

Dans un premier 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 [V.M. ZATSIORSKY](#) : « Les qualités physiques du sportif ».



# À partir des années 90

## ↳ En Europe

La préparation physique devient un champ spécifique d'intervention sous l'impulsion du développement de la professionnalisation de nombreuses disciplines sportives.

Travaux de réflexion et de recherche sur l'entraînement en général et la dimension physique en particulier :

- [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.
- [Renato MANNO](#) : Entraînement / Développement des habiletés motrices et des qualités physiques ».

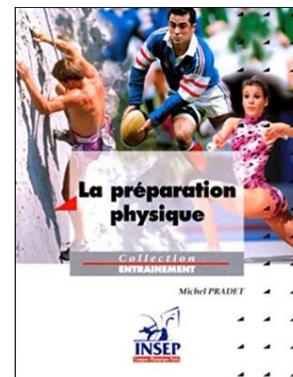
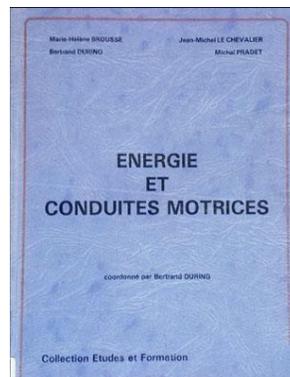
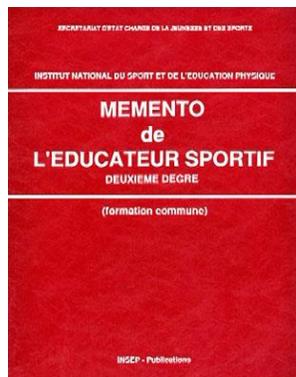


# À partir des années 90

→ En France

Ouvrages de référence publiés dans le giron de l'INSEP :

- « Memento de l'éducateur sportif 2<sup>e</sup> Degré », Partie qualité physique et sport - INSEP 1996.
- « Energie et conduite motrice », Chapitre « Les qualité physiques et leur entraînement méthodique, [Michel PRADET](#) - INSEP 1989.
- « La préparation physique », [Michel PRADET](#) - INSEP 1996.



# À partir des années 90

↳ En France

Chercheurs qui ont contribué à optimiser le développement des qualités physiques :

Gilles COMETTI – La Force



Georges CAZORLA – L'Endurance



## À partir des 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 par saison.



## Evolutions

- ➔ Redéfinition de l'objectif : « Développer ou maintenir à leur plus haut niveau d'expression, chacune des qualités physiques » ([Norbert KRANTZ](#)).
- ➔ Multiplication des travaux de recherche et augmentation « exponentielle » des connaissances en matière de préparation physique.
- ➔ Sur le terrain, expertise de spécialistes par secteur de performance, en collaboration au sein d'un collectif d'entraîneurs, sous la direction d'un manager.

# À partir des années 2000

## Champs complémentaires :

- Augmentation du pouvoir de récupération.
- Renforcement du sentiment de confiance et de bien être (disciplines où les qualités énergétiques et musculaires ne sont pas déterminantes).

## 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.