

La P.P.G.

La Préparation Physique Généralisée

Introduction

Dans l'entraînement, quelque soit les discipline, il y a des moments dans l'année où l'on ne fait pas n'importe quoi !

Quel que soit l'athlète, il aura des moments de préparation Physique.

But : - développer ses qualités physiques de manière polyvalente (en fonction de la technique),
- renforcer les qualités que l'on a.

Objectif : Donner un potentiel pour avoir un travail technique efficace.

Dans le plan d'entraînement, la PPG a une très grande importance. Ce sera la base de l'entraînement qui suivra.

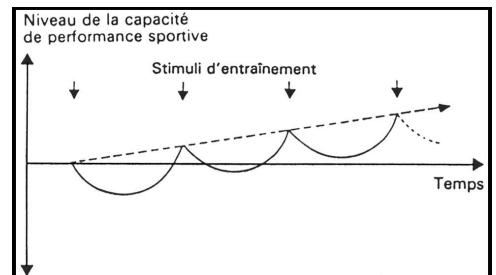
But de la PPG

Def : Elle a pour but de développer ou d'accroître l'ensemble des capacité fonctionnelles de l'organisme dans l'optique d'une formation physique polyvalente.

C'est un travail d'ensemble des qualités physiques qui augmente le niveau de la condition physique.

L'augmentation des qualités générales de l'individu est une garantie pour l'amélioration des performances de l'individu en période de compétition. Amélioration dans les domaines suivants :

- **Récupération** : La PPG permet une bonne récupération dans l'entraînement. La récupération devient plus rapide. L'intensité de travail devient plus grande. (NB : **Entraînement : c'est épuiser un individu en lui laissant le temps de récupérer**).
- **Mobilisation générale** : L'organisme sera rendu beaucoup plus apte de manière à mobiliser ses capacités face à un travail plus particulier et rendre l'individu plus plastique au niveau gestuel : bénéfique au niveau technique.
- **Travail musculaire spécifique** : L'accroissement général des qualités physiques va être plus rentable au niveau du travail spécifique.
- **Psychologique** : Intéressant de ne plus être plongé dans sa spécificité technique.



Le moment et le placement de la PPG

La période de PPG dure environ 4 mois (3 mois au minimum), mais elle dépend : de l'individu (besoins), des objectifs et de la spécificité de l'individu. Elle se situe à la reprise de l'entraînement après les périodes de repos (relatives)... en règle générale ; c'est un travail de reprise et de condition physique.

Contenu des séances de la PPG

On y trouve des exercices qui vont favoriser le développement de l'ensemble des qualités physiques :

- La puissance : au plus on sera fort, au plus on sera rapide.
- La force-vitesse : explosif, détente.
- L'adresse,
- La souplesse : plus on est souple, plus on aura d'amplitude articulaire.
- La décontraction musculaire.
- L'équilibre.
- Le sens spatial : situer ses segments.
- La résistance à l'effort : en fonction de sa spécificité

a) La Puissance

Liée à la force et à la vitesse : en PPG on parlera de renforcement musculaire général que de musculation. Travailler avec des charges légères à grande vitesse (Médecine Ball),

b) Force vitesse

Travailler la vitesse de réaction en diminuant le temps entre la perception du signal et le départ :

- Des réactions simples (bruits...)
- Des réactions complexes (sports collectifs, relais...).

c) Adresse

La tâche motrice à exécuter sera correctement réalisée si le mouvement est suffisamment précis. Cela soulève le problème de la coordination des gestes qui sont exécutés soit simultanément soit en succession. Plus on sera précis, plus on économisera de l'énergie musculaire. C'est la faculté d'apprendre de nouveaux gestes et la faculté de modifier rapidement sont des activités motrices si la situation se modifie.

En PPG se traduit par la recherche de la maîtrise de situations nombreuses et très variées : il faut modifier les conditions habituelles du geste sportif.

d) La souplesse

Faculté d'effectuer des mouvements de grande amplitude. Elle dépend de l'élasticité musculaire, varie en fonction de la température, dépend de l'échauffement, dépend de l'heure.

- Souplesse passive : travail avec l'aide d'un partenaire, d'une surcharge ou de la masse de son propre corps. (amener statiquement un individu dans une position extrême).
- Souplesse active : travailler dynamiquement : ex : balancer la jambe de manière dynamique.

Les exercices sont destinés à mobiliser la majorité des articulations sans distinction des disciplines. Le travail de souplesse est différent du travail des étirements.

LA SOUPLESSE A POUR BUT LA MOBILITE ARTICULAIRE A L'OPPOSE DES ETIREMENTS QUI AGISSENT SUR LES TISSUS MUSCULAIRES.

Les étirements ont :

- Une action proprioceptive qui vont stimuler les propriocepteurs : nous renseigne de l'état musculaire par la douleur.
- Une action Mécanique sur les muscles : la douleur doit être considérée comme un signal d'arrêt de l'étirement
- Une action circulatoire : augmentent le drainage veineux -> élimination des déchets.
- Elève la température des muscles et des tendons.

Les muscles sont élastiques mais pas les tendons : il faut éviter les à-coups sur les étirements.

Ne jamais faire d'étirement sur une douleur ou une blessure !

Règle des trois 6 : Positionnement 6sec, Position 6sec, Repositionnement 6sec.

e) décontraction musculaire

Produit entre relâchement et contraction musculaire : bon rapport entre agonistes et antagonistes. En PPG on la travaille : être capable de percevoir l'état de tension des muscles et contrôler cet état de tension.

f) Equilibre

Il est de 2 types :

- Statique : être équilibré à l'arrêt
- Dynamique : dans des périodes de mouvement (ex : courses de haies).

Le travail par des déplacements dans tous les plans pour favoriser une bonne adaptation de l'appareil vestibulaire (se trouvant dans l'oreille). Mise en place de situations déséquilibrantes voire traumatisantes pour l'équilibre

g) Le sens spatial

C'est la faculté d'être précis dans le geste grâce à l'appréciation des distances et des trajectoires... tout ce qui nécessitera des déplacements.

h) La résistance à l'effort

Organisation

Elle est faite sous la forme de circuits training (ateliers). Il peut être général : thème différent à chaque atelier (but : passer d'un atelier à l'autre en respectant l'ordre imposé). Il peut aussi être à thème (bondissements... course..).

Suivant la grandeur du circuit il convient de faire 2 à 5 répétitions de celui-ci. La récupération est inhérente au type, à la densité du circuit ainsi que de la période où est situé celui-ci.

La PPS

Préparation Physique Spécialisée

Après la PPG, la PPS va se servir de la base physique donnée par la PPG

But

Développer les qualités nécessaires à la spécialité et renforcer les points forts de l'individu. Dans un cycle de PPS, on va différencier les activités physiques à aspect technique et les activités physiques où le geste est susceptible d'être modifié.

Le Moment et la durée

La PPS vient à la suite de la PPG, elle est introduite progressivement dans le plan de projet annuel. La durée dépendra de durée de période de PPG, ses critères seront fonction de la spécialité. LA PPS durera normalement le temps de la période de PPG, elle prendra progressivement sa place.

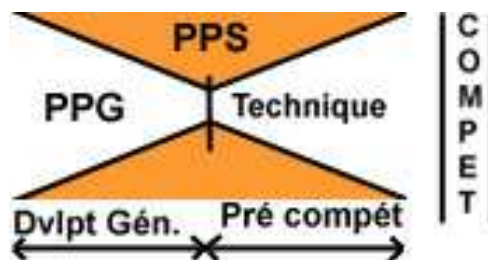
Le contenu

On trouvera dans la PPS, des exercices en rapport directs avec la spécialité pratiquée en période de compétition.

Dans le cas d'une spécialité où le geste technique est essentiel, on recherche un affinement précis dans le sens de la spécialisation de toutes les fonctions qui permettent la réalisation de la technique sauf dans les sports où l'environnement intervient. On s'attachera alors à rendre le geste de l'individu très adaptable.

Le développement des capacités physiques dans la période de PPS, doit être réalisée en gardant les caractéristiques essentielles du sport.

Dans la période de PPG, le volume augmentait tandis qu'en PPS on passera du travail quantitatif au travail qualitatif (relativement intensif). On passera des exercices très variés à des exercices proches des qualités physiques exigées par la technique.



Exemples :

Courses :

Renforcement musculaire,

Développement de la souplesse,

Travail de coordination dynamique générale,

Améliorations des échanges respiratoires et circulatoires. (en fonction des périodes).

Sauts :

Travail de pieds,

Placements segmentaires,

La vitesse,

Renforcement musculaire généralisé,

Renforcement musculaire spécifique.

Lancers :

Travail de pieds,

Travail de placement (équilibre),

Coordination dynamique générale,

Travail de vitesse,

Renforcement musculaire généralisé,

Renforcement musculaire spécifique,

Dissociation des ceintures.