

CYCLE DE FORMATION 2026-2027 DE VITRUIVE-FOOTBALL

LA PRÉPARATION PHYSIQUE DU FOOTBALLEUR PAR L'ENTRAÎNEMENT DE SA VITESSE MAXIMALE



Fort du double constat que le **football est devenu un sport de vitesse** et qu'il existe **une vitesse propre au football**, **Vitruve-Football** propose de préparer désormais physiquement les joueurs par l'extraction, l'optimisation et les développements qualitatifs et quantitatifs de leur vitesse footballistique.

Le but de ce cycle de formation gratuit, **mais pas sans valeur, facile et factice**, est que chaque joueur, respectivement chaque équipe, exploite, en prenant le temps d'aller vite, au mieux sa vitesse footballistique afin qu'ils puissent gagner le temps et l'espace nécessaires pour exprimer tout leur talent footballistique !

En mobilisant la première ressource des participants, **soit leur capacité de réflexion**, l'objectif est que leur forme physique se maintienne saison après saison et qu'ils réitèrent à chaque match de 1000 à 1400 actions selon des mouvements fluides et (ré)équilibrés c'est-à-dire pertinents, efficaces et efficaces.

Pour en savoir plus

www.vitruve-football.net

Pour toute information
admin@vitruve-football.net

INSCRIPTION

- Pour tous les préparateurs et entraîneurs actifs sur le terrain
- Réservé à 12 personnes
- Candidature sur dossier et interview
- Inscription ouverte jusqu'au 28-08-2026
- Formulaire d'inscription à obtenir à admin@vitruve-football.net

FORMATION

(8h30-17h30)

- Table ronde de réflexion et de discussion
- Présentations thématiques par les participants
- Témoignages, démonstrations et méthodologies terrains
- Responsable : [Xavier Blanc](#)

PROGRAMME ET DATES

(sous réserve de modification)

1. Penser l'entraînement physique footballistique, les 04/05-10-2026
2. L'extraction de la vitesse footballistique, les 23/24-11-2026
3. L'optimisation de la vitesse footballistique, les 14/15-12-2026
4. Le développement qualitatif de la vitesse footballistique, les 11/12-01-2027
5. Le développement quantitatif de la vitesse footballistique, les 8/9-02-2027

LIEU

Stade des Arbères Meyrin, Genève, Suisse, 15mn de l'Aéroport Cointrin