

Résumé de la 1^{ère} PARTIE

- ➔ Définition retenue : « 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 ».
- ➔ 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.
- ➔ **Les registres d'intervention** de la préparation physique sont les suivants : La dimension énergétique / Le renforcement musculaire / La planification / La récupération / La prévention des blessures et le reconditionnement sportif / La gestion des datas.

Résumé de la 1^{ère} PARTIE

- ➔ **Les formes** de préparation physique modernes : Dissociée / Associée / Intégrée / Multiforme orientée.
- ➔ Exemples de différentes **méthodes** : Musculation / Méthode Bulgare / Mouvements d'haltérophilie / Méthode combinatoire / Sprinterval Training (SIT) / High Intensity Interval Training (HIIT) / Clustering / ...
- ➔ **Le modèle de performance** est une représentation **personnelle** du fonctionnement **systémique** de la performance d'une discipline sportive. Cette formalisation identifie et organise le niveau d'implication, le fonctionnement et les interactions des différents **facteurs** (paramètres) de **performance** entre eux.

Résumé de la 1^{ère} PARTIE

- ➔ **L'analyse de la discipline sportive** s'effectue grâce à 2 types d'indicateur :
- **Indicateurs internes** : Fréquence cardiaque / Lactatémie / Analyse d'urine / Réaction électrodermale / Variabilité de la fréquence cardiaque / Analyses sanguines / Biopsie musculaire / ...
 - **Indicateurs externes** : Distances parcourues / Alternance Efforts - Pauses / Vitesses et accélérations / Temps passés à différentes intensités / Types de locomotion (courses, sauts, sur les bras, les jambes ...) / Types d'activité / Chocs encaissés / Types de contractions musculaires / Types de puissance / ...

Ces indicateurs ne sont que des exemples et peuvent être complétés par des paramètres spécifiques contextualisés.