



BADMOFO METHODS
INITIATIVE & DISCIPLINE

Introduction au sprint

- Accélération, maintien de vitesse & endurance -

Par

William Lafleur

Centre de Développement Athlétique Badmofo Methods

MISE EN GARDE

Toute activité physique comporte sa part de risque. William Lafleur et le Centre de développement athlétique Badmofo Methods n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des complications et/ou accidents qui pourraient survenir lors de la pratique de l'activité physique. Si vous souffrez de maladie(s), blessure(s) ou inconfort(s) physique et/ou physiologique, ou si un doute persiste quant à votre aptitude à faire de l'activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Pourquoi, comment?

Que ce soit pour la performance ou l'amélioration de la composition physique, le sprint est un outil qui vaut son pesant d'or. Ça ne prend ni de temps, ni d'espace, et les résultats parlent d'eux-mêmes. Pour vraiment tirer profit de cet exercice, une fois un bon échauffement terminé, il faut avoir un focus unique : sur chaque course, tout en gardant une bonne technique stable, le seul but est de développer le plus de puissance possible. Chaque foulée est plus forte que la précédente, chaque pas est destiné à accélérer.

Directives principales

1. Pré-identifier deux distances : 15 et 30 mètres (+/- 17 et 34 grands pas)
2. L'action des bras est très importante (bras à 90°, grand mouvement d'avant-arrière)
3. Le but est de développer la vitesse, chaque distance doit donc être parcourue le plus vite possible avec un maximum de puissance dans chaque foulé
4. Décélérer seulement une fois la distance totale parcourue
5. Entre les sprints, prendre de grandes respirations à travers le ventre, expirations lentes et complètes

Échauffement pré-sprint

Partie 1 : [échauffement général et mobilisations](#)

1. Course avant-reculons + pas chassés : 2 allers-retours sur 15 mètres
2. Skip A : 1 aller-retour sur 15 mètres (genoux hauts, mouvement explosif)
3. Fermetures & ouvertures des hanches : 5 répétitions par direction, par jambe
4. Reverse lunge dynamique + stabilisation : 5 répétitions par jambe

Partie 2 : activation spécifique

1. Accélération sur 30 mètres x2 : les 10 premiers mètres sont une course légère, course rapide de 10 à 20 mètres et sprint sur les 10 derniers mètres. (30 secondes de pause entre les deux sprints)

Séance de sprint

Partie 1 : Accélération (courte distance, repos complet)	
1. Sprint sur 15 mètres : 5x1	Chaque foulée est la plus puissante possible
<i>1-1.5 minutes de pause entre les sprints</i>	
Partie 2 : Maintien de vitesse (distance moyenne, repos complet)	
2. Sprint sur 30 mètres : 3x1	Grande foulées, grande action des bras
<i>2 minutes de pause entre les sprints</i>	
3. Partie 3 : Endurance	
3. Sprint sur 15 mètres : 6 à 12x1	Arrêter dès que la vitesse n'est plus maintenue
<i>20 secondes de pause entre les sprints</i>	
Partie 4 : Relaxation	
4. Marche : 5-10 minutes	Grandes respirations à travers le ventre