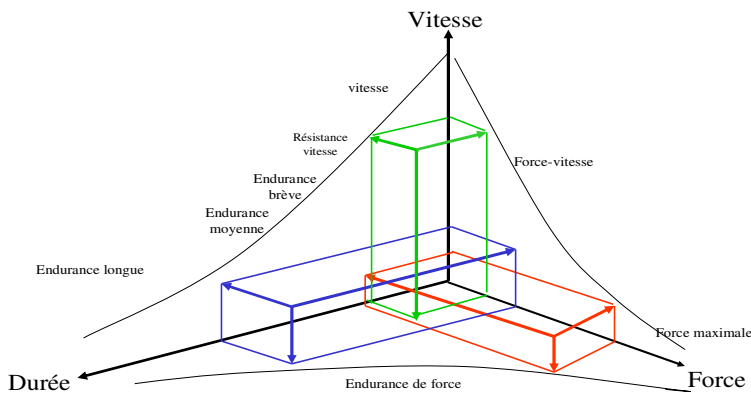


CLASSIFICATION de LETZELTER

POUVOIR «Les qualités physiques»	VOULOIR «Les qualités mentales»	SAVOIR «Les qualités techniques et tactiques»
Force vitesse Endurance Puissance Coordination Adresse Souplesse Explosivité	Concentration Motivation Persévérance Rigueur relationnel	Savoir faire Stratégies tactiques

AUBERT / BLANCON



Les qualités physiques selon GUNDLACH

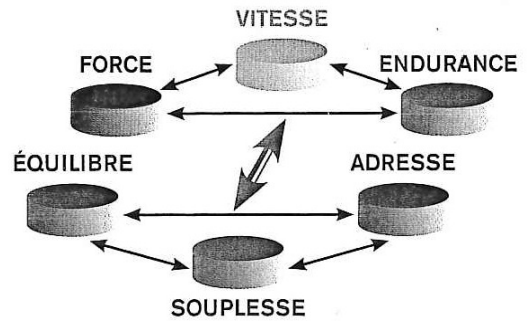


Diagramme pour la force athlétique

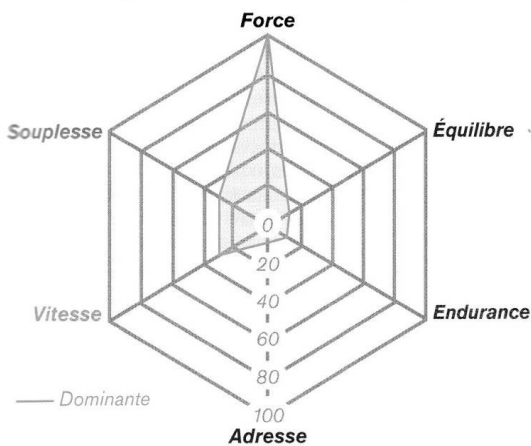
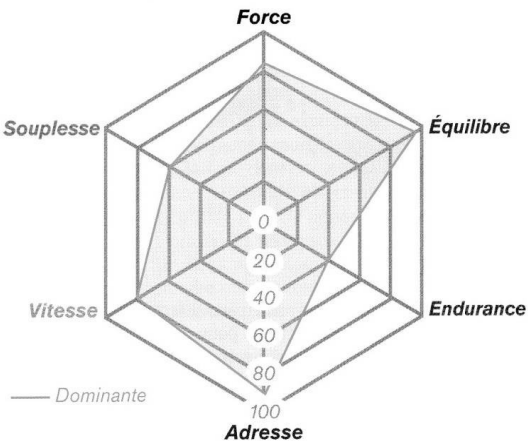


Diagramme pour le canoë-kayak



Définitions :

Qualités physiques : « Les qualités physiques sont les facteurs conditionnels et coordinatifs physiques de la performance ». Jurgen Weineck (biologiste du sport)

Endurance : Faculté d'effectuer une activité d'intensité donnée, pendant une durée prolongée, sans baisse d'efficacité.

(ZATSIORSKY)

Capacité de répétition des efforts, sans baisse d'intensité, durant le temps d'une épreuve (AUBERT)

Endurance =

- Soutenir plus longtemps un effort d'intensité inchangée
- Produire un effort d'intensité supérieure pendant une durée identique

Force : « Faculté de vaincre une résistance extérieure ou de s'y opposer par la contraction musculaire »

Force maximale : « force d'un groupe musculaire lorsqu'il est stimulé de façon maximale et que toutes les unités motrices sont activées » Le Chevalier / Pradet

Force-endurance (ou endurance de force) : « capacité à maintenir une performance de force sans fléchir pendant une certaine durée » Le Chevalier / Pradet

Vitesse : « Faculté d'effectuer des actions motrices avec la plus grande rapidité possible, pendant de courtes périodes de temps, sans intervention de la fatigue » (Pradet)

Paramètres constitutifs de la vitesse :

Vitesse de réaction : Capacité à traiter dans les plus brefs délais, le signal déclencheur de l'action, afin de faire débiter celle-ci avec un minimum de perte de temps

Vitesse d'exécution : C'est la vitesse gestuelle ou d'exécution d'un geste acyclique, ou isolé

Fréquence gestuelle : C'est la faculté de reproduire un même cycle gestuel le plus grand nombre de fois possible au cours d'une unité de temps..

Puissance : « capacité à produire des efforts au plus haut niveau d'intensité possible pendant un laps de temps très court ». C'est le produit de la force par la vitesse :

$$P = F \times V \quad \text{avec } F = \text{force et } V = \text{vitesse}$$

Exprimer la plus grande force possible avec une vitesse maximale

Explosivité : « capacité de l'athlète à faire varier brusquement sa propre quantité de mouvement ou celle d'un engin sur lequel il agit » (Dufour)

« Faculté d'atteindre une valeur de force élevée dans un temps très court » Le Chevalier/Pradet

Adresse : Faculté d'exprimer des efforts avec une efficacité maximale (Pradet)

C'est la capacité à aboutir rapidement aux résultats attendus

Pour AUBERT = faculté d'exécuter avec précision et efficacité un mouvement intentionnel pour réaliser une tâche concrète.

Coordination : Capacité à associer plusieurs actions simultanément ou successivement. (Pradet)

Elle exprime le degré de complexité d'une action

Souplesse : aussi appelée flexibilité, est la disponibilité musculo-articulaire mesurable par l'amplitude des mouvements, des ouvertures et / ou des fermetures segmentaires. (AUBERT)

Equilibre : faculté de se stabiliser dans un milieu donné, lors d'une activité terrestre, aérienne ou aquatique (AUBERT)

L'équilibre est une gestion proprioceptive des informations sensorielles d'ordre kinesthésique, extéro ou intéroceptif.

Développement des qualités physiques (M. PRADET)

MOTRICITE ELABOREE

PUISSANCE

Ensemble des paramètres
Permettant d'effectuer des
Actions à intensité maximum

- Force
- vitesse

ENDURANCE

Ensemble des paramètres
favorisant l'expression de la
motricité pendant la durée
la plus importante

ADRESSE

Ensemble des paramètres
favorisant un haut niveau d'efficacité
de la motricité