

Après le travail physique de début de saison (endurance, puissance pour les membres inférieurs, explosivité...), passez à l'offensive ! Pour débiter, quatre exercices de base pour augmenter votre vitesse de déplacement, que vous pourrez varier selon vos envies et votre engagement, avec les conseils de Manu Dubrulle, ancien international aujourd'hui entraîneur national à l'Insep, et Matthieu Lo Ying Ping, 44<sup>e</sup> joueur mondial. Avec deux mots d'ordre : vitesse maximale et amélioration des capacités à répondre aux situations inconnues.

RECUEILLI PAR OLIVIER REMY / PHOTOS : ISABELLE PICAREL

# 4 EXERCICES POUR SE DÉPLACER PLUS VITE

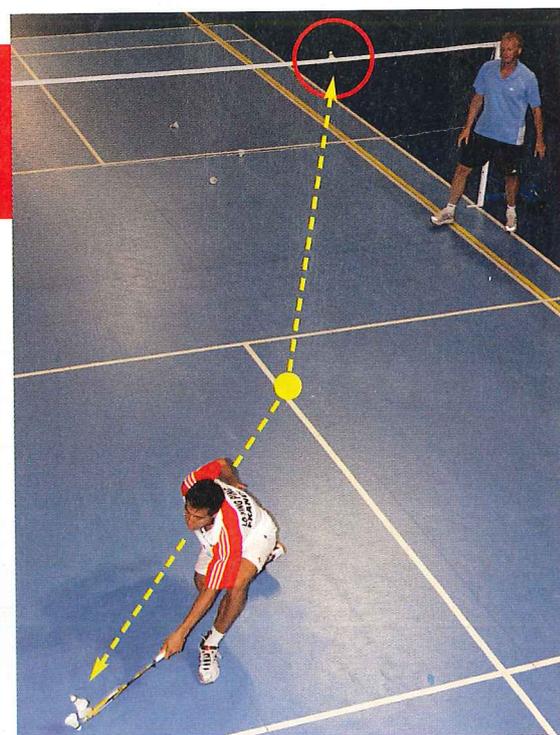


## EXERCICE 1 TRAVAIL LATÉRAL

→ **principe** : Avec 4 volants minimum (et jusqu'à huit ou dix), placés de chaque côté du court, allez « chasser » chacun d'entre eux en alternant côté droit et côté gauche à vitesse maximum.

→ **répétitions** : 2 passages, puis temps de récupération égal au temps de l'exercice, qui peut être répété 5/6 fois sur une séance d'une heure.

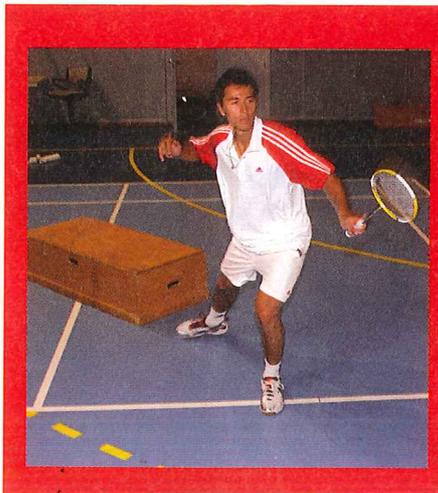
→ **variations** : L'exercice peut être successivement réalisé en départ « classique » puis en « trépigement ». L'autre paramètre de variation est le côté de départ, qui peut être choisi par vous ou décidé, au dernier moment, par l'entraîneur.



## EXERCICE 2 RÉORIENTATION

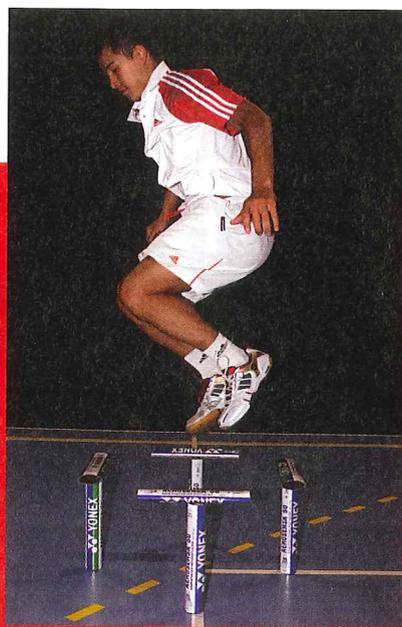
→ **principe** : Allez chercher le volant derrière vous, revenez prendre vos appuis pour une réorientation vers l'avant et le filet, sur lequel l'entraîneur pose un autre volant (*cerclé*). La vitesse doit être très élevée.

→ **répétitions** : 6 à 7 séries de 5 à 6 fois dans la séance.



#### → exemples 1

Travail en « jump » à partir d'une base surélevée (pas forcément très haute) : on saute dans toutes les directions du terrain (selon position du plot) pour un travail d'explosivité. C'est un exercice particulièrement intéressant la veille d'une compétition pour donner du « jus » aux jambes des joueurs.

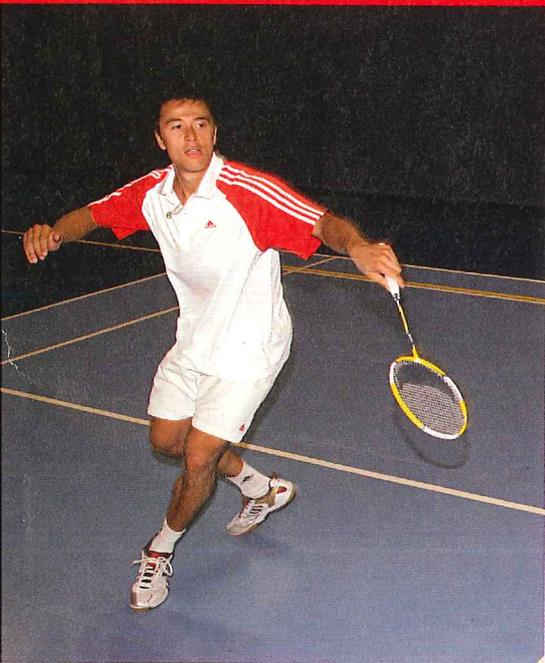


#### → exemples 2

Saut au-dessus de boîtes (1, 2, 3 ou 4) ou de volants (que l'on peut aussi empiler), dans toutes directions : un exercice accessible à tous puisqu'il n'est pas nécessaire que l'« obstacle » soit très haut pour que l'exercice soit efficace.

### LE TRAVAIL PLYOMETRIQUE, KESAKO ?

Dans une logique de projet global d'entraînement et, idéalement, en fin d'une séance courte (une heure) et qualitative, ces exercices peuvent aussi être complétés, selon le niveau et l'âge des joueurs, par des exercices plyométriques, c'est-à-dire l'utilisation du poids du corps comme un outil pour la réalisation d'exercices d'explosivité.

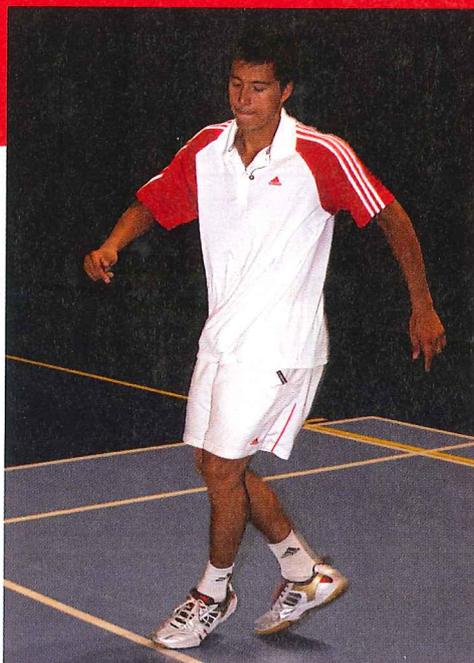


#### EXERCICE 3 SHADOW

→ **principe** : Sans volant, l'entraîneur indique l'endroit du volant fantôme, la direction à suivre. L'objectif est de travailler « dans le retard » pour développer la qualité des appuis.

→ **répétitions** : L'exercice est court mais intense. On peut partir sur une séquence de 12 avec autant de récupération, répétée 6 fois.

→ **variations** : Vous choisissez vous-même la direction ou elle vous est imposée, donc inconnue au moment d'entamer la prise d'appuis.



#### EXERCICE 4 COURSES

→ **principe** : Enchaînez quatre exercices en aller-retour sur la longueur du terrain.

- Un aller-retour en pas croisés.
- Un aller-retour en pas chassés classiques (sur 2 pas).
- Un aller-retour en pas chassés latéraux, bas sur les jambes.
- Un aller-retour en sprint

→ **répétitions** : temps de repos égal au temps de réalisation de l'exercice. Comme les autres, il est destiné à être qualitatif. On ne peut donc guère le faire plus qu'une ou deux fois, l'état de fatigue déterminant sa poursuite ou non. L'idéal est de l'effectuer avec 5 ou 6 joueurs qui réalisent l'ensemble des 4 courses chacun leur tour.