

CE QU'IL FAUT RETENIR DE CETTE 1^{ère} PARTIE

- ➔ Tout d'abord intégrée aux contenus d'entraînement de la spécialité sportive, la préparation physique s'est progressivement différenciée pour devenir un secteur spécifique du projet d'entraînement, encadré par des spécialistes, avec sa propre planification et gestion de la charge, en cohérence avec celles des contenus technico-tactiques.
- ➔ Au cours de son évolution, la préparation physique s'est structurée puis transformée (formes) pour être plus pertinente, ciblant de manière optimale les besoins de la discipline sportive [**Spécificité / Contextualisation**], comme les caractéristiques individuelles des athlètes [**Individualisation**]. Une analyse fine des contraintes et exigences physiques de l'activité est donc indispensable.

CE QU'IL FAUT RETENIR DE CETTE 1^{ère} PARTIE

- ➔ Ces dernières années, les avancées scientifiques et technologiques ont affiné l'efficacité des interventions, corrigé certaines certitudes et ouvert de nouvelles pistes. Ainsi, il est indispensable, pour tout préparateur physique, d'assurer une veille critique en prenant soin de vérifier la validité des sources.

Après une première partie historique et méthodologique, c'est une partie plus technique sur les mécanismes et les fonctionnements des différentes qualités physiques qui permettra d'approfondir les finalités évoquées.