



## **Formation**

### **Sports de combat de percussion**

**Proposer une préparation physique efficace et adaptée**

**Introduction : présentation et philosophie de la formation**



**Proposer une préparation physique efficace et adaptée aux sports de combat**

## 1. Présentation et philosophie générale

« *Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va* », disait Sénèque. Cela s'applique à la formation. Il faut savoir ce que l'on veut savoir faire quand celle-ci arrive à son terme. Que cherchez-vous ? Une formation purement théorique ou bien une formation vous permettant de mettre en place une préparation physique adaptée aux besoins de vos sportifs. Dans le cas de la deuxième solution alors la formation « Proposer une préparation physique efficace et adaptée en sports de combat de percussion » est faite pour vous.

Les savoirs dispensés sont toujours recentrés sur des cas concrets applicables immédiatement sur le terrain. La préparation physique ne doit pas rester un concept mais être une réalité adaptée aux circonstances de vos propres expériences.



## 2. A qui s'adresse cette formation

Cette formation s'adresse aux entraîneurs, étudiants en formation sportive, kinésithérapeutes ou sportifs qui souhaitent mettre en place une préparation physique efficace et adaptée à leur problématique réelle de terrain. En effet, l'apprentissage théorique des facteurs de la performance permet de connaître tout ce qui est nécessaire pour expliquer les phénomènes biomécaniques, bioénergétiques et bio-informationnels. Les domaines de la performance physique concernent également les évaluations, la mise en œuvre de procédés de développement et de régulation, la planification de cycles et la programmation de blocs.

A l'issue de cette formation, vous serez en mesure de mettre en place une préparation physique adaptée aux besoins de vos combattants, pour développer les qualités physiques nécessaires à la performance globale. La réalité du terrain est au cœur de l'enseignement dispensé, en s'appuyant et en rappelant les données théoriques du domaine de la performance.

Il est à noter que cette formation n'est ni qualifiante, ni certifiante ni diplômante.

## 3. Contenu de la formation

Chapitre 1 : le système global de la performance

Chapitre 2 : la démarche méthodologique pour une préparation physique efficace

Chapitre 3 : courir pour développer l'endurance. Pourquoi et comment.

Chapitre 4 : s'orienter vers l'endurance spécifique avec le sac de frappe

Chapitre 5 : le circuit-training pour développer force et vitesse

Chapitre 6 : réaliser une planification d'objectif efficace

Annexe 1 : modèle de planification et exemples de séances

Annexe 2 : l'entraînement invisible

Annexe 3 : TRAINING PLAN, un outil de planification gratuit

## 4. Un voyage autour de la préparation physique pour situer vos connaissances

Ce quizz n'est pas un test d'évaluation. C'est un voyage à travers les facteurs favorisant l'amélioration des qualités physiques utiles dans les sports de combat de percussion.

Prenez le temps d'y répondre par écrit sans regarder tout de suite les réponses. A la fin de la formation, reprenez les questions, répondez-y et comparez vos réponses.

### Les questions

- #1 Quelle est votre définition de la préparation physique ?
- #2 Quels sont les domaines concernés par la préparation physique ?
- #3 Quels sont les éléments à prendre en compte pour qu'une préparation physique soit spécifique à une discipline ?
- #4 Quelles est pour vous la différence entre évaluation et observation ?
- #5 Quelles sont les qualités physiques ?
- #6 Qu'est-ce que l'endurance ?
- #7 Qu'est-ce que l'explosivité ?
- #8 Qu'évoque pour vous la notion de charge d'entraînement ?
- #9 La seule pratique d'une activité peut-elle être considérée comme une préparation physique ?
- #10 Pourquoi faut-il planifier les objectifs et les périodes d'entraînement ?

L'objectif final de la formation n'est pas de vous apprendre les réponses à ces questions de culture générale préparation physique. L'objectif est que vous sachiez mettre en pratique les éléments de réponse pour être un réel entraîneur de la condition physique.

## Les réponses

### #1 Quelle est votre définition de la préparation physique ?

La préparation physique est la composante de l'entraînement qui permet

- De développer les qualités physiques du sportif ;
- Pour les mettre au service de la discipline pratiquée ;
- En fonction d'un objectif désigné.

### #2 Quels sont les domaines concernés par la préparation physique ?

- Elle englobe les domaines de l'optimisation de la performance mais aussi de la récupération et de prévention des blessures (prophylaxie).

### #3 Quels sont les éléments à prendre en compte pour qu'une préparation physique soit spécifique à un sportif ?

- La connaissance de l'activité : logique interne et déterminants de la performance ;
- La connaissance du sportif : âge, niveau de pratique, expérience, niveau individuel ;
- Les objectifs : calendrier sportif et choix technico-tactiques définis par l'entraîneur ;
- La culture du sport concerné : intégrer des routines ou habitudes empiriques et au besoin en sortir de façon progressive.

### #4 Quelles est pour vous la différence entre évaluation et observation ?

- Evaluer consiste à recueillir des informations sur le résultat et l'activité du combattant et à les interpréter pour prendre une décision.
- Observer consiste à recueillir des informations sur « la qualité de la prestation », la manière de produire la performance plus que la performance elle-même.

### #5 Quelles sont les qualités physiques ?

- La force, l'endurance et la souplesse. La vitesse est une qualité complexe résultant de ces trois qualités.

### #6 Qu'est-ce que l'endurance ?

- L'endurance est la capacité à résister à la fatigue et à accomplir le travail demandé à l'organisme pendant une durée déterminée.

### #7 Qu'est-ce que l'explosivité ?

Proposer une préparation physique efficace et adaptée aux sports de combat

- C'est la faculté du sportif à produire une grande énergie dans un temps le plus court possible.

#### **#8 Qu'évoque pour vous la notion de charge d'entraînement ?**

- C'est le résultat produit par des stimulations physiques sur un temps donné, entraînant une fatigue de l'organisme. Ses composantes sont le volume, l'intensité, la densité, la spécificité et la complexité.

#### **#9 La seule pratique d'une activité peut-elle être considérée comme une préparation physique ?**

- La préparation spécifique réalisée dans la pratique de l'activité in-situ, la préparation physique intégrée, ne répond pas forcément à l'amélioration des qualités nécessaires à la discipline sportive. Comme le dit Frédéric Aubert « On ne se prépare pas A en faisant COMME ».

#### **#10 Pourquoi faut-il planifier les objectifs et les périodes d'entraînement ?**

- Pour progresser il faut créer des alternances de fatigues et de récupération. La planification permet de réguler ces alternances pour optimiser le potentiel du sportif