



UNIVERSITÉ
DE MONTPELLIER



Master 1 Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive parcours Sciences et Techniques de l'Entraînement Physique

***EFFET D'UN PROTOCOLE D'ENTRAÎNEMENT DE TYPE
CORDE À SAUTER SUR LE CHANGEMENT DE DIRECTION
AUPRÈS DE JEUNES FOOTBALLEURS***



MAITRE DE STAGE: Thomas BRIOCHE

TUTEUR: Benoit ANDRIEU





COMPTZ

↔
↔
**+ de 700
CDD**


6 à 8 km



U12 à U16


**+ de 50
sauts**



Motion analysis of match-play in elite U12 to U16 age-group soccer players, Harley & al. 2010

CONSTAT

PLIOMETRIE

CORDE A SAUTER

OBJECTIFS

PROTOCOLE

RESULTATS



PLIOMETRIE



CONSTAT

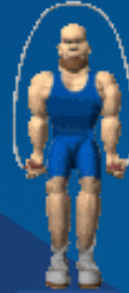
PLIOMETRIE

CORDE A
SAUTER

OBJECTIFS

PROTOCOLE

RESULTATS



CORDE A SAUTER

CONSTAT

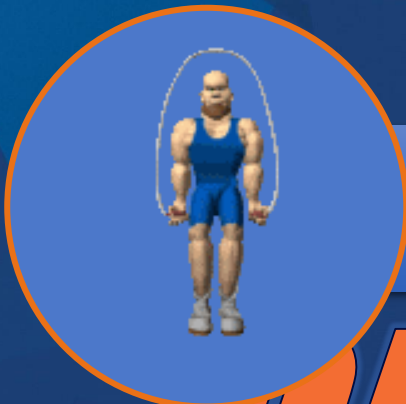
PLIOMETRIE

**CORDE A
SAUTER**

OBJECTIFS

PROTOCOLE

RESULTATS



CORDE À SAUTER : ↗ QUALITÉ DE CDD

OBJECTIFS



REBONDS LATÉRAUX > CORDE À SAUTER

CONSTAT

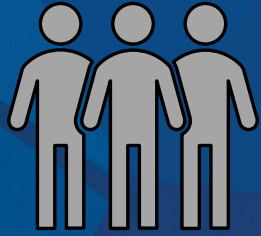
PLIOMETRIE

CORDE A
SAUTER

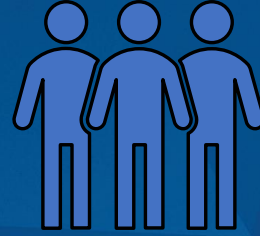
OBJECTIFS

PROTOCOLE

RESULTATS



Contrôle
n = 4



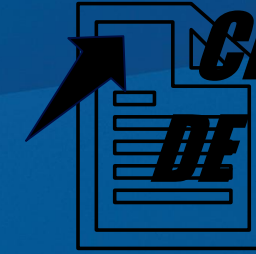
Corde à sauter
n = 9



Rebonds latéraux
n = 8



2 SEANCES / SEMAINE **PROTOCOLE**



**CHARGE
DE TRAVAIL**



METRONOME COMMUN



< 6 MIN

CONSTAT

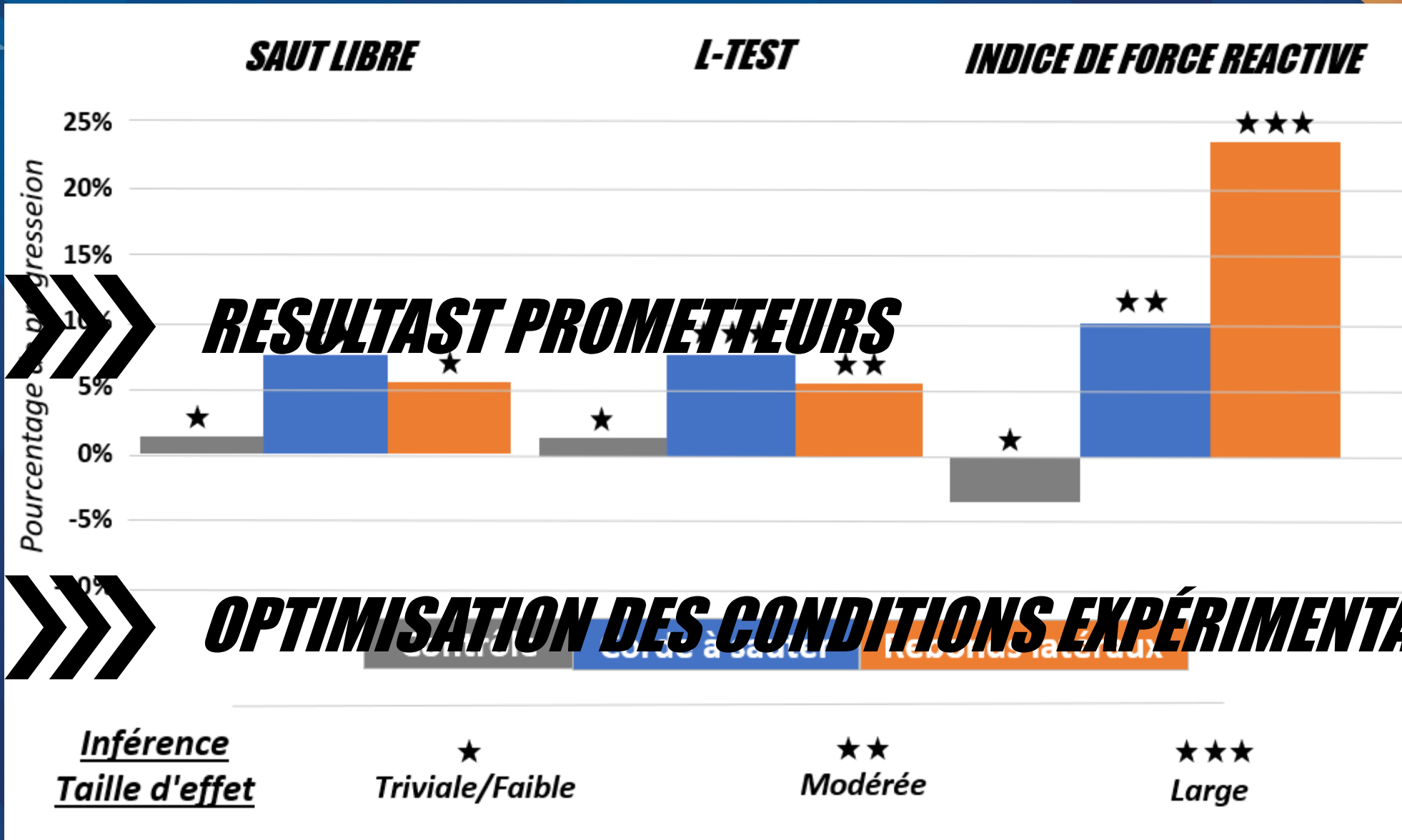
PLIOMETRIE

CORDE A
SAUTER

OBJECTIFS

PROTOCOLE

RESULTATS



CONSTAT

PLIOMETRIE

CORDE A SAUTER

OBJECTIFS

PROTOCOLE

RESULTATS



***MERCI POUR
VOTRE ATTENTION***

