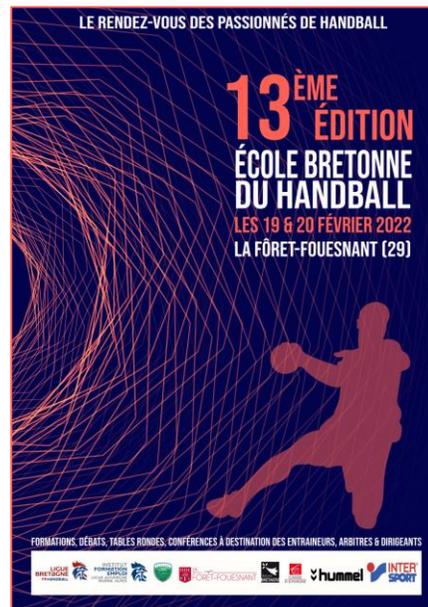


Développement Qualités Physiques



EBH 2022

ENTRAINEMENT

Connaissances et pratiques visant l'amélioration.



PHYSIOLOGIE

Etude du fonctionnement physique du corps humain

BIOMECHANIQUE

Etude des principes liés à la motricité humaine



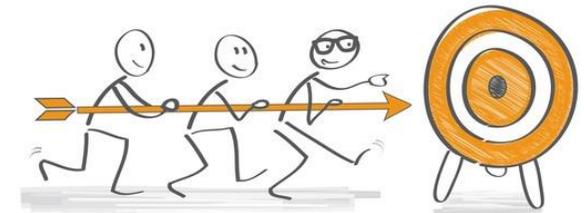
ANATOMIE

Description de la forme et des fonctions des différentes structures du corps humain

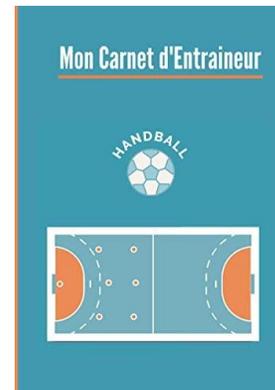


Stratégie

Quels **O**bjectifs?



Quelles **R**essources ?



Quel **G**roupe ?



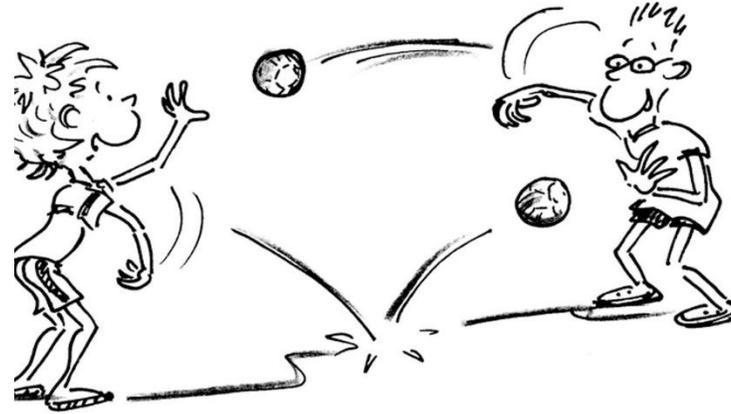
Qualités Physiques



Vitesse



Force



Coordination



Souplesse



Endurance



PARTIE 2

Quand améliorer la vitesse

La vitesse largement influencée par la génétique de l'individu
(répartition du type des fibres musculaires)
+ par sa "formation" à la vitesse dès le plus jeune âge.

Entrainabilité de la vitesse pure = limitée

MAIS rien n'est perdu en terme de progression surtout si la vitesse est liée à des facteurs techniques et de coordination élaborés

Période optimale du travail de vitesse : 8 – 15 ans
(augmentation de la coordination et de la force + acquisition de nouveaux schémas moteurs)

L'endurance

Globalement, l'endurance s'améliore avec l'âge jusqu'à 20 ans environ

L'enfant est caractérisé par une aptitude aérobie comparable voire > à celle de l'adulte.

Cependant, les effets de l'entraînement sur la performance en endurance sont + faibles chez l'enfant que chez l'adulte.

Si pas d'entraînement, l'endurance se détériore à l'âge adulte

Développement prioritaire à partir de 10/11 ans.



La coordination

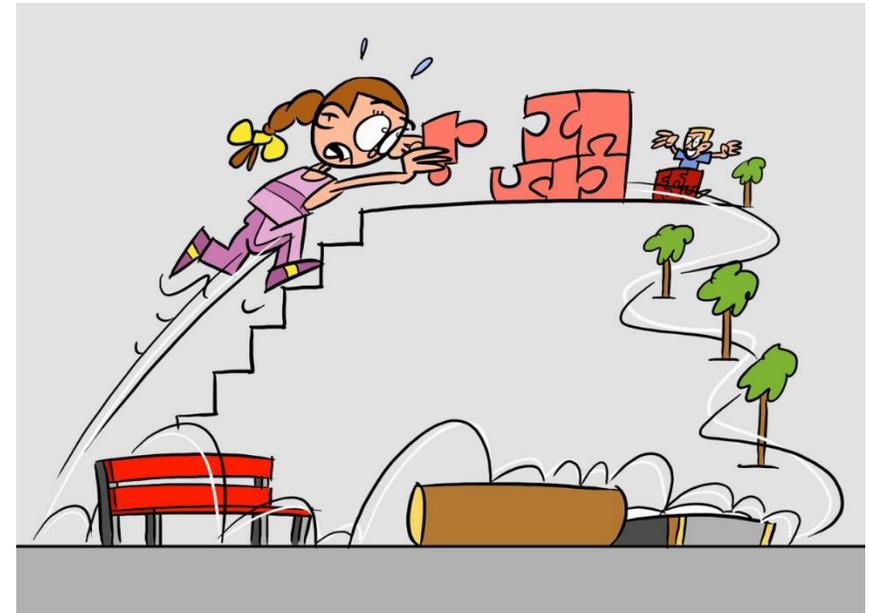
Evolution avec l'âge

≠ étonnantes observées entre enfants entraînés et non entraînés

le potentiel de développement de la capacité de coordination ne s'arrête pas à l'âge pré-scolaire

Nécessité de développer très tôt la coordination, les enfants d'âge préscolaire doivent acquérir une **multitude d'habiletés motrices** relativement simples : marcher, courir, sauter, grimper, lancer, rattraper... base qui va permettre de construire d'autres habiletés techniques.

Exercices variés avec des problèmes multiples, fréquence d'entraînement suffisante.



La coordination

Pendant la puberté

Puberté = phase d'augmentation de la taille (+ 8 à 20 cm). **Modification des proportions du corps = baisse + ou – marquée de la capacité de coordination. Modification du schéma corporel**

Les mouvements **les + affectés sont les + précis**. Les mouvements simples régulièrement pratiqués et déjà maîtrisés ne sont pas affectés.

Ralentissement ou stagnation dans le processus d'entraînement de la coordination ==> baisse provisoire de l'acquisition de mouvements complexes.

La Souplesse

Evolution avec l'âge

La souplesse est fondamentalement **+ développée à un âge précoce**. Son entraînement doit débuter dès l'enfance.

Perte de souplesse vers l'âge de 10 ans sous l'influence du développement avec une augmentation de la raideur musculaire.

Distinguer **étirements** (regagner la longueur musculaire initiale) et **assouplissements** (gain de longueur).

On différencie **travail global** (au niveau des chaînes musculaires) et **travail analytique** (au niveau d'un muscle isolé).

