



Ecole Régionale de Formation des Activités de la Natation Languedoc-Roussillon

Formation d'Entraîneurs

Colloque sur l'Acquisition de la Vitesse et Explosivité

Le 8 Mai 2010 à la Salle le Petit Clos Z.A. La Peyrade

Voilà un thème de réflexion qui intéresse tout entraîneur, quelle que soit sa discipline sportive !

Mais, au fait, quels sont les repères pertinents sur lesquels asseoir notre diagnostic, quelles sont les pistes de travail à emprunter pour améliorer ces paramètres chez nos sportifs si différents de l'un à l'autre, quelles stratégies ont été mises au point, ici et là, pour parvenir à nos fins ?

Certes, si la notion de vitesse flirte en premier lieu avec le chronomètre (qui n'est autre que la résultante de ce que le sportif a mis en jeu pour la produire), elle n'est pas moins liée, et de façon très intime, à tout de qui a trait à la préparation segmentaire, l'anticipation, la puissance, la qualité des plaques motrices et des fibres musculaires, les techniques, la biomécanique et même la préparation mentale...

Autant de domaines où l'entraîneur doit aller chercher en interne et en externe, matière à améliorer ses contenus et son efficacité.

Nous vous proposons de vivre une approche plurielle en venant à la rencontre de spécialistes qui, chacun dans leur domaine, ont conduit leur recherche, soit en laboratoire, soit sur le terrain, et qui, aujourd'hui, acceptent de partager leurs diverses expériences.

Nous irons voir ce qu'ont trouvé les sports individuels comme la natation et l'athlétisme et comment ils construisent ce projet vitesse, mais aussi les sports collectifs, comme le volley-ball ou le water-polo, pour améliorer le rendement de leurs joueurs dans l'espace et le temps ; nous nous intéresserons aux chercheurs dont l'éclairage scientifique ne peut qu'être la base de toute réflexion...

Intervenants éventuels : accords à obtenir

- CTS Athlétisme spécialiste course, entraîneur pole
- Richard MARTINEZ entraîneur Pole France Natation
- Philippe HELLARD pole recherche de la FFN
- Guillaume PY, chercheur à l'INRA sur la fibre musculaire
- Préparateur physique du MHB
- Préparateur CNVB
- Joseph BRITTO, CTS Water-polo, entraîneur France Juniors
- 8° intervenant – peut être dans le domaine du mental, ou un autre sports (Cyclisme – Kayac – Rugby) à voir...