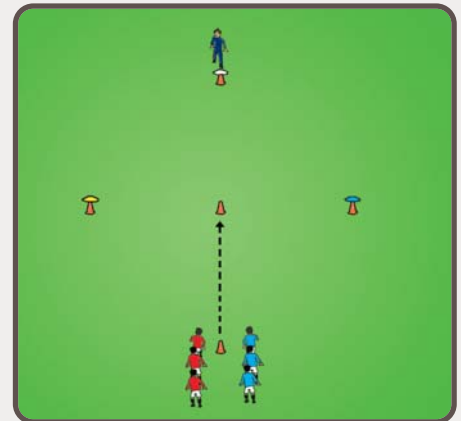
# VITESSE-VIVACITE : 16 EXERCICES PRATIQUES

## VIVACITE/VITESSE DE REACTION

5 plots, chacun distant de 5 mètres. Les joueurs partent 2 par 2 en trottinant. Une fois arrivés au plot central, l'éducateur leur montre une coupelle blanche, jaune ou bleue (signal visuel) qui indique la direction du sprint (à droite, à gauche ou devant). Le premier arrivé marque 1 point pour son équipe.

### Variantes

- Signal auditif : L'éducateur annonce : "droit", "gauche" ou "face".
- Idem, mais les joueurs doivent faire l'inverse de ce qui est annoncé. Si l'éducateur annonce "face", les joueurs doivent retourner au plot de départ.
- L'éducateur annonce le nom d'un objet (ou autre) ayant la même couleur que l'une des coupelles (exemple : le "soleil", "la mer", la "neige").



## L'EPERVIER (VITESSE-VIVACITE)

L'objectif pour les jaunes est de traverser le terrain sans se faire toucher par les 2 rouges, ni sortir des limites du terrain. Ces derniers marquent 1 point dès qu'ils touchent un jaune. Effectuer 3 passages, puis changer de binôme "chasseur". À chaque passage, les deux "éperviers" se positionnent au départ dans la moitié basse de l'aire de jeu. À la fin de la partie, c'est le binôme ayant marqué le plus de point qui a gagné.

### Variantes

- Obligation pour les jaunes de passer dans 1 porte avant de regagner le camp opposé.
- Idem, mais 2 portes.
- Faire le jeu avec ballon (les chasseurs doivent toucher le porteur ou sortir le ballon des limites du terrain).



## Quelques chiffres

- Un footballeur de haut niveau parcourt 9 à 12 km par match, dont 10% à haute intensité et 3% avec ballon.
- En match, le joueur effectue une action de haute intensité toutes les 50 à 90 secondes. La distance et la durée de ces courses rapides dépassent rarement 20 mètres et 4 secondes. Ce sont ces actions qui sont le plus souvent décisives dans un match.
- Un joueur de haut niveau effectue en moyenne 60 décélérations brutales par match.
- Les défenseurs centraux et les attaquants axiaux sont les joueurs qui effectuent le plus d'accélération brutales avec départ arrêté.
- Sur les 4700 mètres parcourus en moyenne par un gardien de but dans un match de haut niveau, 0,1% de la distance est effectuée en sprint, soit 5 mètres (10 mètres à vitesse haute et 37 mètres en course rapide).