

ADEP : résumé du 1^{er} cours

Thème : problématique de l'ADEP, de la préparation physique en général et plus particulièrement dans le domaine sportif

Pratiquer une APS, c'est subir des contraintes

Pour ne pas se blesser et améliorer l'efficacité, être plus performant, il faut s'équiper sur le plan interne en agissant sur les structures et les fonctions de l'organisme

Selon le système de la performance, il s'agit de développer des qualités physiques

Celles-ci peuvent être énumérées et classées (LETZELTER)

Elles sont interdépendantes et font partie d'un système (GUNDLACH)

Le concept de préparation physique (PP) a évolué et nous sommes passé d'une conception où elle n'intervient que comme phase préalable, intervenant en début de cycle (notion de PPG) à une notion la PP accompagne la pratique de façon permanente (notion de gestion de sa vie physique)

Les exigences du sport de haut niveau montrent que les qualités dominantes sont actuellement la vitesse et la puissance / explosivité.

L'évolution récente des conceptions d'entraînement (dues aux exigences des compétitions) montrent une recherche du travail spécifique, le plus proche possible des contraintes de l'APS envisagée.

Bibliographie :

Michel PRADET « La préparation physique »

Frédéric AUBERT, Thierry BLANCON « Préparation physique : de l'école aux associations », Ed. revue EPS, 2014-09-04

Michel DUFOUR « Les diamants neuromusculaires », Ed. Volodalen