



La filière anaérobie alactique

« La vitesse »

Introduction

Il me semble important, dans un premier temps, de définir la relation entre le terme vitesse et filière anaérobie alactique.

Nous parlerons bien évidemment de la vitesse gestuelle. C'est-à-dire, le temps que mettra le poing pour atteindre sa cible. Ceci me semble important car la vitesse de réaction et le relâchement musculaire ne seront pas travaillés de la même façon. Et pourtant, ces deux paramètres ont également une grande importance au début de l'action.

Un autre paramètre est à prendre en compte : les qualités génétiques du sportif. En effet, chaque individu est différent. Certains sont grands, d'autres petits, certains sont lents et d'autres rapides. Aussi, même si tout peut être amélioré avec le travail, les marges de progression peuvent être très petites.

Avant de débuter ce travail d'amélioration, il est primordial d'acquérir une bonne technique. On ne travaille pas la vitesse d'un mouvement mal réalisé !

Un travail fractionné doit être mis en place. Les temps de travail seront courts et la récupération devra être passive au niveau musculaire et longue, afin de laisser le temps à l'organisme de remplir à nouveau le réservoir d'ATP.

Contrairement aux autres filières, les temps de travail n'auront aucune relation avec les durées d'un round ou d'un combat. Mettre en place un exercice de 3 x 3'00 serait beaucoup trop long. Le nombre et le temps de répétitions, de séries et de récupération sera la clé de la réussite.

Puissance	Capacité	Facteur limitant	Carburant
0 à 6''	15 à 20''	Epuisement du réservoir	Adénosine Triphosphate ATP

L'intensité sera bien évidemment maximale.

L'amélioration de cette qualité

En fonction de ce que l'entraîneur souhaite travailler :

- Etre plus rapide sur un enchainement précis,
- Etre plus rapide dans l'enchaînement de coups pendant 5'',
- Etre plus rapide pendant un enchainement de coups de 10''...

(A vous de voir, la pertinence de chacun de ces objectifs par rapport à la réalité, c'est-à-dire le combat)

- 1- L'entraîneur choisit donc un temps de travail (entre 0 et 15'')
- 2- Il choisira un temps de récupération (6 x le temps de travail)
- 3- Le nombre de répétitions sera de 9 à 12 en fonction des sportifs (le travail s'achèvera lorsqu'il y aura une perte de vitesse flagrante et/ou une réalisation technique dégradée)

Exemple :

- 1- Je choisis un enchainement de 2 à 3''
- 2- Mon temps de récupération sera de 12 à 18''
- 3- Je pars pour 10 séries

Travail sur appareil de frappe

APP 10(3''w + 18''R) 100%

Ou, je fais le choix de faire une pause plus grande au milieu

APP 2[5(3''w + 18''R) + 40''R] 100%

A partir de la 9^{ème} série, je stoppe le travail pour les athlètes qui perdraient de la vitesse et/ou de la qualité technique.

Ce travail prend du temps et ne peut pas être mixé avec l'amélioration d'une autre qualité physiologique. L'entraîneur de club devra donc faire un choix. La vitesse, la résistance, la PMA ? Quoiqu'il en soit, ce travail est plutôt souhaitable dans la période proche du combat.