

Licence Pluridisciplinaire Projet Professionnel Sportif de haut Niveau

Préparation physique

Cours n°1

Définition :

Wikipédia

« La préparation physique est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement sportif, entraînement qui vise au développement et à l'utilisation des **qualités physiques** du sportif. Elle doit apparaître de façon **permanente** aux différents niveaux de l'entraînement sportif et **se mettre au service** des aspects technicotactiques prioritaires de l'activité pratiquée ».

- ➔ Développement et réinvestissement des qualités physiques.
- ➔ Permanence à différents niveaux du projet d'entraînement.
- ➔ Au service de la technique et de la tactique.

Frédéric AUBERT - Colloque formation continue – TOURS- Nord, samedi 23 mars 2002.

« La Préparation Physique (P.P.) est l'espace méthodologique qui étaye l'approche spécifique de l'entraînement. C'est la somme des **registres d'intervention** qui, autour de la dimension technicotactique, contribuent au développement de la **capacité de performance** du sportif en traitant les moyens physiques nécessaires à sa discipline.

La Préparation Physique est à la performance ce que la grammaire est à la poésie... ».

- ➔ Registres d'intervention couverts par la préparation physique.
- ➔ Recherche de Performance.
- ➔ Pertinence au regard de la spécificité de la discipline (technique et tactique => Modèle de performance)

Norbert KRANTZ – Histoire de la préparation physique, vidéo INSEP 2017.

« Ensemble des opérations visant l'**optimisation** en toute **sécurité**, des **capacité motrices** individuelles nécessaires à l'accomplissement d'une **performance** et éventuellement à sa **réitération** dans le temps ».

- ➔ Sécurité => Déontologie et éthique.
- ➔ Capacité motrice, terme plus général qui englobe les qualités physiques.
- ➔ Réitération / Reproductibilité dans le temps.

Diplômes traitant de préparation physique :

Diplôme reconnu par l'état français :

- BPJEPS « animateur des activités de la forme » avec 2 options : A (cours collectifs) et option B (haltérophilie, musculation et forme sur plateau). En 2016, le BPJEPS AG2F devient le BPJEPS AF.
- DEUST (Diplôme d'Etude Universitaire Scientifique et Technique) « Métier de la forme ».
- DEJEPS Option « Force athlétique ».
- Licence STAPS Mention « Entraînement sportif » – Licences professionnelles Mention « Métiers de la forme ».
- Master EOPS Mention « Optimisation de la performance » – Mention Activité physique adaptée et santé.

De nombreuses formations privées proposent des « diplômes de préparateur physique », mais qui ne sont pas couverts par un statut professionnel. C'est le cas du CP2HP (Certificat de préparateur physique Haute Performance) de l'INSEP.

Mission du préparateur physique :

- Gestion de la charge globale en coordination avec staff technique (les acteurs de la performance).
- Optimisation de la performance individuelle et collective.
- Développement des valeurs physiques individuels.
- Optimisation de la récupération.
- Prévention des blessures => La Réathlétisation devient le champ d'un spécialiste.

Registre d'intervention du préparateur physique :

La dimension énergétique :

- Cibler précisément les besoins spécifiques de la discipline pour la réalisation de la performance dans le temps, en **puissance** comme en **capacité**.
- Maîtriser l'ordonnancement et la combinaison des filières mobilisées et éviter les **interférences** négatives pour rechercher celles qui sont positives.
- Prendre en compte de l'influence de l'aérobie dans « l'entraînabilité » des autres filières.

Le renforcement musculaire (structurel et neuromusculaire) :

- Solliciter les blocs musculaires concernés par la tâche sportive.
- Cibler les régimes de contractions propres à sa réalisation.
- Viser les **indices de puissance** (Force / Vitesse) effectivement nécessaires à la performance.
- Assurer le renforcement nécessaire au **transfert des forces** : musculation profonde en cohérence avec le placement de la respiration.

La planification :

- Programmer les périodes de stimulation des ressources organiques et fonctionnelles du sportif(ve).
- Planifier les étapes de mobilisation des ressources en synergie avec les autres paramètres du **modèle de performance**.
- Gérer la **dynamique des charges** d'entraînement en collaboration avec le staff technique en fonction des caractéristiques individuelles (individualisation) et des objectifs de performance en compétition (spécificité).

La récupération :

- Gérer les séquences de récupération en fonction de la charge globale d'entraînement, en collaboration avec le staff technique en fonction des caractéristiques individuelles et des exigences de la compétition.
- Identifier la(es) **formes** de récupération **pertinentes** (sportif(ve) / charge / logistiques / compétition).

Préparation aux coordinations gestuelles spécifiques :

- Intégrer les formes ou les techniques corporelles spécifiques (ou même générales) pour optimiser le réinvestissement des gains de valeur physique.
- Prendre en compte les exigences bio-informationnelles pour influencer sur la charge du contrôle moteur et attentionnel.

Prévention des blessures, prophylaxie et reconditionnement sportif :

- Proposer des contenus d'entraînement destinés à la prévention des traumatismes accidentels et des **technopathies**, voire à une **prophylaxie globale**.
- Assurer les « rééquilibrages » segmentaires éventuels, individuels et/ou provoqués par la pratique intensive.
- Participer au reconditionnement du sportif(ve) en collaboration avec le kinésithérapeute, le spécialiste de la réathlétisation.

Les datas :

- Sélectionner, compiler, organiser et mettre à jour les informations pertinentes sur les valeurs physiques de la spécialité sportive.
- Exploiter des outils adaptés au contexte et la réalité économique de la pratique.
- Comparer et croiser des informations diversifiées (objectives et subjectives) dans un contexte d'aide à la décision.

Ces différents registres agissent en **synergie** de manière **systémique**, on comprend aisément, par exemple, que la dynamique des charges, la récupération et la prévention des blessures s'influence mutuellement, sous l'éclairage de la gestion des datas.

LEXIQUE :

Technopathie : Nom générique donné à toutes les maladies professionnelles.

Prophylaxie : Ensemble des mesures à prendre pour prévenir les maladies.

Capacités motrices : Ensemble de prédispositions ou potentialités motrices fondamentales de l'homme, sur lesquelles se construisent les habiletés motrices apprises.

M. Pradet Energie et conduites motrices (1989) :

Qualités physiques = Aptitudes physiques + Habiletés physiques

Habile : Qui exécute quelque chose avec adresse et compétence.

Habilité physique : Qualité d'une personne habile ayant une incidence sur la force, l'endurance, la souplesse, l'équilibre et la coordination.

Pliométrie : Une contraction pliométrique est une contraction musculaire concentrique immédiatement précédée d'une contraction excentrique. Lors de cette phase, le muscle emmagasine l'énergie produite pendant la phase excentrique pour la restituer immédiatement lors de la phase concentrique. Chez l'être humain, le temps idéal pour la réalisation de cette combinaison Excentrique / Concentrique est de 1 à 2 dixièmes de seconde.