Les différents types de Préparation physique

Lely Thibaut et Damien Christophe
BP JEPS AF

ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

définition

- La préparation physique est l'ensemble organisé et hiérarchisé des séquences d'entrainement visant au développement et à l'utilisation des qualités physiques de l'athlète.
- Cette préparation peut s'organiser de différentes manières, en étant intégrée aux séances d'entrainement ou bien effectuée à part
- Elle prendra des formes différentes selon la période sportive (plus ou moins loin des compétitions) et les besoins de l'athlète.

Préparation physique
dissociée
intégrée
associée

Préparation physique dissociée

- Il s’agit de séance d’entrainement entièrement dédiées au développement des qualités physiques sans pratique spécifique de la discipline

- Par exemple séance de force puissance en salle de musculation avec des charges libres pour une équipe de rugby ou une séance de renforcement musculaire sur les mouvements de tirages pour une équipe d’aviron.

Préparation physique dissociée

- Elle est planifiée à partir de l'analyse de tache de la discipline et des besoins individuels de l'athlète. En effet deux sportifs au même poste ou pratiquant la même discipline peuvent ne pas avoir les mêmes besoins en thermes de développement de qualités physiques et énergétiques.

- Elle est généralement plus utilisée à distance des compétitions et il est très important de veiller à ce que les qualités développées sur ces phase d'entrainement soient bien transférables sur la discipline sportive

Préparation physique dissociée

- Par exemple:

Équipe de football pro

Matin:

séance musculation (obj force vitesse)

Après midi:

Séance course accès vitesse (sprints courts)

Soir:

✓travail technique par poste

✓Mise en place tactique prochain match

Préparation physique associée

- La préparation physique associée consiste à mélanger dans une même séance d'entrainement des exercices spécifiques à la discipline et des exercices destinés à améliorer les qualités physiques et énergétiques du sportif.
- Ce mélange permet de ne pas laisser la préparation physique dégrader les gestes sportifs de la discipline
- En alternant ainsi dans la même séance travail technique et physique, on offre au sportif la possibilité de re-régler sa gestuelle technique spécifique pendant le travail de développement physique

Préparation physique associée

- L'alternance d'exercices spécifiques et d'exercices « athlétiques » peut porter sur toutes les parties de la séance d'entrainement :

✓**Un échauffement,** comprenant des phases intenses sans pour autant être épuisant.

✓**Une partie spécifique,** comprenant par exemple des exercices de puissance alternant avec des exercices spécifiques.

✓**Le corps de séance,** fait d'enchaînements spécifiques à l'activité, de rounds, de matchs, ou de séquences, entrecoupés de récupérations actives en proprioception, en musculation ou prophilaxie

Préparation physique associée

- Pour autant, la préparation physique associée peut présenter deux limites :

✓**être chronophage**, soit en prenant sur le temps de l'activité spécifique soit en s'ajoutant à ce temps de pratique.

✓**être encore trop éloignée des exigences de la pratique ciblée** (Ziane, 2006).

Préparation physique associée

- Par exemple:

Pour un boxeur pro

✓Travail au sac de frappe en 1’ on / 1’ off

La minute de récup étant composée d’exercice de prophylaxie

✓Travail technique des enchainements avec sparing entrecoupé de travail de musculation en puissance

Préparation physique integrée

Dans le cas de préparation physique intégrée il s'agira de séances d'entrainement durant laquelle le développement des qualités physiques sera intégré dans du travail spécifique à la discipline

Par exemple un nageur, effectuera des séances d'entrainement visant à améliorer une qualité physique particulière en réalisant des séries de nage avec les paramètres d'effort spécifiques à cette qualité physique.

Ce type d'entrainement est plus souvent réservé à la période pré-compétition ou d'affutage, lorsque l'objectif prioritaire est donné à la spécifité de la discipline sportive et non au développement des qualités physiques.

Préparation physique intégrée

- Ce type d’entrainement vise plutôt à maintenir le niveau physique du sportif qu’à le développer.

il est difficile de quantifier le travail physique individuel effectué lors de séance en intégrée, par exemple de maitriser le volume de course de chaque joueur d’une équipe de foot lors d’une mise en place tactique

Préparation physique intégrée « les fitness games »

- Dans La préparation physique moderne, la PP intégrée se présente souvent sous un format appelé « fitness game ».

- Il s'agit de formes de jeux, très proches de la discipline sportive mais permettant au préparateur physique de contrôler l'ensemble des paramètres d'effort afin de développer telle ou telle qualité physique.

- Malgré tout il est impossible de contrôler entièrement tout les paramètres d'effort lors de ce type de séance. Dans le monde professionnel les PP utilisent généralement des GPS permettant de mesurer la distance parcourue par chaque athlète, permettant ainsi de réguler les distances et intensité en fin de séance si besoin.

Préparation physique intégrée « les fitness games »

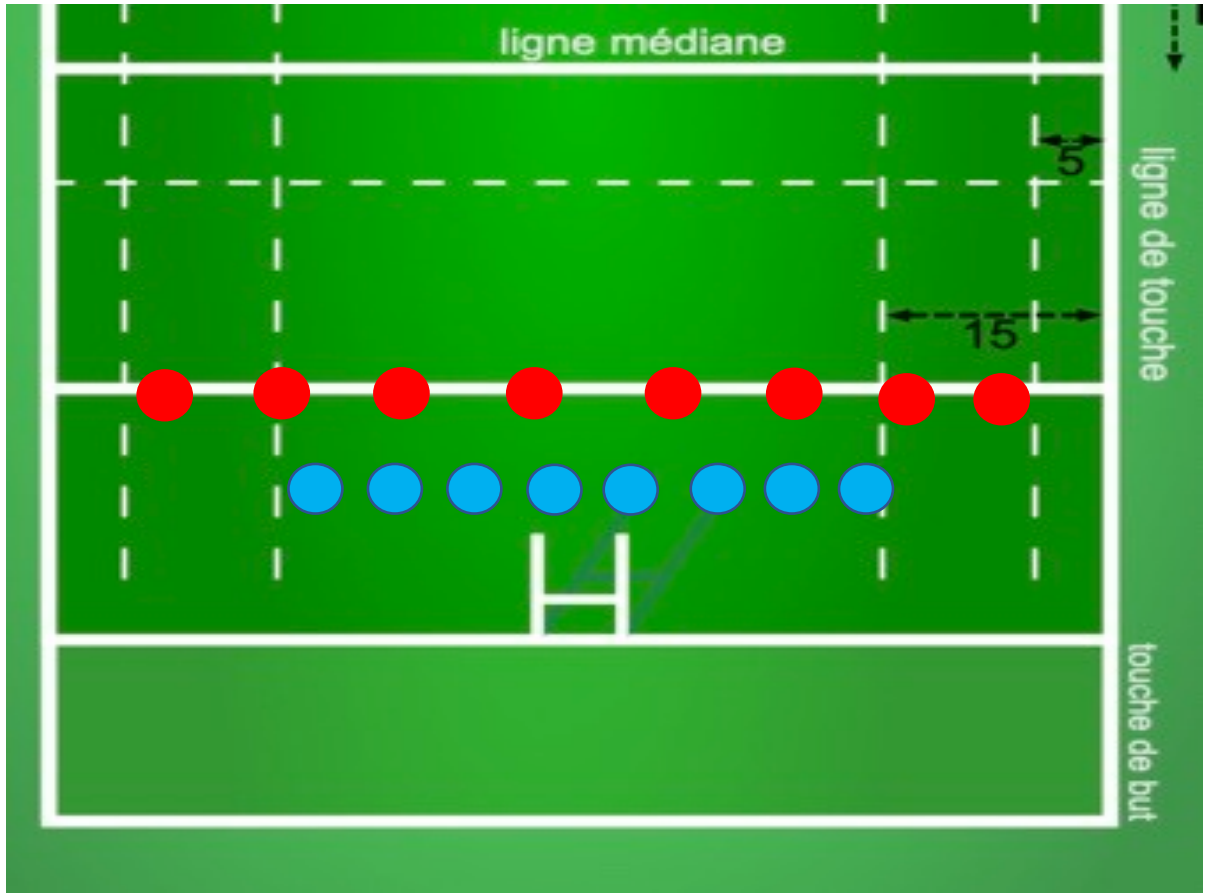
Exemple de fitness games en rugby:

8 contre 8

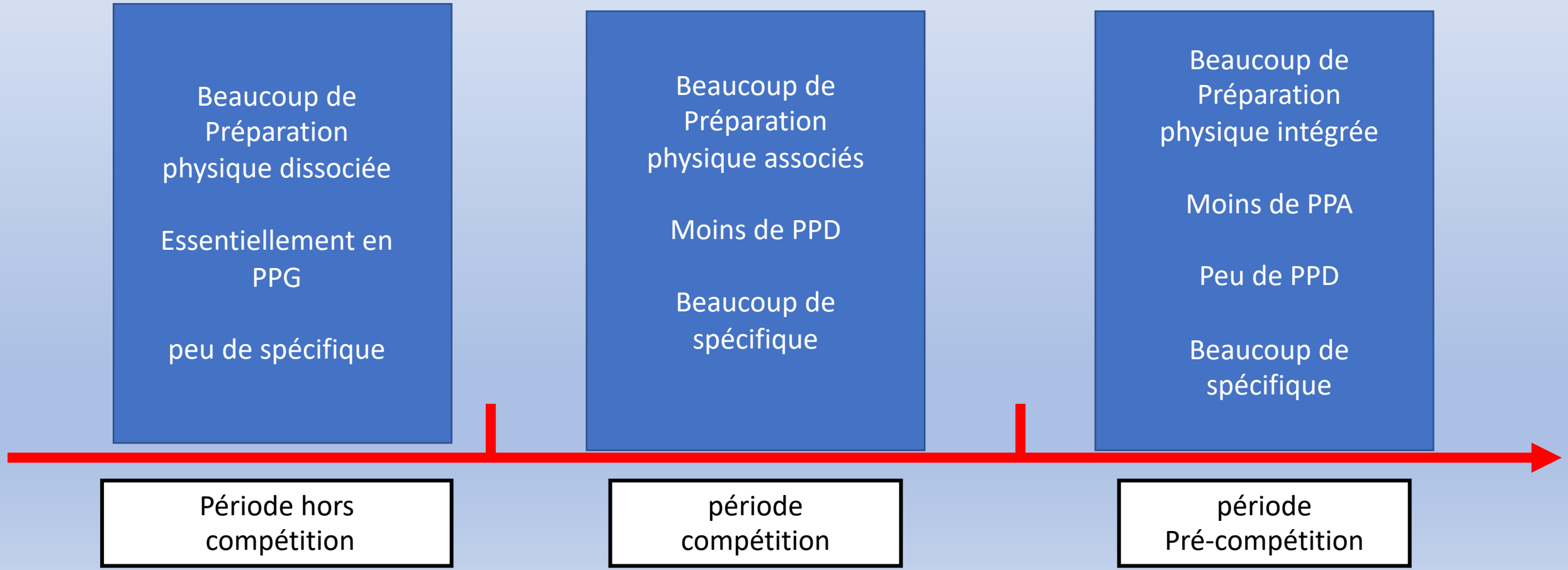
Les rouges doivent marquer depuis la ligne des 22 dans l'embut bleu.

Les bleus n'ont le droit d'entrer des le couloirs des 15m que lorsque le ballon s'y trouve

Objectif: favoriser les sprints



A quel moment ?



P.P GÉNÉRALE (PPG)
P.P ORIENTÉE (PPO)
P.P SPÉCIFIQUE (PPS)

Préparation physique générale (PPG)

- Comme son nom l'indique la préparation physique générale consiste effectuer des séances générales, pas forcément en lien avec la discipline sportive.
- Il s'agit de créer ici des fondations, un socle, solide sur lequel nous pourrons concevoir la suite de la préparation physique plus spécifique à la discipline.
- L'objectif principal étant de retrouver un état de forme général correct après un période d'arrêt ou de blessures.
- Elle est en grande partie composée de travail de musculation sur des exercices de bases, pas forcément en lien avec les gestes spécifiques à la discipline
- Elle vise la plus part du temps à développer les qualités fondamentales que sont la force et l'aérobie
- Elle comprendra une part importante P.P dissociée

Préparation physique orientée (PPO)

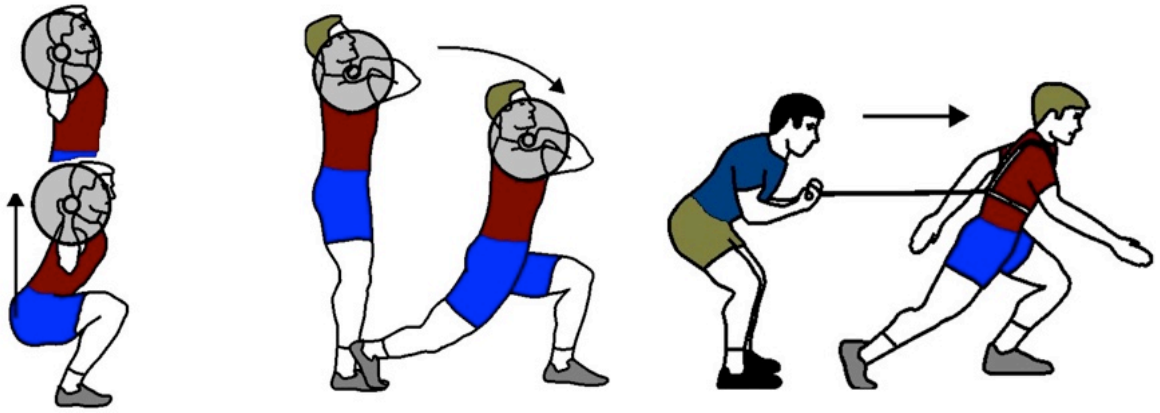
- Il s’agira le plus souvent de période de transition entre la PPG et des périodes de compétitions
- Elle visera à consolider les acquis de la PPG et à se rapprocher des spécificités de la discipline sportive tant en thermes de mouvement que de qualités physique ou des filières énergétiques
- Le renforcement musculaire sera plus spécifique également
- On utilisera ici une grande part de travail en PP associée afin d’intégrer le geste sportif au travail de musculation ou de filières énergétiques
- Le développement des filières et des qualités physiques deviendra plus précis vers les besoins de la discipline tout est restant relativement global.

Préparation physique spécifique (PPS)

- Vous l’aurez compris la préparation spécifique visera à développer des compétences au plus proche de la réalité sportive de la discipline.
- tant sur le plan des qualités physiques qu’énergétiques, on développera au cours de ce type de préparation les besoins spécifiques à la discipline sportive, en y intégrant des gestes proches de la réalité de ceux réalisés en compétition.
- C’est une préparation physique qui intervient généralement proche d’une compétition ou d’une échéance importante
- Elle sera en grande partie composée de préparation physique intégrée

Du général vers le spécifique

Du général au spécifique…

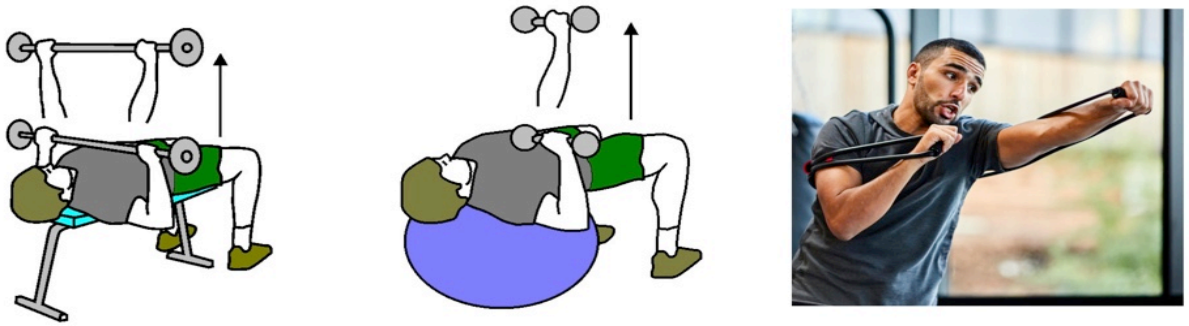


général orienté spécifique…

Objectif sprint

Boxe renforcement….

Objectif vitesse de frappe



général (FORCE) orienté (PUISSANCE) spécifique… (VITESSE)