

Construire des séances de préparation physique

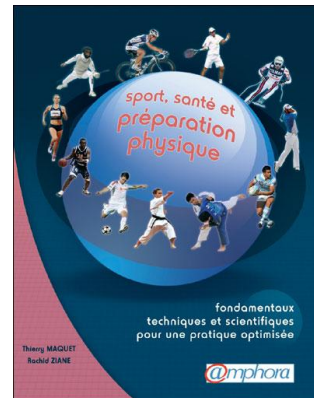
Par Rachid ZIANE

Extrait de :

Maquet, T. & Ziane, R. (2010).

Sport, santé et préparation physique.

Editions Amphora.



Le concept de *préparation physique générale* (PPG) est aujourd'hui considéré comme obsolète. En effet, la préparation physique peut prendre différentes formes selon qu'elle se situe en amont ou en marge de l'entraînement général. On parle de préparation physique intégrée, associée ou dissociée pour les distinguer, mais toutes conservent « *un ancrage fort dans les spécificités et les exigences de la spécialité préparée* » ([Aubert, 2003](#)).

S'agissant des séances entièrement dédiées à la préparation physique (dissociées), elles doivent être construites selon un modèle dit de *séance type*, qu'il faudra adapter au cas par cas. Inspiré de l'EPS, ce modèle présenté ci-dessous qui était encore enseigné dans les années 1990, a subi quelques évolutions. Il reste pour autant une base de réflexion.

La prise en main

Les principaux objectifs de la prise en main sont d'ordre informationnel :

- mobiliser l'attention des pratiquants,
- prendre les informations qui permettront de préserver leur intégrité physique, en tenant compte de leur état de forme et de leurs potentialités du moment,
- les motiver en expliquant le rapport parfois éloigné entre les exercices de préparation physique et la pratique sportive ciblée (handball, tennis, vtt...).

Pour cela, il s'agit de :

- rassembler les pratiquants,
- les interroger sur leur "état de forme" (récupération, blessures, etc),
- rappeler l'essentiel du bilan de séance précédente,
- annoncer les informations nouvelles,
- présenter la séance (thème et enjeux).

La mise en train ou échauffement

Il s'agit de préparer les pratiquants à une activité de plus en plus spécifique au thème de la séance. L'échauffement doit répondre à trois caractéristiques :

1. Il doit être constitué d'exercices généraux, puis d'exercices de plus en plus spécifiques.
2. L'intensité de chaque exercice doit augmenter de façon progressive.
3. Il ne doit jamais être épuisant pour permettre la réalisation de la suite de la séance.

Ainsi, l'échauffement doit comprendre des exercices rassemblés en différentes sous-parties :

- Mise en train cardio-vasculaire (course à faible vitesse puis introduction de quelques changements de rythmes et de direction).
- Échauffement articulaire (proprioception, mises en pression successives).
- Quelques étirements de courte durée sans chercher à assouplir
- Mobilisations dynamiques d'intensité croissante

La séance de préparation physique

Elle ne comprend essentiellement que des exercices qui ont un rapport avec le ou les thèmes de la séance (force, vitesse, équilibre...).

Le choix des exercices et des consignes n'a de sens que par rapport aux objectifs visés. Ceux-ci doivent être définis en fonction du niveau de condition physique des pratiquants : donc individualisés.

L'écoute des remarques des pratiquants au sujet de leurs sensations est essentielle pour adapter les exercices et éviter les blessures.

La partie globale

Cette partie n'est pas toujours utile en préparation physique.

En EPS et en sport, elle constitue avec la précédente partie, le corps de la séance : Il s'agit de permettre aux pratiquants de chercher à replacer dans des enchaînements ou des situations plus complexes, une ou des techniques abordées dans la partie spécifique. Cette partie peut prendre différentes formes selon le sport pratiqué (ex. : extrait d'enchaînement gymnique, partie de chorégraphie en danse, courts matchs, kata ou randori en karaté).

Le retour au calme

Il s'agit d'abaisser le niveau de stimulation et de sollicitation. Cette partie doit comprendre : des exercices de récupération, un bilan de séance, le rangement du matériel et la douche.

Conclusion

Le *modèle de séance-type* issu de l'EPS, ne peut pas être repris tel quel pour être appliqué en sport ou en préparation physique. Ce modèle doit subir quelques adaptations voire des transformations profondes. Celles-ci visent à permettre de répondre au mieux aux besoins et à la demande des pratiquants.

Références :

- Aubert, F. (2003). [Les enjeux méthodologiques de la préparation physique](#). *Sport, Santé et Préparation Physique*. Rev. 7 : 10-11.
- Senac, J. (2008). [Structure d'une séance en EPS](#). En ligne.
- Seners, P. (1993). [La leçon d'EPS](#). Vigot éditeur.