

# VELOCITE

**Une méthode d'entraînement qui  
améliorera votre vitesse à coup sûr.**

**100% garantie**

# AVERTISSEMENT

Les informations présentées ne sont pas destinées au traitement ou à la prévention de maladies et ne se substituent pas à un traitement médical ni ne constituent une alternative à un avis médical.

Cette publication a des objectifs informatifs pour développer la connaissance du public sur des questions de force et de condition physique. Le programme présenté dans celle-ci ne doit pas être adopté sans consultation de votre professionnel de la santé.

Le lecteur assume seul le choix et les risques inhérents à l'utilisation des informations fournies. Vous devez obtenir l'accord de votre médecin traitant avant de commencer ce programme ou n'importe quel autre programme d'entraînement physique. Ni l'auteur ni l'éditeur ne sauraient être tenu pour responsable des conséquences qui pourraient provenir d'une mauvaise interprétation des informations contenues dans cet ouvrage

# MENTIONS LEGALES

Cette publication est totalement protégée par les droits d'auteurs et ne s'accompagne pas de droits de don ou de revente. Vous ne pouvez pas revendre ou redistribuer ce dossier.

Les violations des droits d'auteur et la distribution illégale seront sanctionnées.

© 2018 et au-delà, ACCELERATION MAXIMALE. Tous Droits Réservés. Copyright International  
[www.accelerationmaximale.com](http://www.accelerationmaximale.com)

# Table des matières

Introduction.....	5
Partie 1 .....	7
Les fléchisseurs des hanches : le cœur de ce programme .....	8
Anatomie des fléchisseurs des hanches.....	9
L'indispensable psoas .....	11
L'impact des fléchisseurs des hanches sur la vitesse est sous-estimé.....	13
L'étude scientifique .....	14
Les hommes les plus rapides du monde ont des fléchisseurs des hanches plus épais et plus puissants	16
Comment vos fléchisseurs de hanches ralentissent potentiellement votre vitesse.....	18
Partie 2 .....	20
Le programme.....	21
Détail du programme .....	23
Récapitulons.....	26
Pour aller plus loin...et surtout plus vite.....	27
Le mot de la fin .....	29

# Introduction

Peut-être n'avez-vous jamais pensé que vous pouvez considérablement augmenter votre vitesse ?

Peut-être aussi qu'on vous a déjà dit que la vitesse était une qualité avant tout génétique et par conséquent impossible de courir plus vite?

Ou encore, avez-vous déjà eu ce sentiment qu'en étant un peu plus rapide sur certaines actions, **vous pourriez vraiment exceller dans votre sport ?**

Enfin peut-être aussi que vous vous entraînez vraiment dur mais avec aucun impact positif sur votre vitesse ?

Si vous vous trouvez dans l'un des cas présentés plus haut, j'ai deux bonnes nouvelles pour vous :

- **Premièrement, sachez que tout le monde peut augmenter sa vitesse...à condition de s'entraîner correctement.**  
Bien sur certains démarrerons forcément avec un capital de vitesse plus élevé que d'autres mais sans entraînement adéquat, ils perdront potentiellement cet avantage génétique.  
Juste pour corroborer mes dires, j'ai une statistique assez parlante pour vous : **aucun champion du monde du monde Junior du 100 mètres en sprint n'a ensuite été sacré champion du monde ni même champion Olympique chez les Seniors. AUCUN**
- **La deuxième bonne nouvelle est que ce guide vous fournira un programme d'entraînement qui augmentera votre vitesse à coup sûr. En effet l'efficacité de ce programme a non**

**seulement été prouvé par une étude scientifique mais aussi car les meilleurs sprinters du monde utilisent cette méthode d'entraînement.**

Ceci étant dit, on peut décomposer ce guide en 2 parties.

La première partie vous apportera beaucoup d'informations théoriques, cette partie explique comment et pourquoi ce programme d'entraînement est redoutablement efficace.

On abordera aussi quelques notions d'anatomie.

La deuxième partie sera plus pratique et vous décrira le contenu du programme et comment le suivre correctement.

## **Remarque**

Je sais pertinemment que certains se précipiteront directement sur la partie pratique et négligeront toute la partie théorique, ça fait partie du jeu.

Cependant je vous conseille tout de même de bien lire les informations théoriques.

En effet plus vous comprendrez pourquoi ce programme fonctionnent et plus vous serez efficaces dans vos sessions d'entraînement. Ainsi plus vos progrès ne seront rapides.

# Partie 1

# Les fléchisseurs des hanches : le cœur de ce programme

En jetant un coup d'œil sur la table des matières, vous avez sûrement remarqué l'immanquable : **les fléchisseurs des hanches sont omniprésents dans ce guide.**

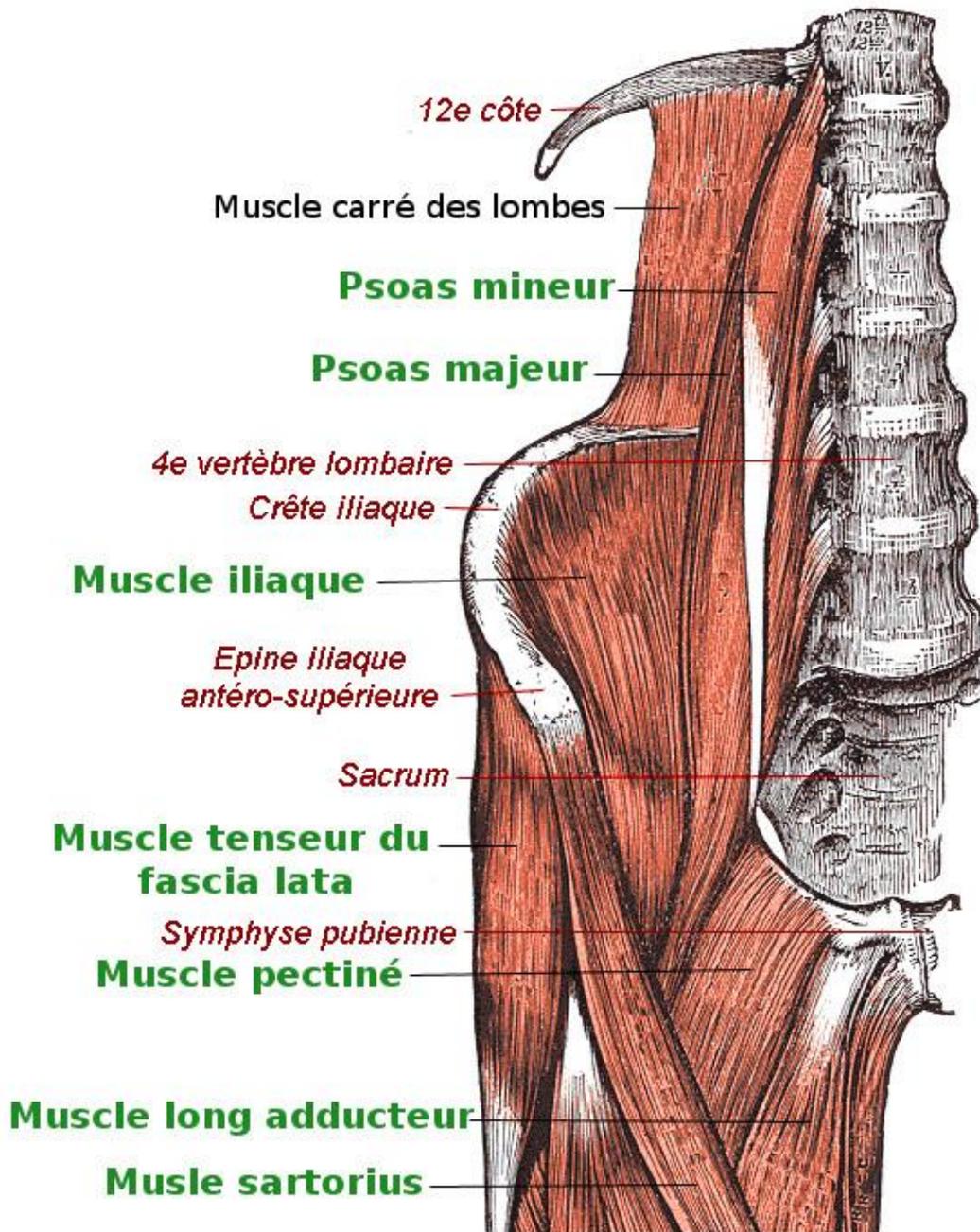
Et bien sachez que...c'est tout sauf un hasard. Les fléchisseurs des hanches constituent le cœur, les poumons et le cerveau de ce programme.

En effet ce programme augmentera votre vitesse de sprint en améliorant avant tout les qualités athlétiques de vos fléchisseurs des hanches. C'est ça le deal.

Plus précisément, ce programme d'entraînement améliorera la force, la puissance, l'explosivité et la souplesse de vos fléchisseurs des hanches. Et donc par extension votre niveau de vitesse sera obligé de passer au niveau supérieur. C'est garanti à 100%.

Mais avant d'aller plus loin, introduisons quelques notions d'anatomie.

# Anatomie des fléchisseurs des hanches



Auteur: Berichard

Les fléchisseurs des hanches sont un groupe de muscles situés, comme son nom l'indique, au niveau des hanches.

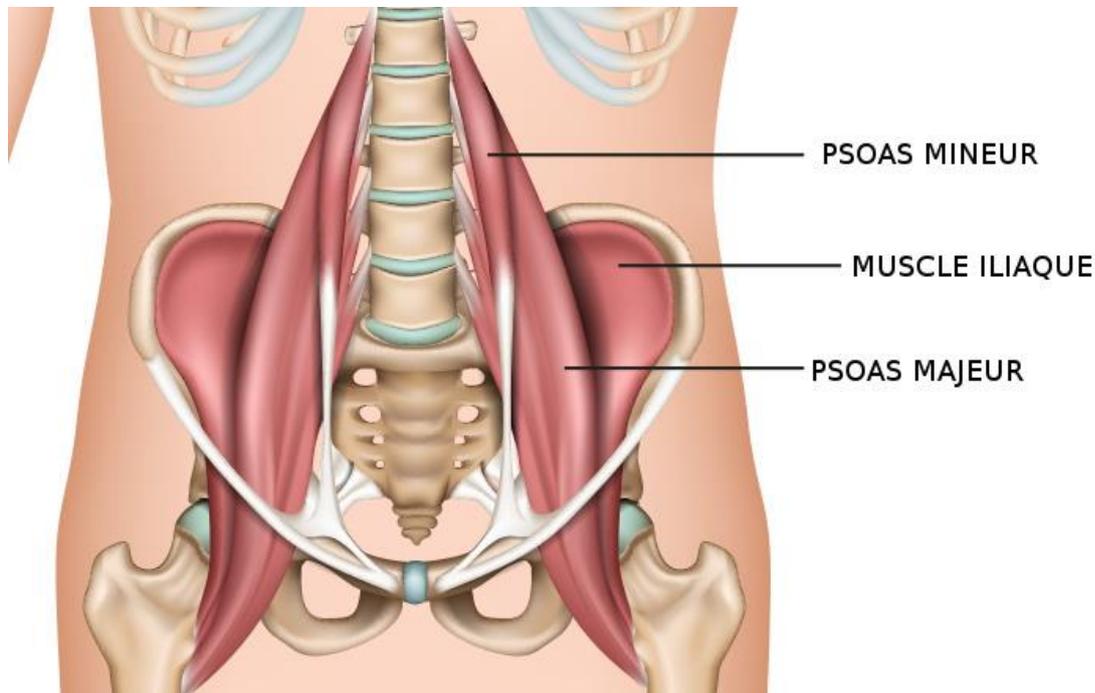
Ces muscles se situent principalement à l'avant des hanches et permettent la connexion entre le bassin, le rachis et les fémurs.

Les muscles fléchisseurs des hanches sont indispensables aux mouvements des membres inférieurs. Ils ont pour fonction principale de permettre, sans surprise, la flexion des hanches.

Autrement dit les fléchisseurs des hanches permettent de monter les genoux et réciproquement de pencher le torse vers les cuisses. Ainsi ils sont impliqués dans la majorité des actions sportives, ce qui sous entends les actions de sprinter, sauter, faire des squats, nager, faire une frappe au football...etc.

On compte ainsi plus d'une dizaine de muscles qui composent les fléchisseurs des hanches mais les principaux sont au nombre de 5 : le muscle psoas, le muscle iliaque, le muscle droit fémoral, le muscle sartorius et le muscle tenseur du fascia lata.

# L'indispensable psoas



Comme vu plus haut, le psoas est un muscle fléchisseur des hanches. Mais contrairement aux autres fléchisseurs, il mérite une attention particulière.

En effet les meilleurs préparateurs physiques mondiaux considèrent le psoas comme vital pour la performance physique mais aussi pour la prévention des blessures.

Et ce ceci pour une raison simple: **le psoas est le seul et unique muscle du corps humain qui relie les parties supérieure et inférieure de notre corps.**

Il est ainsi le principal fléchisseur des hanches mais aussi un des principaux muscles stabilisateurs du corps humain. En effet les psoas s'insèrent sur la colonne lombaire et se prolongent jusqu'aux hanches.

Par ailleurs à sa partie inférieure, le psoas se joint au muscle iliaque pour former le groupe musculaire psoas-iliaque. D'ailleurs bien souvent quand on utilise le terme psoas on parle en réalité du psoas-iliaque.

En terme de performance athlétique, le psoas-iliaque est le plus puissant mais aussi le seul fléchisseur des hanches qui est capable de permettre une flexion de hanche supérieure à 90 degrés. Ainsi de puissants muscles psoas-iliaques dynamitent positivement votre vitesse sprint. L'exercice de flexion de hanche qui est la base de ce programme renforce principalement le psoas-iliaque.

# L'impact des fléchisseurs des hanches sur la vitesse est sous-estimé

Après avoir vu plus haut que l'action des fléchisseurs des hanches est indispensable à l'action de sprinter. Son efficacité et son impact sur l'amélioration des performances reste tout de même largement sous-estimé.

**En effet combien d'entre vous passez du temps et de l'énergie à véritablement travailler sur les fléchisseurs des hanches ? C'est à dire à s'entraîner spécifiquement pour augmenter la force, la puissance et la vitesse d'action de ce groupe musculaire?**

A part chez les sprinters (est-ce un hasard? Je ne crois pas), ce type d'entraînement est clairement délaissé par la plupart des entraîneurs et des athlètes.

Et pourtant une étude a clairement démontré une augmentation de la vitesse et de l'agilité (=vitesse multidirectionnelle) après 8 semaines de renforcement spécifique des fléchisseurs des hanches. Et seulement en pratiquant un seul exercice 3 fois par semaine.

# L'étude scientifique



## Nature de l'étude

13 athlètes masculins et 11 athlètes féminines ont suivi un programme de renforcement des fléchisseurs des hanches pendant 8 semaines. Le but de cette étude était de déterminer les effets d'un tel entraînement sur la vitesse et la détente.

Ainsi avant de suivre ce programme d'entraînement les athlètes ont été testés sur un sprint de 40 yards (36,58 m) avec un temps chronométré à 10 yard également (9,14 m), un saut vertical, un test de vitesse navette (test d'agilité) et aussi un test de force isométrique sur les fléchisseurs des hanches.

Parallèlement un groupe test (13 femmes et 11 hommes), qui n'a pas suivi le programme d'entraînement, a également été testé avant et après les 8 semaines.

## Résultats

Les résultats ont été sans équivoque, tout d'abord le groupe entraîné a augmenté de 12,2% la force de leurs fléchisseurs des hanches alors qu'aucune amélioration n'a été observé chez le groupe de test. Jusque-là rien de plus logique.

**Là où ça devient très intéressant c'est que cette augmentation de force s'est accompagnée d'une amélioration :**

- **de 10,8% sur la vitesse à 10 yards**
- **de 3,8% sur la vitesse à 40 yards**
- **et 9,0% sur la vitesse navette.**

**Le groupe test n'a lui observé aucune amélioration sur les temps de sprint.**

Par ailleurs aucune amélioration n'a également été observée sur les capacités de détente chez les 2 groupes.

**Cette étude nous apprend donc 3 choses extrêmement profitables:**

- 1. L'augmentation de la force de vos fléchisseurs des hanches améliore votre capacité de vitesse de sprint.**
- 2. Ensuite les bénéfices semblent être maximisés pour la vitesse sur très courtes distances (vitesse sur 10 yards), c'est-à-dire sur l'accélération pure et sur l'explosivité.**
- 3. Enfin les progrès sont aussi très significatifs sur l'agilité (vitesse navette). Pour information l'agilité est synonyme de vitesse multidirectionnelle. Ainsi l'agilité est déterminée par votre capacité à accélérer mais aussi à décélérer et changer de direction. C'est exactement le type de d'effort requis pour les sports collectifs.**

# Les hommes les plus rapides du monde ont des fléchisseurs des hanches plus épais et plus puissants

Bien que l'étude présentée précédemment me paraît suffisamment parlante. **Quoi de mieux que d'analyser les athlètes les plus rapides de ce monde pour comprendre ce qui leurs donnent cette vitesse supersonique...et sans inspirer.**

Ainsi pour en remettre une dernière couche sur l'importance des fléchisseurs des hanches et du muscle psoas plus particulièrement. J'aimerais vous partager 4 autres résultats d'études qui démontrent que le muscle psoas représente l'arme secrète des meilleures sprinter mondiaux.

La première étude a été réalisée en 2016 par Handsfield et ses collègues, ils ont mis en lumière **que les sprinters d'élite avaient des fléchisseurs des hanches considérablement plus larges que les non sprinters.**

La seconde étude date de 2011 (Hoshikawa et al. 2011) et s'est intéressé plus particulièrement au muscle psoas majeur. **Les résultats ont démontré en toute logique que le psoas était plus développé chez les sprinters.**

La troisième étude que je vous propose est intéressante car elle concrétise l'importance du psoas majeur pour les sprinters. En effet elle démontre formellement le lien entre la taille du psoas majeur et les capacités de sprint.

**Ainsi plus les sujets de l'expérience avaient des psoas majeur de grande taille, plus la puissance de flexion des hanches était importante et plus la vitesse des sujets était grande (Copaver et al.2012).**

Enfin la dernière étude s'est intéressé au rôle du psoas-iliaque dans la mécanique de course à plus ou moins 25km/h.

**Ainsi à moins de 25 km/h, l'étude a conclu que les muscle psoas-iliaques avaient un rôle mineur par rapport au muscle des mollets et de la cheville.**

**Cependant à plus de 25 km/h (c'est-à-dire la où on commence vraiment à sprinter) le rapport de force s'inverse et le muscle psoas-iliaques a un rôle dominant et génère beaucoup plus de puissance.**

Ceci s'explique par le fait que le psoas-iliaque joue un rôle primordial dans le fait d'augmenter fréquence de pas et donc sa vitesse de sprint.

**En conclusion on peut dire les sprinters ont des psoas-iliaques surdéveloppés par rapport aux autres athlètes. Ainsi leurs psoas-iliaques sont potentiellement plus forts et plus explosifs.**

**Par conséquent ils sont capables de générer plus de puissance et d'atteindre des vitesses de sprint plus élevées.**

# Comment vos fléchisseurs de hanches ralentissent potentiellement votre vitesse



Nous avons vu précédemment que les fléchisseurs étaient souvent négligés par la plupart des athlètes. Ce qui est déjà une erreur en soi.

Mais le pire est que notre mode de vie actuel diminue le potentiel athlétique de nos fléchisseurs des hanches.

Imaginez le nombre d'heures que l'on passe chaque jour en position assise: que ce soit au bureau, à l'école, dans une voiture ou même enfoncé dans un canapé.

Ces positions assises prolongées placent non seulement votre dos dans une position inadéquate mais aussi vos fléchisseurs des hanches en position non fonctionnelle.

En effet lorsque que vous êtes assis vos fléchisseurs des hanches se retrouvent en position raccourcis. Le problème est que jour après jours, heures après heures, cette position assise entraine l'enraidissement excessif de vos fléchisseurs des hanches.

En pratique cela signifie une amplitude de mouvement des hanches limitée c'est à dire une montée de genoux plus difficile à exécuter. Cela signifie surtout une vitesse de sprint diminuée car comme nous l'avons vu haut la performance de vos sprints dépend beaucoup de la puissance de vos fléchisseurs des hanches.

La solution pour lutter contre cette enraidissement excessif est d'inclure des exercices de mobilité à vos sessions d'entraînement.

C'est pourquoi j'en ai inclus quelques-uns à ce programme. Ils permettront ainsi à vos hanches de retrouver une amplitude de mouvement plus optimale et ainsi un potentiel de puissance plus élevé.

**Pour résumer la position assise affaiblit vos fléchisseurs des hanches et cet affaiblissement entraine une diminution de vos performances de vitesse. Il faut donc inclure des exercices de mobilité pour optimiser les performances athlétiques de vos fléchisseurs de hanches.**

# Partie 2

# Le programme

Voilà fin de la partie théorique, entrons à présent dans le vif du sujet.

Le grand point fort de ce programme est qu'il est à la fois simple mais aussi redoutablement efficace.

Il vous demandera seulement 3 sessions par semaine et pas plus de 10 à 15 minutes par entraînement.

Au niveau du matériel, un seul élastique vous sera demandé pour tirer tous les bénéfices de ce programme.

Bien entendu ce programme est presque exclusivement inspiré de l'étude scientifique qui a prouvé son efficacité sur 8 semaines.

J'ai juste ajouté quelques exercices de mobilité qui amélioreront votre amplitude de mouvement et qui maximiseront vos gains de vitesse. De plus vos fléchisseurs des hanches seront moins raides et avec un fonctionnement plus sain, ce qui se répercutera sur votre santé globale.

**Voici donc le programme en question:**

**2\*10 Balancement de jambe d'avant en arrière pour chaque jambe (=4 série au total)**

**2\*10 Balancement de jambe latérale pour chaque jambe**

**2\*20 mètres de A-Skip**

**2\*20 mètres de B-Skip**

**2\*20 mètres de montées de Genoux**

**2\*20 mètres de High Knee Skip**

**3\*10 Hip Flexor exercice**

**Etirement Hip Flexor 2 \*30 secondes pour chaque coté**

**Etirement de la grenouille 2\*20 secondes**

**Étirement du papillon 2\*20 secondes pour chaque côté**  
**Spiderman stretch 2 \*20 secondes pour chaque côté**

# Détail du programme

Le programme se décompose donc en 3 parties : on commence par des exercices de mobilité, ensuite on enchaîne sur l'exercice principal puis on finit sur des étirements statiques.

## Exercices de mobilité

Les exercices de mobilité représentent tout de même une large part du programme pour les raisons évoquées tout au long de guide.

Ainsi les différents exercices de mobilité sont des classiques exécutés par la plupart des sprinters pendant leurs routines d'échauffement. Ils permettront d'une part d'améliorer l'amplitude de mouvement de vos hanches et d'autre part d'améliorer votre mécanique de sprint.

Balancement de jambe frontale et latérale

A-Skip

B-Skip

High Knee Skip

## Exercice principal

Il vous suffira d'un seul élastique à attacher à votre cheville. Tout comme dans l'étude vous devrez faire 10 répétitions sur les 2 premières séries puis à la 3ème série vous ferez le plus de répétitions possibles.

Une fois que vous pourrez faire plus de 20 répétitions à la 3ème série, vous pourrez augmenter la résistance.

Vous devez exécuter les répétitions de façon la plus explosive possible et prendre une minute de récupération entre chaque série.

### **Remarque**

Pour ma part, je préfère la HIP MACHINE à l'élastique. Pourquoi ? Car il est plus facile avec la Hip Machine de quantifier la charge et de l'augmenter. Dès que vous parvenez à faire vos 20 répétitions, vous n'avez plus qu'à passer au poids supérieur. C'est l'avantage de la Hip Machine sur l'élastique.

Cependant l'élastique a d'autres avantages et fera aussi très bien ce qu'on lui demande.

En effet il est plus pratique que la Hip Machine. Vous pouvez faire l'exercice à peu près n'importe où.

Pour augmenter la résistance il faudra juste changer d'élastique ou jouer sur la tension en vous éloignant un peu.

De plus contrairement à la Hip Machine, l'élastique ne demande pas d'abonnement dans une salle de sport.

## **Etirement statique**

Les derniers exercices sont des étirements statiques qui permettront d'étirer vos muscles fléchisseurs et un retour au calme.

## **Dernières recommandations**

Ce programme peut être exécuté avant ou après ou votre séance d'entraînement.

Faites un échauffement général (par exemple un footing de 10 minutes) si vous commencez votre séance par ce programme.

Ce programme ne devrait pas vous fatiguer outre mesure. Toutefois si jamais vous sentez que ce programme vous fatigue plus qu'il ne

devrait et qu'il affecte vos performances dans vos matchs ou en période de compétition. Alors réduisez les sessions à 2 voire 1 fois par semaine. En effet l'intérêt de programme est qu'il est simple à mettre en place et modulable : il doit donc vous servir et non vous desservir.

# Récapitulons

Nous arrivons doucement mais sûrement vers la fin de cet ebook. A ce stade vous avez appris plusieurs choses fortes utiles sur l'amélioration de votre vitesse.

Pour récapituler, vous savez à présent que les fléchisseurs des hanches jouent un rôle primordial dans votre capacité à courir vite. Ainsi en améliorant leurs capacités athlétiques vous améliorerez votre vitesse.

Nous avons également vu que les hommes les plus rapides de ce monde avaient des fléchisseurs de hanches surdéveloppés par rapport aux autres athlètes... Ce qui démontre bien l'impact positif des fléchisseurs des hanches sur la vitesse.

Enfin, vous avez maintenant accès un programme d'entraînement efficace et validé par une étude scientifique.

Il ne reste plus qu'à passer à la pratique maintenant. Et c'est ça le plus difficile, car comme l'a dit Chris Guillebeau :

*« Il y a un fossé qui sépare l'ignorance et la connaissance mais le fossé qui sépare la connaissance de l'action est beaucoup plus grand ».*

**DONC PASSEZ A L'ACTION !!!**

# Pour aller plus loin...et surtout plus vite

## Pour aller plus loin

Bien que ce programme fera le job c'est-à-dire augmenter votre vitesse. Je vous propose tout de même d'aller plus loin dans le développement de votre vitesse.

En effet cette méthode d'entraînement principalement axé sur les fléchisseurs des hanches est certes efficace mais elle ne représente qu'une seule pièce du puzzle.

Pour atteindre votre plus haut niveau de vitesse il vous faudra donc trouver les autres pièces du puzzle mais surtout les assembler correctement.

C'est ce que je vous propose de faire sur ACCELERATION MAXIMALE. Sur mon site vous avez accès aux meilleures informations théoriques et aux meilleures applications pratiques pour vous permettre de maximiser votre vitesse et votre accélération.

Voici donc 3 articles indispensables que je vous conseille de lire absolument :

- [5 clés pour DÉVELOPPER UNE VITESSE SURHUMAINE](#)
- [Il n'y a qu'UN SEUL ET UNIQUE MOYEN de sprinter plus vite : mieux combiner votre amplitude et fréquence de pas.](#)
- [Pourquoi L'ACCELERATION EST PLUS IMPORTANTE que la vitesse?](#)

## **Pour aller encore plus loin**

J'ai mis en place récemment des sessions gratuites de coaching. Je vous propose ainsi un coaching personnalisé axé sur vos objectifs de vitesse et d'amélioration générale de performance!

Profitez-en maintenant, ces sessions de coaching ne seront pas offertes indéfiniment!

C'est une sorte de récompense pour vous qui assistez aux débuts d'accélération maximale!

Rendez-vous sur ce lien pour en profiter.

# Le mot de la fin

En guise de conclusion, je tenais à vous remercier pour avoir téléchargé et pris le temps de lire cet ebook.

J'espère sincèrement qu'il vous apportera beaucoup de valeur et beaucoup de succès dans la pratique de votre sport.

N'hésitez pas à me donner votre avis sur cet ebook et votre retour sur le programme d'entraînement.

Vous pouvez me joindre sur cette page : [ici](#)

Ou sur mon adresse email directement:  
[stephane.accelerationmax@gmail.com](mailto:stephane.accelerationmax@gmail.com)

Portez-vous bien et à bientôt,

Stéphane,