

PREPARATION PHYSIQUE

Les enchaînements incompatibles



**RÉFLEXION SUGGÉRÉE, COORDONNÉE ET
MISE EN FORME PAR N. KRANTZ**

**LE 14 NOVEMBRE 2009
DOCUMENT REMIS EN FORME LE 14.3.2011**

**MERCI AUX COLLÈGUES « CTS » QUI ONT
ALIMENTÉ ET ENRICHIS LES DISCUSSIONS**

Ceci n'est qu'un essai



**L'ÉBAUCHE D'UN DOSSIER TRÈS IMPORTANT
OU
ENSEMBLE DE QUESTIONS VIS-À-VIS
DESQUELLES NOUS POURRIONS TROUVER DES
RÉPONSES PLUS PRÉCISES:
1) EN CONSULTANT LA LITTÉRATURE
SCIENTIFIQUE;
2) EN EXPÉRIMENTANT**

Préalable

3

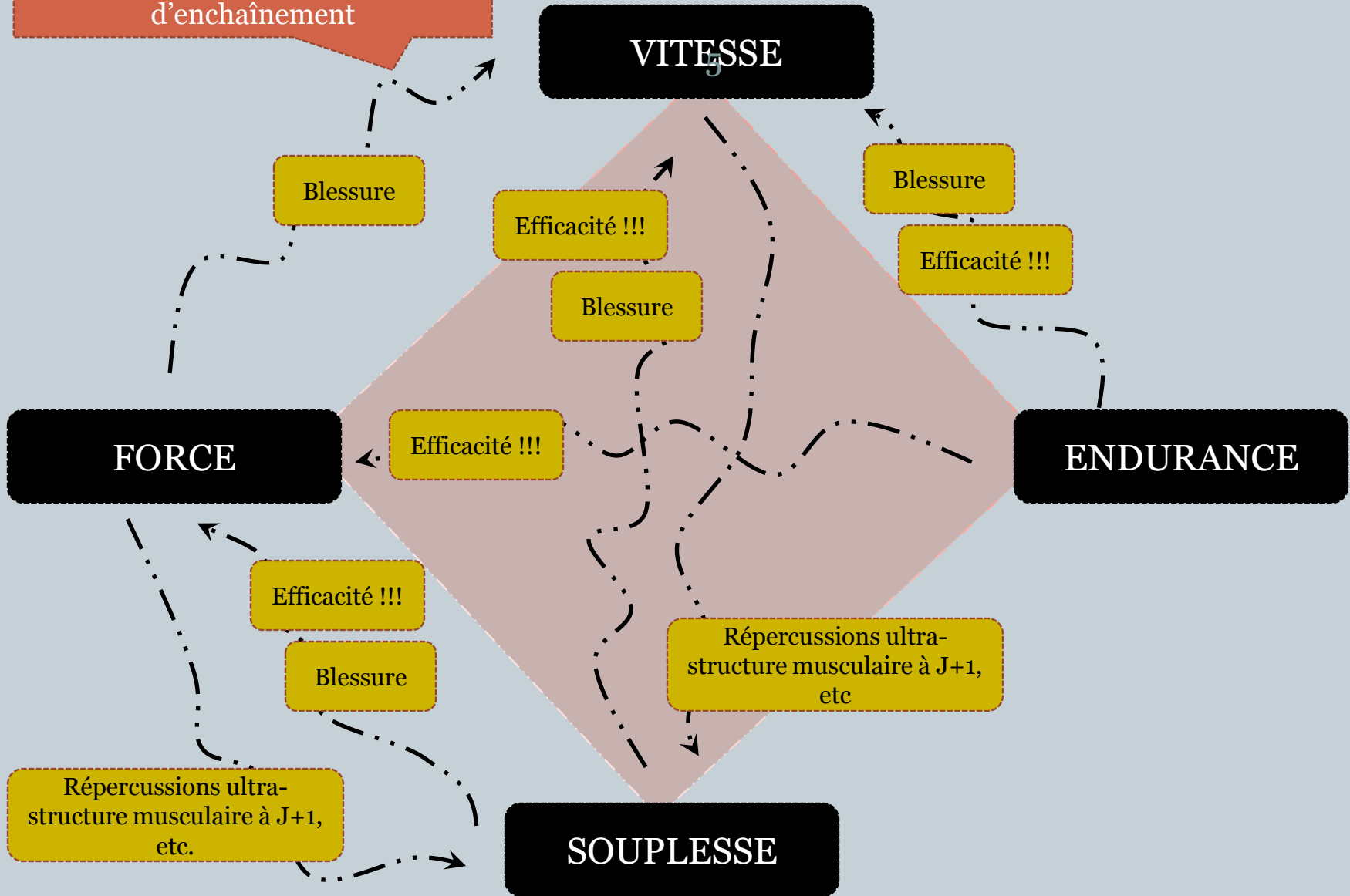
- Nous nous sommes placés:
 - dans le cadre d'un entraînement ou les types d'entraînement se succèdent les uns derrière les autres, avec un délai de moins de 12h (donnée moyenne) entre les différentes sollicitations
 - et dans **la perspective d'un développement maximal pour chacune des qualités physiques**
- L'entraîneur souhaite:
 - ↪ pouvoir repérer les risques potentiels de blessure
 - ↪ en détectant les enchaînements ou successions de séances:
 - ↪ incompatibles voire peu compatibles
 - ↪ ... peu rentables

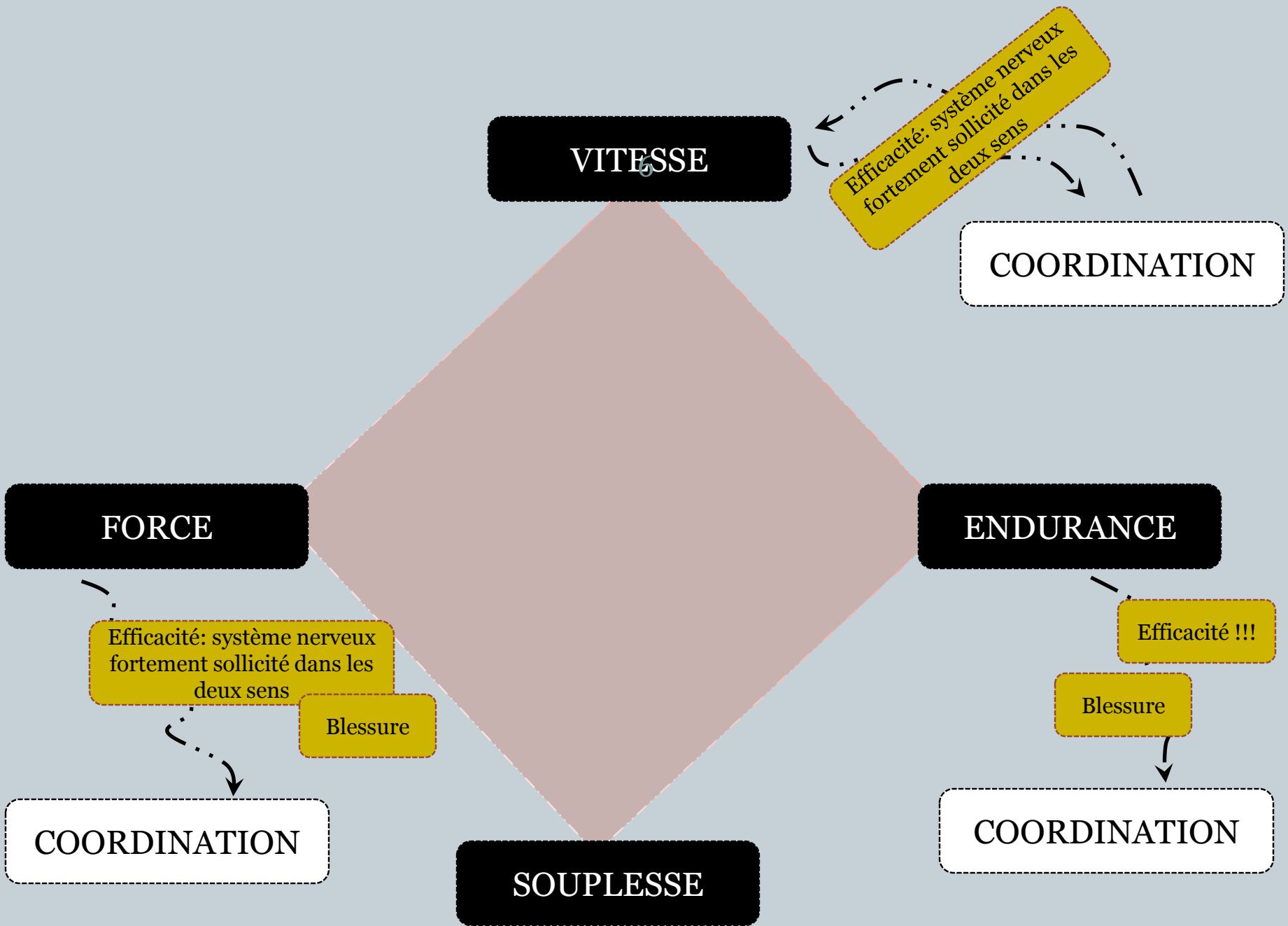
Les relations des qualités physiques entre-elles



HORMIS « LA COORDINATION »

Le trait en pointillé met en évidence l'existence d'une interrogation à l'égard de ce type d'enchaînement





Avertissement

7

- Il faut évoquer les limites de ce document:
 - qui traite des qualités physiques de manière générale, sans prendre en considération le processus qui souhaite être précisément développé (par exemple: dans le domaine des filières énergétiques =) capacité aérobie ou puissance aérobie??)... et les traces laissées dans l'organisme par chacune des méthodes adoptées
 - ✦ qui ne prend pas en compte l'importance de la sollicitation, tant au niveau du volume que de l'intensité... l'état de forme du sportif... et autres variables
 - qui occulte de prendre en considération « le mélange des genres »... induit par le développement de capacités hybrides comme l'endurance de force par exemple.