

Corrigé type examen introduction à l'entraînement sportif

Réponse 1

Les principes physiologiques fondamentaux :

Individualisation : Le potentiel génétique et les capacités d'adaptation à la charge d'exercices physiques sont différents selon les individus. Le programme d'entraînement doit donc être personnalisé, afin d'éviter les blessures et maximiser la progression de l'amélioration physique. Le programme d'entraînement d'un sportif débutant sera différent de celui d'un amateur déjà entraîné, celui d'un sportif de grande corpulence différent d'un sportif de petite corpulence.

Spécificité : Le type et l'intensité des exercices d'entraînement sont spécifiques à la discipline sportive, puisque les capacités physiques requises sont différentes selon les sports. Le programme de musculation d'un joueur de tennis sera différent de celui d'un athlète.

Régularité : La pratique régulière des exercices physiques permet le maintien d'un niveau de performance sportive. L'arrêt de l'entraînement a pour conséquence l'effondrement des aptitudes physiques gagnées par l'entraînement.

Progressivité : Les exercices physiques reposent sur un principe de contraintes physiques ou « surcharge » (musculaire, cardiovasculaire, articulo-tendineuse) dans le but de forcer une amélioration physique (augmentation du volume musculaire, des capacités cardiaques...). Néanmoins cette augmentation de charge doit être progressive, pour permettre au corps de s'adapter sans blessure (dans le cas contraire on parle de surentraînement).

Alternance : La qualité de l'entraînement ne réside pas seulement dans l'intensité et le volume des exercices (charge), mais aussi dans leur alternance avec des jours de moindre charge, permettant au corps de récupérer (repos, reconstitution des fibres musculaires...). Un programme d'entraînement intègre ainsi des jours d'entraînement modéré et des jours de récupération.

Périodicité : Selon ce principe popularisé depuis une vingtaine d'années, le programme d'entraînement d'une saison sportive est planifié sous forme de cycles progressifs pour la spécificité, l'intensité et le volume des exercices (en

jouant notamment sur l'effet de surcompensation). Le but est d'atteindre un pic de forme au moment de la compétition.

Réponse 2

- Pour décider du choix des objectifs à atteindre à court et long terme, après réflexion et analyse.
- Pour favoriser un meilleur dosage quantitatif, intensif et qualitatif des charges d'entraînement.
- Pour éviter l'improvisation dans le travail.
- Pour éviter la routine et pour se rassurer.
- Pour permettre un meilleur contrôle de l'entraînement et favoriser son évaluation.
- Pour respecter et contrôler les principes biologiques, physiologiques et psychologiques de la performance.

Réponse 3

La séance d'entraînement est basée sur :

- La détermination des objectifs et moyens de réalisation.
- Vous divisez la séance d'entraînement en 3 phases différentes.
- L'organisation et l'ordre des exercices dans chaque partie.
- L'évaluation et l'évolution de la charge.
- Le respect du temps de récupération entre chaque répétition, séries et séances.
- L'amélioration des qualités, physiques, techniques, tactiques et psychologiques.
- Le respect des méthodes, principes et périodes d'entraînement.