

Licence Pluridisciplinaire Projet Professionnel Sportif de haut Niveau

Préparation physique

Cours n°2

Évolution de la préparation physique en France :

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

Les prémices, les années 60.

Dans les premiers temps, la préparation physique est assurée par les entraîneurs de spécialité au travers d'une prise en charge de l'ensemble des secteurs constitutifs de la performance. On peut considérer que le premier ouvrage qui accorde une place spécifique à la préparation physique date de 1966 et qu'il est l'œuvre de Vladimir M. ZATSIORSKY : « Les qualités physiques du sportif » (difficile à trouver).

Un premier essor, les années 90.

C'est à partir des années 90 que la préparation physique prend un véritable essor. Elle devient un champ spécifique d'intervention sous l'impulsion du développement de la professionnalisation de nombreuses disciplines sportives. Plus particulièrement en Europe au travers du football (Italie et Angleterre). Parmi les auteurs les plus marquants, par leurs travaux de réflexion et de recherche sur l'entraînement en général et la dimension physique en particulier, on peut citer :

- Lev MATVEIEV : Périodisation de l'entraînement – Phénomène de surcompensation.
- Yuri VERKHOSHANSKY : Saut en contrebas avec rebond (1950).
- Vladimir Nikolaevich PLATONOV : Science du sport – Théorie et méthodologie.
- Helga et Manfred LETZELTER : Tout sur « l'Entraînement de la force » (1990).
- Renato MANNO : Entraînement – Développement des habiletés motrices et des qualités physiques.

En France, les ouvrages de référence sont principalement publiés dans le giron de l'INSEP :

- « Memento de l'éducateur sportif 2^e Degré », Partie qualité physique et sport - INSEP 1986.
- « Energie et conduite motrice », Chapitre « Les qualité physiques et leur entraînement méthodique, Michel PRADET - INSEP 1989.
- « La préparation physique », Michel PRADET - INSEP 1996.

Auxquels on peut ajouter les études de chercheurs comme Gilles COMETTI sur la Force ou Georges CAZORLA sur l'Endurance.

Une nouvelle étape vers l'efficience, les années 2000.

Les années 2000 marquent une deuxième étape déterminante en réponse à l'augmentation de la concurrence, des volumes d'entraînement et du nombre de compétitions. La préparation physique s'organise et se structure de manière à être plus précise, plus pertinente au regard des exigences de la construction de la performance d'une discipline sportive.

Selon Norbert KRANTZ, elle symbolise « l'Ère de la qualification experte », l'objectif est de « développer ou maintenir à leur plus haut niveau d'expression, chacune des qualités physiques ».

Dans le même temps, on assiste à une multiplication des travaux de recherche et une augmentation « exponentielle » des connaissances en matière de préparation physique.



Sur le terrain, les staffs techniques s'étoffent pour s'adjoindre l'expertise de spécialistes par secteur de performance. L'analyste scientifique de la performance est un des derniers acteurs venus compléter le processus.

Champs complémentaires de la préparation physique :

- Augmentation du pouvoir de récupération.
- Renforcement du sentiment de confiance et de bien-être.

Optimisation de l'évaluation, pour diagnostiquer, prescrire et mesurer les évolutions :

- Multiplication des tests et des outils technologiques qui gagnent en efficacité et en pertinence.
- Sélection et gestion des datas.

Différentes formes de préparation physique :

Classification de Michel PRADET :

Générale : Les séquences de préparation physique visent un développement et une harmonisation des qualités physiques générales (élimination des points faibles).

Orientée ou auxiliaire : Les séquences de préparation physique visent un développement des qualités physiques spécifiques à la discipline sportive en fonction des choix technicotactique et de l'individu (amélioration des points forts)

Spécifique : Les séquences de préparation physique visent une exploitation du potentiel acquis au service de la discipline sportive (recherche de l'état de condition physique absolu).

Classification de Frédérique AUBERT :

Dissociée : Les séquences de préparation physique sont ici dissociées du travail technique et tactique, pour optimiser le développement des valeurs physiques requises. Se pose la question de l'assimilation et du réinvestissement de ces valeurs dans la motricité spécifique de la spécialité sportive.

Associée : Les séquences de préparation physique partagent le temps avec les séquences techniques et tactiques en alternant les interventions et en coordonnant les charges de d'entraînement.

Intégrée : Dans un sens, les séquences spécifiques de la discipline de la sportive, jeux, combat, duel, ride ... « intègrent » une dominante physique, puissance musculaire, endurance Se pose la question de paramétrer précisément les efforts, d'autant plus que les formes de travail sont collectives.

Inversement, pour favoriser le réinvestissement des valeurs physiques, les séquences de préparation physique proposent des exercices impliquant une technique ou une forme gestuelle spécifique combinée à qualité physique identifiée (dans le respect des contraintes biomécaniques et bio-informatiologiques).

Ces différentes formes sont exploitées en fonction des objectifs, des périodes et des profils des sportifs.

Multiforme orientée : Les séquences de préparation physique s'appuient sur la motricité spécifique de la discipline sportive en mobilisant, l'agilité, la vivacité, les coordinations associées et dissociées.

Méthodes de développement des qualités physiques :

Musculation : Méthode d'entraînement sportif qui vise à accroître le volume et la force musculaire (Larousse) / « Ensemble des procédés qui consiste à développer ou à entretenir les masses musculaires et leur rendement » (Patrick SENERS). Cette deuxième définition permet d'élargir le champ de la musculation à la puissance et au volume musculaire.

Méthode Bulgare : Méthode de musculation qui associe un travail de force maximale et un travail en vitesse. Par extension, on a tendance à qualifier de « Bulgare » les exercices qui combinent différentes modalités de contractions musculaires dans la même série ou entre les séries.

Mouvements d'haltérophilie : Méthode qui consiste à exploiter différents mouvements d'haltérophilie pour le renforcement musculaire. Soulever des charges libres, requiert un gainage maîtrisé combiné à des actions coordonnées.

Méthode combinatoire : Méthode de musculation qui mélange dans un même exercice des contraintes musculo-énergétiques et des contraintes perceptivo-cognitives. Il s'agit d'enrichir un exercice de référence en y ajoutant ce qu'il ne possède pas nécessairement, soit une contrainte plus forte au niveau de la dépense d'énergie (pour un exercice d'habileté donnée), soit une contrainte plus forte au niveau de la capacité de notre cerveau à traiter de l'information (pour un exercice de force ou de puissance).

SIT (Sprint Interval Training) : Méthode d'entraînement de l'endurance couplée à une recherche d'augmentation de la puissance musculaire. Séries de sprints sur 25 mètres en aller-retour sur 30 secondes avec 4 minutes de repos entre les séries. Insister sur l'intensité des premiers appuis lors de la relance.

HIIT : Méthode (type) d'entraînement cardiovasculaire qui implique des périodes d'exercices intenses (20 à 30 secondes) suivies de périodes de récupération active ou de repos (10 à 60 secondes). La priorité étant l'intensité, les exercices disponibles sont très variés (Courses - Vélos - Sauts ... / Pompes - Dips – Burpees ...) avec ou sans charge additionnelle.

Clustering : Réduction du nombre de répétitions dans les séries (de 1 à 4), augmentation du nombre de séries et diminution des temps de récupération.

Autres ?