

# Les formes de préparation physique

↳ Structure historique (M. Pradet)

## Préparation physique **GÉNÉRALE**

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



## Préparation physique **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).



## Préparation physique **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).

# Les formes de préparation physique

→ Structure moderne (F. Aubert)

Préparation physique

## INTÉGRÉE

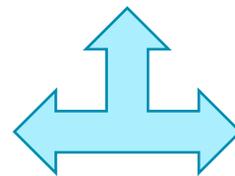
Les séquences spécifiques de la discipline sportive « intègrent » une dominante physique et inversement, les séquences de préparation physique proposent des exercices impliquant une technique ou une forme gestuelle spécifique combinée à une qualité physique identifiée

Préparation physique

## DISSOCIÉE

Les séquences de préparation physique sont ici dissociées du travail technique et tactique, pour optimiser le développement des valeurs physiques requises.

Question de l'assimilation et du réinvestissement de ces valeurs dans la motricité spécifique de la spécialité sportive ?



Préparation physique

## 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.

# Les formes de préparation physique

↳ Structure moderne

Préparation physique

## **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.

## MUSCULATION

Méthode d'entraînement sportif visant à accroître le volume et la force musculaire.

## MÉTHODE BULGARE

Méthode de musculation qui associe un travail de force maximale et un travail en vitesse.

## HALTÉROPHILIE

Méthode qui consiste à exploiter différents mouvements d'haltérophilie pour le renforcement musculaire.

## SIT

Méthode d'entraînement de l'endurance couplée à une recherche d'augmentation de la puissance musculaire.

## HIIT

Méthode d'entraînement cardiovasculaire qui implique des périodes d'exercices intenses suivies de périodes de récupération active ou de repos.

## CLUSTERING

Réduction du nombre de répétitions dans les séries, augmentation du nombre de séries et diminution des temps de récupération

## 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).

**AUTRES ?**