

# 5<sup>ème</sup> Soirée Entraînement Sportif

PIC Corentin

Master 2 EOPS

21/10/2021





# Qui sont mes sujets ?

**Joueurs de pôle espoir et du MHB**

Génération 2006 à 2004

Âge Moyen : 15,4 (+/-0,65) ans

N=15

**Caractéristiques morphologiques**

Taille : 182,00 (+/-5,99) cm

Poids : 75,2 (+/-8,33) kg



Que veulent-ils faire ?

Prendre du muscle

**Musculation**



Que veulent-ils faire ?

Prendre du muscle

**Musculation**

Du développé couché !



*Effets sur l'amélioration de la  
vitesse de tir ?*

# Qui évaluent les mémoires?

Les enseignants chercheurs

Outils technologiques



Velocity Based Training

Transducteur de position linéaire

Accéléromètre



# Les tests

## Evaluation de la vitesse de tir

Arrêté à 7m

Avec 3 pas d'élan à 9m

## Evaluation de la force sur le DC

5RM

## Evaluation de la puissance de lancée

Lancée de MB de 3kg

# Le protocole

## 3 séances / semaine

Monitoring de la charge avec le  
VBT

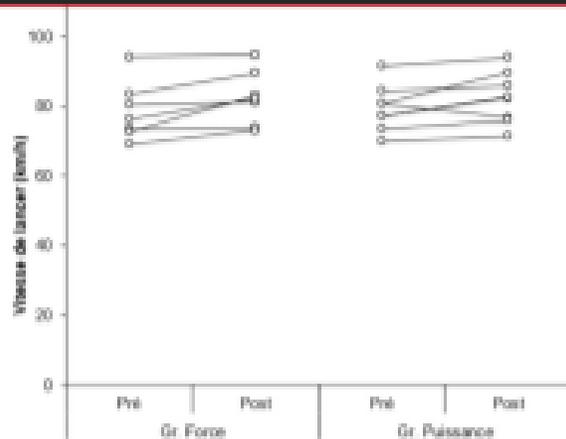
## Un groupe Force

Travail à  $0,48 \text{ m.s}^{-1}$

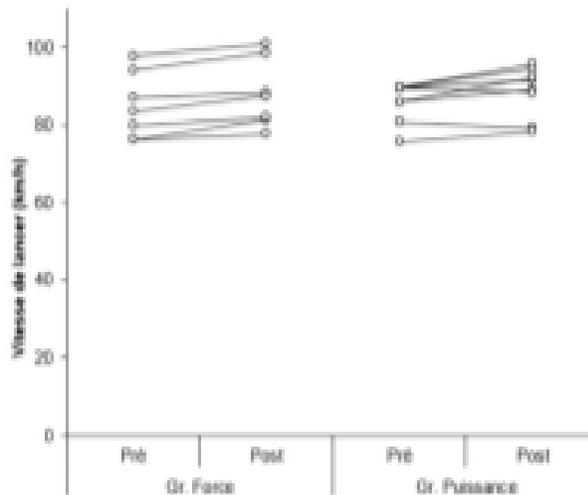
## Un groupe Puissance

Travail à  $0,90 \text{ m.s}^{-1}$

# Résultats



Graphique n°1 : Evolution des vitesses de tir - 7 mètres



Graphique n°2 : Evolution des vitesses de tir - 9 mètres

# Conclusion

L'entraînement en DC  
augmente la vitesse de tir  
( $P < 0,001$ )

Pas d'intérêt significatif entre  
les modalités d'entraînement  
7m \* Groupe ( $P = 0,853$ )  
9m \* Groupe ( $P = 0,338$ )

En gros je n'ai rien inventé !

**Merci pour votre attention !**