

LA VITESSE, QUALITÉ TRANSVERSALE ET FONDAMENTALE DE L'ATHLÉTISME

La vitesse en sprint

La vitesse, langage universel de la performance sportive



par Guy Ontanon⁽¹⁾

La vitesse est le fil invisible qui relie la technique, la force et l'intelligence du jeu dans son expression la plus juste : celle de l'exécution. Traduction motrice d'un ensemble de compétences physiques, techniques, cognitives et émotionnelles, elle n'est pas qu'une affaire de chronomètre. À travers une approche transversale nourrie d'expérience de terrain, explorons la vitesse comme qualité fondamentale et universelle du mouvement sportif. De l'athlétisme aux sports collectifs, du sprint au lancer, de la perception à la décision, elle s'impose comme un fil conducteur de la performance. Appuyé sur des travaux scientifiques récents⁽²⁾, cet article met en lumière une conviction forte : « la vitesse est le langage commun de la performance humaine ».

LA VITESSE, QUALITÉ MOTRICE ESSENTIELLE

Depuis toujours, la vitesse fascine. Elle symbolise la puissance, l'explosivité, la domination, mais aussi quelque chose de plus intime : la liberté du corps. Elle est devenue un symbole culturel : on mesure, on compare, on classe. Qui va le plus vite ? Qui démarre le plus fort ? Mais au-delà du chronomètre, la vitesse n'est pas simplement « aller vite ». Elle traduit la capacité à déclencher juste, décider juste et bouger juste, au bon moment. C'est une compétence globale, qui dépasse très largement la piste du 100 m.

“ S'inquiéter ne mène nulle part. Si tu arrives en craignant ta performance, tu as déjà perdu. Entraîne-toi dur, présente-toi, cours ton meilleur, et le reste suivra”.

Usain Bolt

Cette phrase illustre bien que la vitesse n'est pas seulement physiologique. Elle est disponibilité mentale : être prêt, lucide, relâché.

Riche de mon parcours de professeur d'EPS et d'ancien joueur de basketball, je ne pouvais réduire la vitesse à l'athlétisme seul. C'est une compétence motrice transversale, au cœur de la performance

de tout sportif, quel que soit son terrain d'expression.

Composantes de la vitesse

- Vitesse de réaction : délai entre un signal et la réponse motrice.
- Vitesse d'exécution : rapidité d'un geste technique.
- Vitesse de déplacement : aptitude à produire et contrôler l'accélération.
- Vitesse de décision : capacité à percevoir, choisir et agir avant l'adversaire.

Dans la pratique, tout est imbriqué. Un ailier de rugby ne sprints pas seulement : il lit une défense, choisit une ligne, ajuste son centre de gravité, puis accélère. Un sprinteur paralympique en T64 ne fait pas qu'aller vite : il gère la mise en tension du système segmentaire et l'optimisation de sa prothèse. Une sauteuse en longueur ne court pas simplement vite : elle génère de la vitesse utile, exploitable à l'impulsion. C'est là toute la vérité de la vitesse : elle

Travail de réaction différée

Objectif : développer la vitesse de réaction et la disponibilité nerveuse.

- Varier les signaux (visuels, sonores, tactiles).
- Réagir par un déplacement bref ou un changement de direction.
- Alterner temps d'attente irréguliers pour éviter l'anticipation.
- Introduire la dimension du duel (réagir avant l'adversaire).

Ce type de travail s'applique aussi bien à l'athlétisme qu'au rugby à 7, au basket ou au foot. Ce n'est pas « courir vite », mais démarrer juste.

ne se mesure pas seulement en mètres par seconde, mais en pertinence d'utilisation : « La véritable intelligence motrice se manifeste lorsqu'un geste juste s'exécute à pleine vitesse, sans effort apparent ». La vitesse n'est pas l'ennemie du contrôle ; elle en est la preuve.

LA VITESSE, FIL CONDUCTEUR DES DISCIPLINES ATHLÉTIQUES

L'athlétisme est trop souvent perçu comme un empilement d'épreuves. En réalité, toutes partagent un même ADN : la vitesse.

Sprint

Le sprint est la forme la plus pure de la vitesse linéaire. Les travaux de Haugen et al. (2019) nuancent la part du déterminisme génétique : « La performance en sprint dépend largement de facteurs génétiques, mais les déterminants essentiels, puissance, technique, endurance spécifique restent entraînables », autrement dit on peut apprendre à faire de la vitesse !

1. Guy Ontanon : manager de la performance athlétisme, Fédération Française Handisport. Ancien professeur d'EPS et entraîneur national FFA sprint, il a accompagné de nombreux athlètes vers le haut niveau. Il collabore avec l'équipe de France de rugby à 7, championne olympique, et le basketteur Evan Fournier. Son approche de la performance repose sur la transversalité, la pédagogie et la recherche d'intelligence motrice.

2. Notamment ceux de Haugen (2019), González-Badillo (2022), Bashir et al. (2022), McBurnie et al. (2021), Falch et al. (2019), Bourdin (2010), Zaras (2019), Martínez-García (2021) et Trasolini (2021)

Qu'est-ce qu'un athlète T64 ?

Dans la classification paralympique de l'athlétisme, la lettre T désigne les épreuves de course ("Track"), et le nombre 64 correspond à une catégorie spécifique de handicap. Un athlète T64 est un sportif amputé d'une jambe au niveau du dessous du genou, qui court avec une prothèse de course (souvent en lame de carbone). Cette prothèse, appelée « running blade », est conçue pour restituer l'énergie élastique lors de la foulée. La catégorie T64 regroupe donc les coureurs unilatéraux amputés, tandis que les T62 concernent les amputations bilatérales. Ces athlètes participent aux épreuves de sprint (100 m, 200 m, 400 m) et de saut en longueur, avec des performances souvent très proches de celles des athlètes valides.