

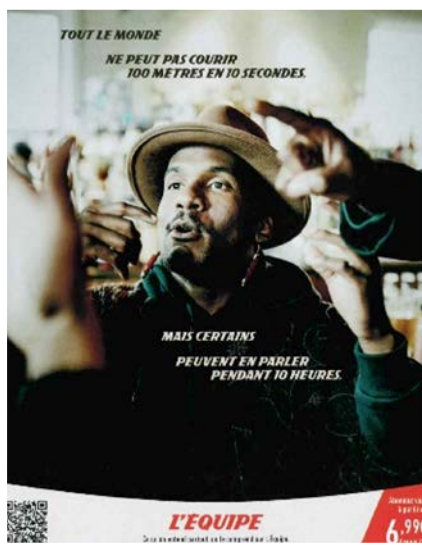
# l'accélération, la vitesse du futur

par Thierry Blancon

La vitesse est partout dans le sport moderne. Mais derrière la performance visible se joue un processus plus discret et déterminant : l'accélération. De l'immobilité à l'explosivité, c'est dans les premières fractions de seconde que s'organise la performance, entre engagement physique, équilibre et intention. Une réflexion pour mieux comprendre la vitesse... et anticiper celle du futur.

La vitesse est un facteur de performance déterminant dans le sport moderne. Le travail de vitesse est omniprésent dans la préparation physique du sportif. Pour exemple, contre toute attente, dans l'entraînement du tir à l'arc, il est conseillé de proposer deux ou trois séquences hebdomadaires, d'une dizaine de minutes, de vitesse/vivacité afin de stimuler l'organisme et d'agir ainsi positivement sur la condition physique de l'archer. Et si des pratiques sportives féminines, trop longtemps boudées, accrochent aujourd'hui l'œil des spectateurs, c'est aussi parce que les filles montrent maintenant des prestations d'une réelle vivacité.

L'athlétisme n'a pas trop souffert de cela, du fait de la nature même des efforts à produire. Le public a toujours apprécié ces filles qui courent vite, qui sautent haut ou loin et qui lancent loin. En athlétisme, la vitesse est constitutive de l'effort. Notre réflexion doit être portée plus avant. Nous vous invitons à réfléchir sur le concept d'accélération.



Publicité pour le quotidien L'Equipe

## COMPRENDRE

On définit communément la vitesse comme une distance rapportée à une unité de temps. Ce qui permet d'estimer, en km/h ou en m/s, la vitesse d'un mobile en mouvement. Cette définition est précise mais elle est insuffisante pour traiter de la vitesse au travers de la diversité des pratiques sportives. « Vitesse de pointe », « vitesse moyenne », « vitesse gestuelle », « vitesse angulaire », « vitesse de balayage », « vitesse de réaction », « vivacité » sont autant de nuances à considérer pour analyser le geste sportif et/ou en décliner des contenus d'entraînement. Et dans ces nuances, l'accélération est trop souvent oubliée. Or, les sportifs qui font appel à l'explosivité doivent, avant tout, montrer des dispositions fortes dans leur capacité à accélérer. Ce sont eux les plus performants. En physique, on définit l'accélération comme une variation positive de vitesse

dans une unité de temps donnée. Ce qui se traduit par la capacité d'un individu à acquérir le plus de vitesse possible dans un temps donné. Ce qui est évident pour un coureur de 100 m l'est encore plus pour un spécialiste du 50 m en salle. Les deux doivent, avant de penser à leur vitesse de pointe, se concentrer sur leur capacité à générer très rapidement un maximum de vitesse. Au regard de la forme de départ imposée aux sprinters, c'est déjà une performance que de passer de la position contrainte de départ à une attitude de course libérée. Rappelons qu'il s'agit, sous les commandements du starter, de partir pieds décalés dans une position quasiment accroupie et mains au sol !

La quasi-immobilité du coureur aux ordres du starter interdit tout contre-mouvement et ne permet pas de bénéficier pleinement des propriétés élastiques du muscle. Dans les premiers appuis, les contractions musculaires s'apparentent à des successions