Optimisation temps-matériel de la préparation physique d’un club sur une saison

PRÉSENTATION PAR FLORIAN GLESNER POUR LA LIGUE FRANCOPHONE DE HANDBALL
LE 23 AVRIL 2023

SOMMAIRE

- Qui suis-je? Qui êtes-vous?
- Qu’est-ce que la préparation physique?
- Les qualités physiques du Handballeur
- Comprendre les spécificités physiques du handballeur
- Construire une préparation physique pour la saison

QUI SUIS-JE?

PRÉSENTATION DE CHACUN DES PARTICIPANTS

- Florian Glesner
- 30 ans
- Joueur de HUBO Handball
- Préparateur physique
- Instructeur fitness

QUI ÊTES-VOUS?

LA PRÉPARATION PHYSIQUE, QU'EST-CE QUE C'EST?

QUESTIONS/RÉPONSES AVEC LES PARTICIPANTS

La préparation physique (PP), c'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des **qualités physiques** du sportif. Elle doit apparaître de façon **permanente** aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des **aspects technico-tactiques prioritaires** de l'activité pratiquée.

Hubert CURIEN, « **PHYSIQUE -** Vue d'ensemble », *Encyclopædia Universalis* [en ligne], consulté le 14 mars 2023. URL : https://www.universalis.fr/encyclopedie/physique-vue-d-ensemble/

LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Selon Zatsiorsky, Kouznetsov, Platonov, la préparation physique se décline en 3 niveaux :la préparation physique généralisée (PPG), la préparation physique auxiliaire (PPA) la préparation physique spécifique (PPS)

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG)

- PHASE INITIALE DE L'ENTRAÎNEMENT
- DÉVELOPPER ET HARMONISER TOUTES LES QUALITÉS PHYSIQUES
- EN LIEN DIRECT AVEC LA DISCIPLINE OU NON
- OBJECTIF PRINCIPAL: DÉVELOPPER LES POINTS FAIBLES DE L'ATHLÈTE

PRÉPARATION PHYSIQUE AUXILIAIRE (PPA)

- 2E PHASE DE L'ENTRAÎNEMENT
- DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES PROPRES À LA DISCIPLINE
- TIENT COMPTE DES PARTICULARITÉS PHYSIQUES DE L'ATHLÈTE ET DES CHOIX TECHNICO-TACTIQUE DE L'ÉQUIPE
- PHASE PRÉ-COMPÉTITIVE
- OBJECTIF PRINCIPAL: INTENSIFIER LES POINTS FORTS DE L'ATHLÈTE

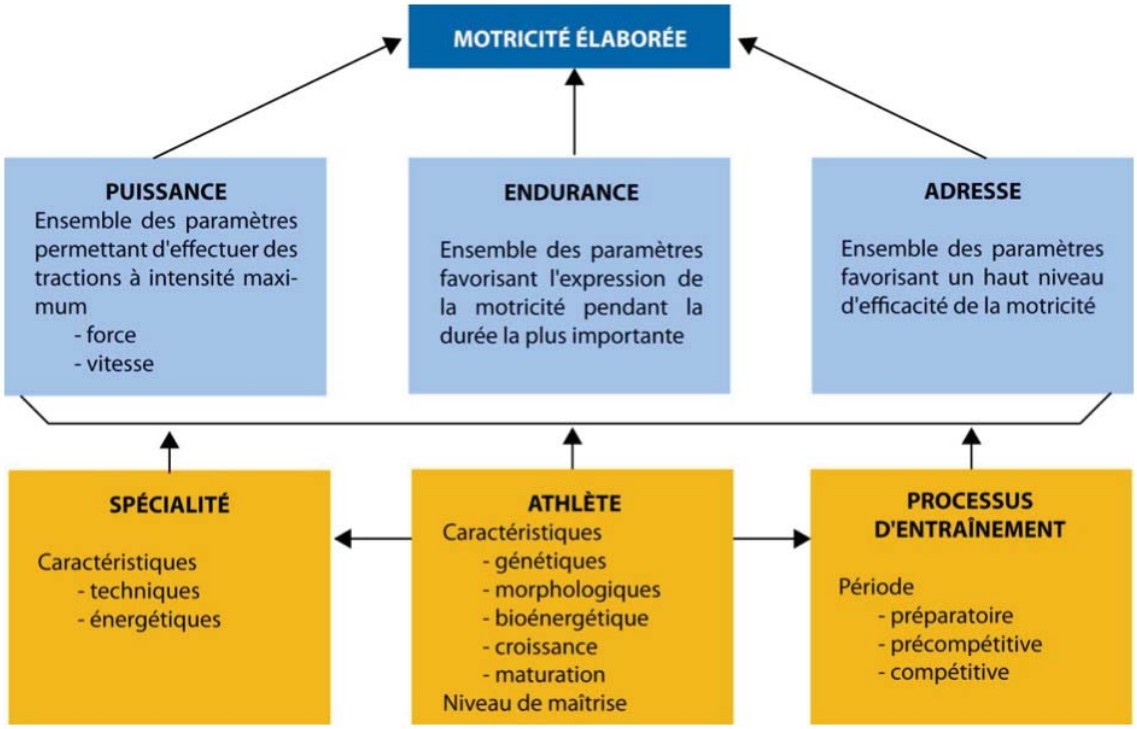
PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE (PPS)

- 3E PHASE DE L'ENTRAÎNEMENT => PHASE COMPÉTITIVE
- CHARGE DE TRAVAIL ADAPTÉE AUX ÉCHÉANCES, À L'ÉTAT DE FORME ET AU TEMPS DE JEU DES JOUEURS
- MAINTENIR LES POINTS FORTS
- DÉVELOPPER LES POINTS FAIBLES
- OBJECTIF PRINCIPAL: CONDITION PHYSIQUE OPTIMALE POUR L'ATHLÈTE

LES QUALITÉS PHYSIQUES DU HANDBALLEUR

Quelles sont, selon vous, les qualités physiques à développer chez l'athlète?

LES QUALITÉS PHYSIQUES DE L'ATHLÈTE



PUISSANCE

ENSEMBLE DES PARAMÈTRES PERMETTANT DE RÉALISER DES ACTIONS À INTENSITÉ MAXIMALE : FORCE ET VITESSE

ENDURANCE

ENSEMBLE DES PARAMÈTRES FAVORISANT L'EXPRESSION DE LA MOTRICITÉ DURANT LA PLUS GRANDE PÉRIODE POSSIBLE

ADRESSE

ENSEMBLE DES PARAMÈTRES FAVORISANT UN HAUT NIVEAU D'EFFICACITÉ ET DE PRÉCISION DE LA MOTRICITÉ

COMPRENDRE LES SPÉCIFICITÉS PHYSIQUES DU HANDBALL

Afin de pouvoir préparer au mieux un handballeur, il est fondamental de comprendre les aspects physiques du jeu

LES SPÉCIFICITÉS PHYSIQUES DU HANDBALL

COMPRENDRE POUR MIEUX PRÉPARER

- Environ 54 attaques/équipe/match
- 69% des attaques durent moins de 25 ''
- Actions à intensité maximale= 5% des actions d'un match
- Les sauts, changement de rythmes, de direction, les duels et les sprints sont les mouvements qui permettent de faire la différence

Au court d’un match, les actions à intensité maximale représentent 5% des actions

CE SONT LES ACTIONS QUI PERMETTENT DE FAIRE LA DIFFÉRENCE

L'EFFORT RÉALISÉ AU COURS D'UN MATCH N'EST PAS LE MÊME D'UN POSTE À L'AUTRE

LES CARACTÉRISTIQUES LIÉES AUX POSTES

LES ARRIÈRES

- Distance moyenne de sprint : >8m
- Environ 140 actions à haute intensité (sauts, changement de direction, duel, sprints, …) par match
- Fréquence cardiaque > 80% de FC max pendant 60% du match
- Les actions à haute intensité le plus fréquemment réalisées par les arrières : duels, sauts et changements de direction

LES CARACTÉRISTIQUES LIÉES AUX POSTES

LES AILIERS

- Distance moyenne de sprint : entre 15 et 17m
- Environ 80 actions à haute intensité (sauts, changement de direction, duel, sprints, …) par match
- Fréquence cardiaque > entre 70 et 90% de FC max pendant 70% du match
- Les actions à haute intensité le plus fréquemment réalisées par les ailiers : sprints, replis défensifs/ contre-attaques et sauts

LES CARACTÉRISTIQUES LIÉES AUX POSTES

LES PIVOTS

- Distance moyenne de sprint : entre 5 et 7m
- Environ 145 actions à haute intensité (sauts, changement de direction, duel, sprints, …) par match
- Fréquence cardiaque > entre 80 et 100% de FC max pendant 65% du match
- Les actions à haute intensité le plus fréquemment réalisées par les pivots : changements de direction et duels

LES CARACTÉRISTIQUES LIÉES AUX POSTES

LES GARDIENS

- Distance moyenne de sprint : trop peu de sprints réalisés
- En défense, course continue entre ses poteaux entrecoupée (de tentatives) d'arrêts
- Environ 50 actions à haute intensité (sauts, se relever, « exploser » …) par match
- Fréquence cardiaque > entre 50 et 80% de FC max pendant 80% du match
- Les actions à haute intensité le plus fréquemment réalisées par les gardiens : des parades et des replacements

LES QUALITÉS PHYSIQUES À DÉVELOPPER

LA FORCE

QUELLES MÉTHODES POUR QUELS RÉSULTATS

LA FORCE

POLE DE QUALITÉ PHYSIQUE : PUISSANCE

- Est la capacité d'un muscle à exercer une force contre une résistance
- Permet de shooter plus fort, tenir un bloc, lancer une longue contre-attaque, …
- Permet de développer la tolérance de nos muscles, tendons et os aux tensions et contraintes.
- Favorise l'activation des systèmes nerveux centraux et périphériques qui améliorent la synchronisation des muscles
- Diminue le risque de blessures articulaires, musculaires et squelettiques

COMMENT DÉVELOPPER LA FORCE?

QUELLES MÉTHODES POUR QUEL RÉSULTAT

- Pas de méthode magique, dépend de beaucoup de facteurs
- Porter lourd, ce qui nécessite un peu d'équipement
- Réaliser peu de répétitions (logique vu que c'est lourd)
- Optimiser le repos avant, pendant et après la séance
- Favoriser des exercices « poly-articulaires »
- Prendre son temps

POUR PLUS D’INFORMATIONS

LA VITESSE

QUELLES MÉTHODES POUR QUELS RÉSULTATS

LA VITESSE

POLE DE QUALITÉ PHYSIQUE : PUISSANCE

- Vitesse : faculté de faire parcourir à son corps ou à ses membres la plus grande distance dans un temps donné ou d'effectuer le temps le plus court sur une distance donnée
- Facteur clé de la performance => permet de prendre le dessus sur les adversaires
- Avantage les contre-attaques, les replis défensifs, le gardien qui court après une balle lors d'une parade, …
- Se compose de 3 phases : **accélération**, vitesse maximale et décélération

COMMENT DÉVELOPPER LA VITESSE?

QUELLES MÉTHODES POUR QUEL RÉSULTAT

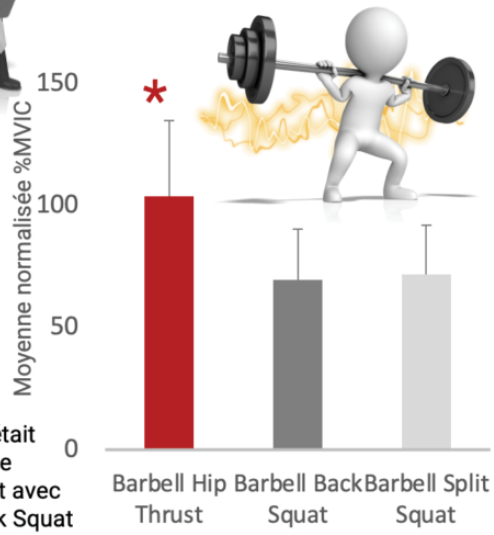
- Travail en côtes (env 20-30 m et 5% d'inclinaison) => pousser plus fort pour permettre l'extension de chaque appui
  - Avec la mise en jeu de la triple extension (cheville, genou et bassin) on retrouve la phase de poussée qui permet d'acquérir la vitesse.
- Renforcement musculaire du grand fessier via le Hip-Thrust
  - Le hip-thrust est l'exercice le plus efficace pour engager le grand fessier ce qui permet d'améliorer significativement la vitesse
  - Plus efficace que le back squat ou split squat

Activation des muscles Fessiers pendant l'exécution du back squat, du split squat et du hip thrust à la barre et relation avec le sprint maximal.

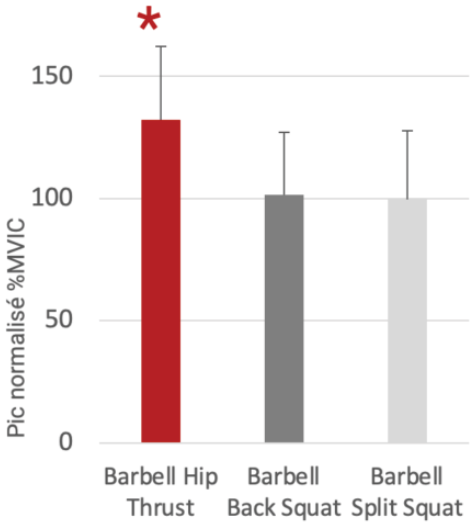
Détails de l'étude

12 athlètes masculins de sports d'équipe ont effectué des levées maximales à 3 répétitions (3RM) avec barres pour les exercices de Back Squat bilatéral, de Split Squat unilatéral et de Hip Thrust bilatéral sur des plaques de force. Les relations entre l'activation musculaire et la production de force avec la capacité de sprint maximale ont été évaluées..

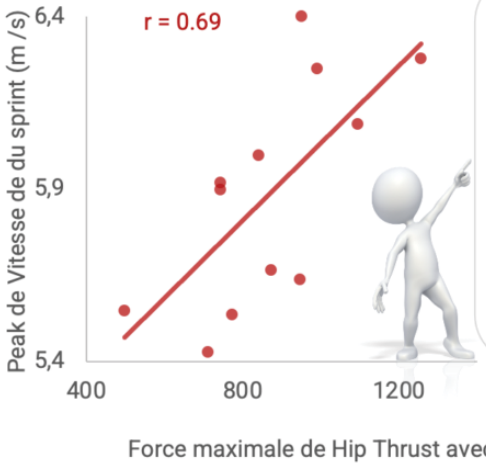
Activation EMG moyenne du Gluteus Maximus (%MVIC)



Activation maximale de l'EMG du muscle Grand Fessier (%MVIC)



Corrélation entre la force de pointe de Hip Thrust et la vitesse de pointe du sprint



La force maximale pendant le Hip Thrust avec barre est significativement corrélée avec la vitesse maximale du sprint (r=0.69). La vitesse de sprint maximale a été faiblement corrélée avec la force maximale pendant le Back Squat bilatéral (r=0,52) et le Split Squat unilatéral (r=0,53), sans que cela ne soit statistiquement significatif.

Conclusions

1 La vitesse maximale de sprint était corrélée à la production de force maximale pendant le Hip Thrust avec barre, mais pas pendant le Back Squat et le Split Squat avec barre.

2 Le Hip Thrust avec barre a suscité une plus grande activité du Grand Fessier que le Back Squat avec haltères et le Split Squat avec barre.

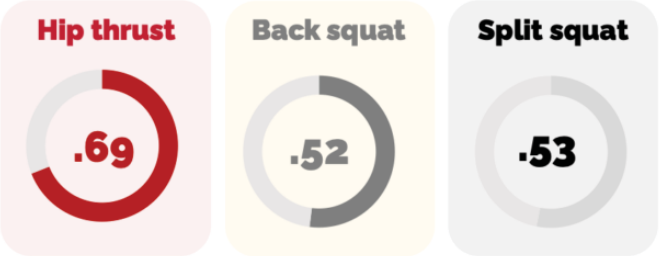
3 Le Back Squat et le Split Squat ont suscité des forces de réaction au sol plus élevées que le Hip Thrust avec barre.

Le hip thrust avec haltère a montré une activation moyenne et maximale des Fessiers plus élevée que le Back Squat et le Split Squat. Il n'y avait pas de différence dans l'activation moyenne ou maximale des Fessiers entre le Back Squat et le Split Squat.

Clé

EMG, électromyographie ;
MVIC, contraction isométrique volontaire maximale ;
r, corrélation produit-moment de Pearson ;
* Significativement supérieur aux exercices de back squat et de split squat avec barre.

Corrélations (Pearson) entre Le Peak de Force et le Peak de vitesse du sprint



Created by Adam Virgile
adamvirgile.com
@AdamVirgile
@AVSportSci

Williams, M.J., Gibson, N.V., Sorbie, G.G., Ugbolue, U.C., Brouner, J. and Easton, C., 2021. Activation of the gluteus maximus during performance of the back squat, split squat, and barbell hip thrust and the relationship with maximal sprinting. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *35* (1), pp.16-24.

KINESPORT

COMMENT DÉVELOPPER LA VITESSE?

QUELLES MÉTHODES POUR QUEL RÉSULTAT

- Travail avec charge additionnelle : parachute, charge à tirer ou courir en étant freiné par un joueur
- Améliorer la technique de course
- Travail dans les escaliers pour augmenter la fréquence
- Intégrer des exercices de course avec surcharge (t-shirt lesté)
- Courir en descente (max 7°-min 3°) ce qui permet de créer une sur-vitesse (courir plus vite) et améliorer le transfert des forces
- Travail d'haltérophilie

L'AGILITÉ ET LA COORDINATION

QUELLES MÉTHODES POUR QUELS RÉSULTATS

L'AGILITÉ ET LA COORDINATION

POLE DE QUALITÉ PHYSIQUE : ADRESSE

- Est la capacité à se mouvoir et changer de directions rapidement et efficacement
- Permet au joueur de prendre l'information et de réagir en modifiant sa position corporelle tout en maintenant équilibre et contrôle
- Permet de réaliser des enchaînements moteurs à haute intensité sans perte d'équilibre et donc d'efficacité.
  - Enchaîner un *bras roulé* avec un saut vers le goal suivi d'un lob
  - Changement de position du défenseur suite au changement de direction de l'attaquant

COMMENT DÉVELOPPER L'AGILITÉ ET LA COORDINATION?

QUELLES MÉTHODES POUR QUEL RÉSULTAT

- Toutes les méthodes doivent envisager les mouvements dans toutes les directions : vers le haut, latéraux, en avant, en arrière, …
  - Travail de sauts de haies (petites tailles) avec sauts multidirectionnels
  - Travail d'échelle rythmique
  - Travail de sauts uni et bipodaux sur plyobox
  - Travail avec banc

TRAVAIL D'APPUIS ET RENFORCEMENT MUSCULAIR

PP #2

LA CAPACITÉ AÉROBIE

QUELLES MÉTHODES POUR QUELS RÉSULTATS

LA CAPACITÉ AÉROBIE

POLE DE QUALITÉ PHYSIQUE : ENDURANCE

- Travail antérieur à la saison et en début de préparation
- Permet de démarrer la compétition dans les meilleures conditions
- Prépare le système cardiovasculaire et prépare les articulations
- Permet d'augmenter la charge de travail pendant la préparation et la saison
- S'exprime sous la forme d'efforts réalisés à intensité basse (75% de sa FC)
- Via différentes activités : jogging, vélo, nage, randonnée, …

PUISSANCE AÉROBIE

QUELLES MÉTHODES POUR QUELS RÉSULTATS

La **Puissance maximale aérobie** (PMA) correspond à la puissance atteinte à la consommation maximale d'oxygène (VO2max), qui est la quantité maximale d'oxygène qu'un organisme peut utiliser par unité de temps (généralement par minute) au cours d'un exercice musculaire intense et d'une durée égale ou supérieure à trois minutes. La PMA fait généralement référence à la VMA (vitesse maximale aérobie).

LA PUISSANCE AÉROBIE

POLE DE QUALITÉ PHYSIQUE : ENDURANCE

- Permet de développer la faculté de réaliser des efforts à haute intensité
- Permet d'améliorer la récupération
- Favorise la conservation d'un haut niveau de concentration => diminution des mauvais choix dans les moments clé
- Doit être adaptée aux caractéristiques de la discipline (changement de direction, longueur des intervalles, …)

La capacité :

c'est la quantité totale (contenance) d'énergie disponible dans le réservoir

La puissance :

c'est la quantité maximale d'énergie utilisable par unité de temps (débit du robinet)

COMMENT DÉVELOPPER LA PUISSANCE AÉROBIE MAXIMALE?

QUELLES MÉTHODES POUR QUEL RÉSULTAT

- Séance d'intervalles en lien avec la discipline. Par exemple, 30/15, 15/15, 10/10, …
- Exercices de passes en variant les intensités
- La durée de l'intervalle doit être corrélée au pourcentage de la VMA => plus on augmente le pourcentage, plus on diminue la durée de l'intervalle
- Enchaînements d'exercices spécifiques à la discipline (Ex: engagements/ désengagements avec passes, contacts avec fermeture sur pivot, enchaînements de shoots)

LA MOBILITÉ ARTICULAIRE

QUELLES MÉTHODES POUR QUELS RÉSULTATS

LA MOBILITÉ ARTICULAIRE

POLE DE QUALITÉ PHYSIQUE : ENDURANCE

- Le mouvement total qu'une articulation peut réaliser
- L**'amplitude offerte par une articulation entre 2 os**
- Dépend des tissus mous conjonctifs : la capsule de l'articulation, les ligaments, muscles et fascias en rapport avec cette articulation

“

Faites de votre corps votre allié en développant votre mobilité

FLORIAN GLESNER - PERSONAL TRAINER

Ton corps, ton allié

CONSTRUIRE UNE PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LA SAISON

CONSTRUIRE UNE PRÉPARATION PHYSIQUE ADAPTÉE

LA PRÉPARATION PHYSIQUE AU SEIN DE STRUCTURES NON-PROFESSIONNELLES DOIT TENIR COMPTE:

- Du nombre d'entraînements par semaine
- Du matériel ou des solutions d'entraînements disponibles
  - Les joueurs ont-ils accès à une salle?
  - Le club possède-t-il des équipements adaptés?
- De la philosophe de jeu et des choix technico-tactiques
- Du profil des joueurs : forces et faiblesses

« L'ADAPTATION EST LE MAÎTRE MOT D'UNE PRÉPARATION PHYSIQUE RÉUSSIE »

PENDANT LA TRÊVE

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENTS À RÉALISER PENDANT LA TRÊVE PAR LES JOUEURS

- Soigner les blessures
  - Éviter de revenir au début de la PP avec des bobos non soignés
- Réaliser des activités régulières différentes du handball => sport plaisir
- Rester actif minimum 3 fois par semaine (tout dépend de l'activité)
- Activités non-contraignantes
- Favoriser les activités en groupe

QUE FAIRE PENDANT LA PRÉPARATION PHYSIQUE?

LA PRÉPARATION PHYSIQUE

COMMENT L'ORGANISER?

- Idéalement 6 semaines avant le début de la reprise de la compétition
- Phase importante pour consolider le groupe
- Alterner le travail en intérieur et en extérieur
- Remettre à niveau les qualités physiques de chacun (PPG)
- Intensifier le travail sur les points forts (PPA)
- Inclure des matchs amicaux
- Augmenter l'intensité progressivement

LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

COMMENT L'ORGANISER?

- En partie durant la trêve
- 2 premières semaines de la PP (maximum)
- Remettre à niveau les qualités physiques de chacun (PPG)
- Développer les qualités aérobies, la force et la proprioception
- Préparer le corps à subir des contraintes physiques
- Ne pas oublier de commencer à travailler avec le ballon

LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

QUELS SONT LES EXERCICES À PRÉVOIR DURANT CETTE PHASE?

- **Des exercices d'aérobie**
  - Allure constante pouvant contenir des changements de direction
  - Commencer avec des exercices plutôt longs mais peu intense
  - Finir avec des exercices plus intenses et plus courts
  - VMA croissante dans les exercices
- Ne pas oublier de commencer à travailler avec le ballon
- Idées d'exercices : travail sur piste, le slalom, variantes d'exercices de passes, l'aller retour, …

LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

QUELS SONT LES EXERCICES À PRÉVOIR DURANT CETTE PHASE?

- **Des exercices de force**
  - Décomposer le travail en plusieurs phases (idéal) : Familiarisation, hypertrophie, force maximale, force explosives
  - Favoriser les exercices poly-articulaires
  - 1 à 2 séances par semaine (en fonction du nombre d'entraînements)
  - Augmentation croissante de l'intensité
- Idéalement, travailler dans une salle de fitness
- Si pas d'accès, travailler avec poids disponibles, élastiques, médecine ball, exercices poids du corps, …

LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

QUELS SONT LES EXERCICES À PRÉVOIR DURANT CETTE PHASE?

- Pour une séance, choisir 3 exercices bas du corps, 3 exercices haut du corps
- Tenir compte des muscles agonistes-antagonistes
- Alterner bas du corps, haut du corps dans la séance
- Changer les exercices lors des différentes séances

LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

QUELS SONT LES EXERCICES À PRÉVOIR DURANT CETTE PHASE?

- **Des exercices de proprioception**
  - Proprioception = perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps.
  - Capteurs situés dans les différentes articulations
- Exercices de sauts/réceptions sur surfaces instables
- Insister sur les articulations suivantes : chevilles, genoux, hanches et épaules

NDBAL
TONGEREN
beObank
DaVo
Kempa

LA PRÉPARATION PHYSIQUE AUXILIAIRE

COMMENT L'ORGANISER?

- 3 voire 4 semaines de la PP, juste avant la reprise de la compétition
- Développer les qualités physiques propres à la discipline et au poste
- Développer les qualités de puissance aérobie, l'agilité, la force maximale et explosive et la proprioception
- Augmenter la charge de travail jusqu'à une semaine avant la reprise de la compétition
- Le travail technico-tactique prend progressivement le dessus sur le travail physique

LA PRÉPARATION PHYSIQUE AUXILIAIRE

QUELS SONT LES EXERCICES À PRÉVOIR DURANT CETTE PHASE?

- **Des exercices de force maximale et puis explosive**
  - Important: ces phases doivent être précédées par des phases de forces : familiarisation et hypertrophie
- Force maximale = travailler avec des charges lourdes (proches du 100% de 1RM), réaliser peu de répétitions, octroyer un repos conséquent
- Force explosive : pliométrie, méthode de contraste, permet de développer la puissance de tous les mouvements qui permettent de faire la différence
- Pour plus de continuité, travailler sur les mêmes exercices lors des 4 phases

LA PRÉPARATION PHYSIQUE AUXILIAIRE

QUELS SONT LES EXERCICES À PRÉVOIR DURANT CETTE PHASE?

- **Des exercices d'agilité, de coordination et de déplacements de tout genre**
  - Permettent de développer la stabilité, l'explosivité, la détente, l'équilibre et la détente
- Varier les supports de travail
- Réaliser des mouvements uni ou bipodaux
- Travailler dans toutes les directions (haut/bas, gauche/droite, avant/arrière, ..)
- Axer le travail sur la qualité d'appui
- Octroyer un repos suffisant

TRAVAIL D'APPUIS ET RENFORCEMENT MUSCULAIR

PP #2

LA PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE

COMMENT L'ORGANISER?

- Objectif: amener les joueurs à leur état optimal de forme
- À organiser tout au long de la saison
- À adapter en fonction des échéances, de l'état de santé des joueurs et de la fraîcheur
- Améliorer les points faibles et conserver les points forts

ÉVITER LES BLESSURES

RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURES

QUELLE STRATÉGIE METTRE EN PLACE POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURES?

- Risque zéro N'EXISTE PAS
- Ne pas négliger l'importance du repos, de l'hydratation et de l'alimentation
- Commencer chaque rencontre et entraînement par un bon échauffement
- Suivre un programme adapté à ses capacités, état de fatigue, vie professionnelle, …

L'ÉCHAUFFEMENT

POURQUOI S'ÉCHAUFFER?

- Moins de risque de blessure
- Concentration augmentée
- Favoriser les performances de l'athlète
- Meilleure récupération pendant et surtout après l'effort

L'ÉCHAUFFEMENT

EFFETS DE L'ÉCHAUFFEMENT SUR L'ORGANISME

- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Augmentation de la température corporelle
- Amélioration de la fonction motrice
- Augmentation du niveau d'attention et de vigilance
- Augmentation de la production de synovie

L'ÉCHAUFFEMENT

LES RÈGLES D'OR

- Pas trop court ni trop long
- Ne négliger aucune zone du corps et mettre le focus sur les chevilles, genoux et épaules
- Échauffement généralisé : activation articulaire suivie des activations cardiovasculaire et musculaire
- Échauffement spécifique: préparer l'athlète physiquement et psychologiquement pour sa discipline
  - Passes, shoot, duels, contre-attaques, …

LA MOBILITÉ AU SERVICE DE LA SANTÉ

HOMETRAINING #5

LA SANGLE ABDOMINALE

POURQUOI LA DÉVELOPPER?

- Diminue le risque de blessure
- Maintien et stabilisation du bassin et de la colonne vertébrale
- Favoriser les performances de l'athlète
- Meilleur transfert de forces entre les membres inférieurs et supérieurs

LA PRÉPARATION PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES

LA PRÉPARATION PHYSIQUE ET LE TRAVAIL AVEC CHARGES CHEZ LES JEUNES EST BÉNÉFIQUE

LA PRÉPARATION PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES

POURQUOI EST-CE PRIMORDIAL?

- L'augmentation de la minéralisation et de la densité osseuse
- La diminution du risque de fractures et autres blessures traumatiques
- Une croissance tout à fait normale
- Un développement de la force et de la puissance
- Le développement de la coordination
- La réduction de problèmes liés à la posture

LA PRÉPARATION PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES

RÈGLES D'OR À RESPECTER

- Acquérir une parfaite technique
- Travailler avec des poids adaptés ou au poids du corps
- Être encadré
- Prendre du plaisir
- Combiner le travail avec charge avec d'autres disciplines
- Adapter ses entraînements à son propre rythme

PASSONS À LA PRATIQUE