

Exemple de la force explosive en athlétisme Sprint

Guy ONTANON et Stuart DUTAMBY

- **Objectif** : Développer la force explosive des membres inférieurs.
- **Répétitions** : 6 extensions de jambes à vitesse max.
- **Charge** : 35 à 50% du max
- **Position de départ** : Entre 1/2 et 1/3 de squat.
- L'objectif est de recruter le plus rapidement possible le maximum de fibres musculaires. Ce qui est plus spécifiquement visé, ce sont les aspects neuromoteurs au travers de la synchronisation du recrutement et la coordinations des muscles impliqués.
- L'entraîneur requiert l'engagement maximum sous la charge, celle-ci ne repose pas sur les épaules pour éviter une contraction isométrique préalable (Préfatigue / Disponibilité neuromotrice).
- Le niveau de charge dépend du secteur de course : sortie des starting blocks (départ V0), 3/4 premiers appuis (création de vitesse) ou entretien de la vitesse.