

Individualisation du travail de sprint afin d'optimiser le profil
Force-Vitesse chez des joueurs de rugby à XV



UNIVERSITÉ
DE MONTPELLIER

DELESTRE Mathieu



Sprint « long »
Distance >20m
Atteinte de V_{max}

Sprint avec assistance (Leyva et al., 2017)

Sujets :

Avants n=8 : âge : $17,2 \pm 0,4$ ans ; taille : $1,86 \pm 0,43$ m ;
poids : $88,21 \pm 6,7$ kg

Trois-quarts n=7 : âge : $17,6 \pm 0,3$ ans ; taille : $1,79 \pm 0,61$ m ;
poids : $77,5 \pm 4,33$ kg

Tests :

Profil Force-vitesse

2 x 30m

Avants + Trois-quarts

Profil Charge-vitesse

15, 20 et 25m avec

25%, 50% et 75% PDC

Avants

Protocole



Intervention

Semaine 2 à 6

Semaine	Nb de sprint Survitesse* + chariot		Distance Récupération	
	Mardi	Jeudi	« Force »	« Vitesse »
2	5	5	Sprint 20m	Sprint 30m
3-4	6	6	3' entre chaque sprint	Rotation des rôles environ 3' #
5-6	7	7		



Résultats attendus :

Avants :

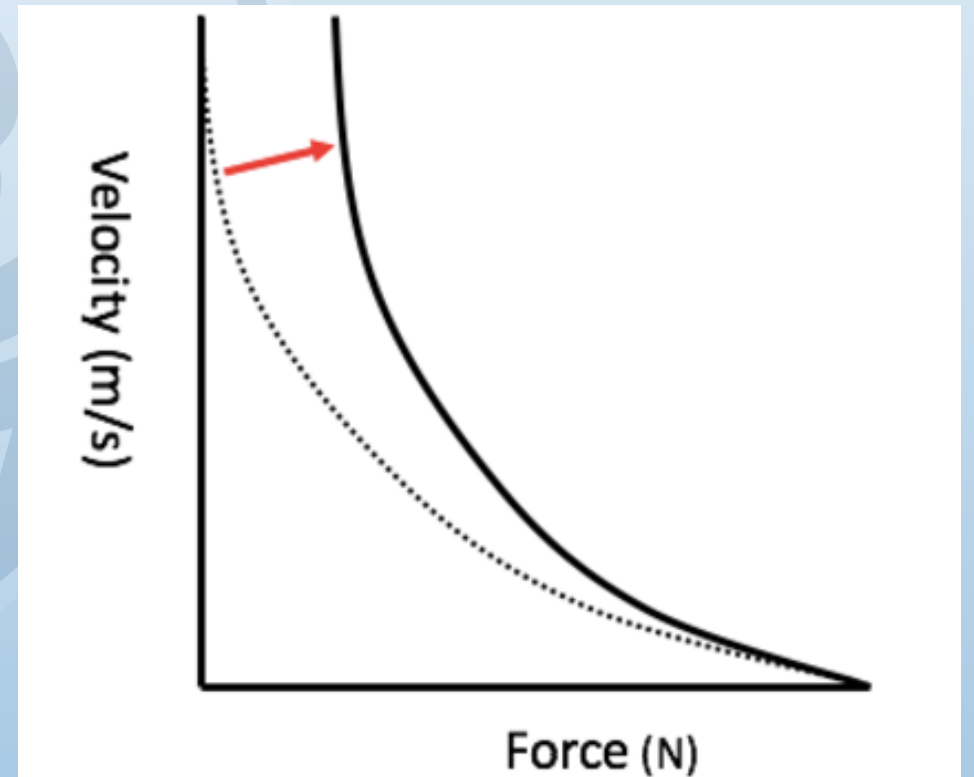
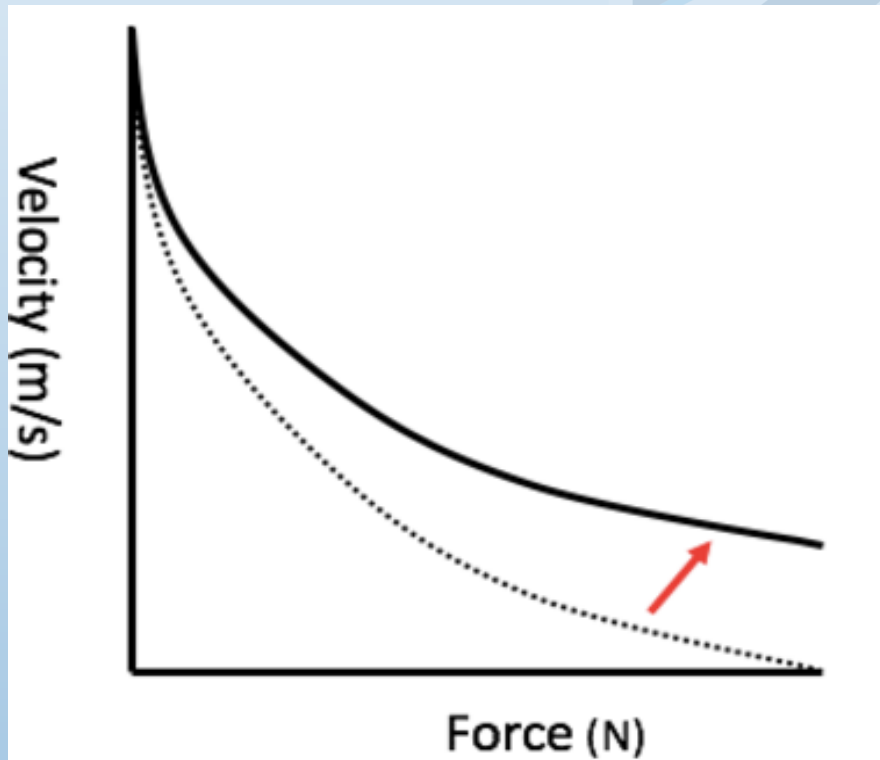
$\nearrow F_0$ et P_{max}

\searrow temps sur 5m, 10m et 15m

Trois-quarts :

$\nearrow V_0$ et V_{max}

\searrow temps sur 20m, 25m et 30m





Merci pour votre attention