



"Apporter de la variété pour combattre la monotonie"

Par **Alexandre DELLAL**
Préparateur physique à l'OGC Nice, auteur de "La préparation physique football, une saison de vivacité" (4 Trainer).

10 exercices de vivacité

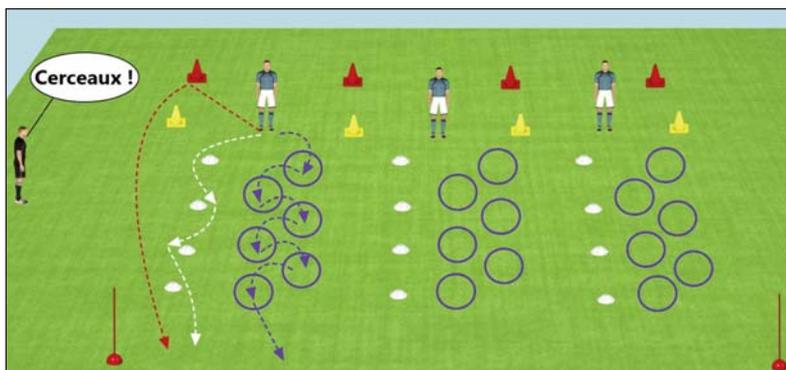


Ludique. Pas facile de renouveler ses exercices de vitesse-vivacité après 6 mois d'entraînement et de compétition. Pourtant, éviter la monotonie durant la semaine est l'une des clés permettant à coup sûr un meilleur investissement de vos joueurs, et donc un travail plus efficace.

EXERCICE 1

➡ 3 joueurs font face à 3 parcours : rouge, blanc et bleu. L'éducateur annonce la couleur du parcours à réaliser. Le premier joueur qui franchit la porte rouge l'emporte. Parcours rouge : toucher le plot rouge derrière puis aller franchir la porte. Parcours blanc : slalomer les coupelles et aller franchir la porte. Parcours bleu : mettre un pied dans chaque cerceau et aller franchir la porte.

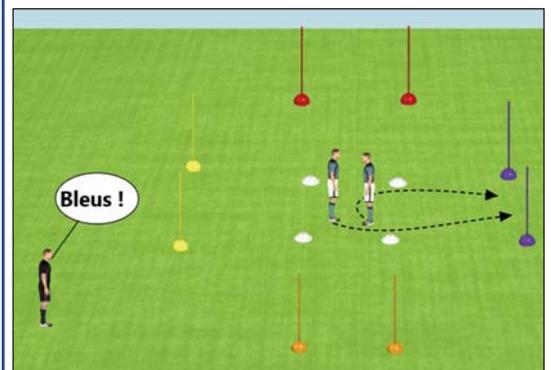
Variantes : Varier les distances de course ; varier les positions de départ ; varier les signaux de départ.



EXERCICE 2

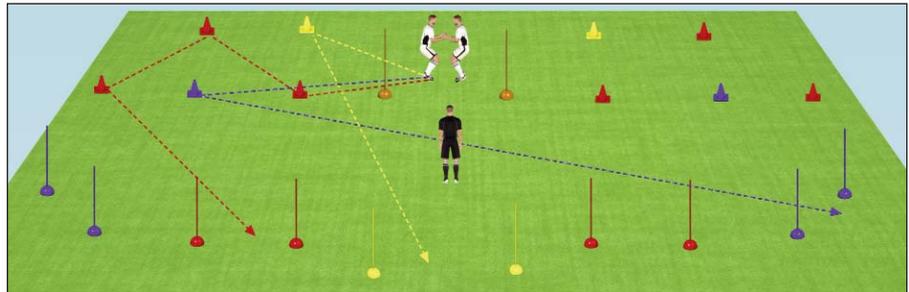
➡ 2 joueurs se font face dans un carré. Autour d'eux, 4 portes de couleur différente. L'éducateur annonce la couleur de la porte à franchir. Le premier qui la franchit marque le point.

Variantes : Varier les distances de course ; varier les positions de départ ; varier les signaux de départ.



EXERCICE 3

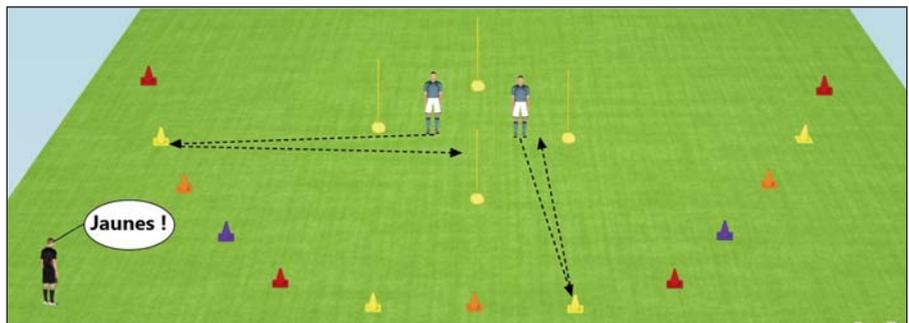
⇒ 2 joueurs se tiennent par les mains, face à face. L'éducateur annonce une couleur (ici jaune, rouge ou bleu) et les joueurs réalisent le parcours correspondant derrière eux, en touchant à chaque fois le plot de couleur avant d'arriver dans la porte correspondante. Attention : si l'éducateur annonce la couleur bleu, l'arrivée s'effectue dans la porte opposée.



Variantes : Varier les angles de changement de direction et les signaux de départ ; annoncer 2 couleurs (exemple : jaune + rouge).

EXERCICE 4

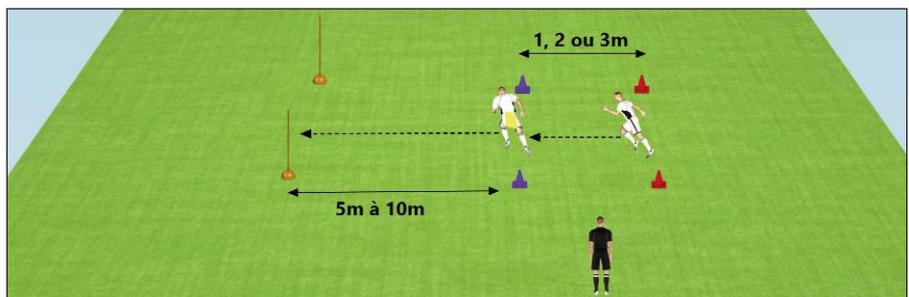
⇒ 2 joueurs situés dans une zone délimitée par 4 piquets jaunes. Face à eux, des plots de 4 couleurs différentes. L'éducateur annonce la couleur d'un plot qu'il faudra faire tomber avant de revenir le plus vite possible dans la zone de départ.



Variantes : Faire tomber 2 plots de même couleur ; varier les distances ; varier les positions de départ ; varier les signaux de départ.

EXERCICE 5

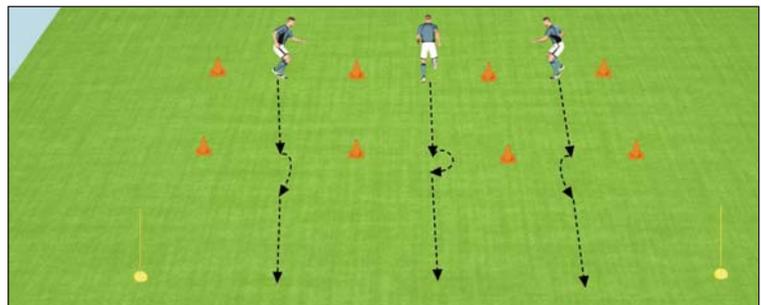
⇒ 2 joueurs dans un carré, face à face. Un chasseur et un chassé qui a un chasuble (ici jaune) coincé dans le short, à l'arrière. Au top de l'éducateur, le chassé se retourne et tente de franchir la porte avant que le chasseur ne lui attrape le chasuble.



Variantes : Varier les distances de course ; varier les positions de départ du joueur chassé.

EXERCICE 6

⇒ Un joueur (celui du milieu) est positionné dos à la porte jaune à franchir. Les 2 autres joueurs sont positionnés de côté, face à face. C'est le joueur du milieu qui donne le départ en déclenchant sa course. Il doit courir en arrière jusqu'au plot, effectuer un demi-tour et aller franchir la porte. Dans le même temps, les 2 autres joueurs partent en pas chassés rapides jusqu'au plot, avant d'effectuer un quart de tour et aller franchir la porte.



Variantes : Varier les distances de course ; varier les positions de départ ; le coach annonce le départ.