

## PREPARATION PHYSIQUE ADAPTEE AU SECTEUR LOISIR ET AU PREMIER NIVEAU DE COMPETITION

Vendredi 03 Février 2012



La préparation physique est un paramètre essentiel de la formation gymnique et ce à tous les niveaux de pratique. Elle est pourtant souvent omise de l'animation ou exercée de manière intuitive ? Quelle forme de préparation physique adopter pour des gymnastes débutants ? Comment planifier et conduire cette préparation physique ? Comment l'évaluer et l'adapter ? Comment conduire une préparation physique sous une forme ludique ?

### Intervenant



#### Nicolas Dohey

- Entraîneur et Préparateur Physique  
au Pôle Espoirs de Vernon

- Diplôme Universitaire Européen de  
Préparation Physique

### Plan d'intervention

- 1/ Introduction
- 2/ La préparation physique
- 3/ Qualités physiques ciblées et requises
- 4/ Les règles à respecter
- 5/ Situations pédagogiques
- 6/ Modalités d'organisation en séance

### 1/ Introduction

Tous les entraîneurs se sont un jour posés la question : « Que faire de plus pour que mon athlète dépasse ses performances ? ». Au-delà de tous les entraînements axés essentiellement sur un geste précis ou sur une combinaison collective se développe aujourd'hui la notion de **préparation physique**. Dans chaque sport, il paraît évident que d'accroître ses propres capacités physiques est un des facteurs déterminant dans le développement du sportif. Un des domaines les plus importants de cette préparation est donc le développement des qualités physiques correspondantes chez les sujets qui pratiquent une discipline sportive. Dès lors, Deux questions peuvent se poser : « quelles sont les qualités physiques qu'il faut développer à travers un programme de préparation physique et comment les développer chez des jeunes gymnastes ? ».

Les enfants pré-pubertaires ne peuvent pas augmenter la taille de leurs muscles comme le peuvent les adultes. Lorsque l'on envisage l'entraînement physique chez les jeunes, il faut prévoir des changements en termes de recrutement nerveux des muscles. L'entraînement va permettre d'activer plus de fibres musculaires sans qu'il y ait de changement dans la composition du muscle. En d'autres termes, on ne verra pas le muscle « grossir » chez un enfant.

L'objectif de l'intervention d'aujourd'hui est de vous expliquer et vous convaincre que la préparation physique est primordiale, même au niveau loisir. En effet, pour la plupart des personnes, préparation physique rime avec charges (poids, machines...), musculation etc... ce qui est faux ! Au contraire, la préparation physique pour notre cas aujourd'hui doit

rimer avec sécurité, prévention, prophylaxie, adaptation, jeux et intégrité physique de l'enfant. Nous allons donc voir quel type de travail faut-il faire ? Comment organiser une séance de préparation physique et à quel moment faut-il la mettre en place ?

Avant de continuer l'intervention, posons-nous la question de qu'est-ce qu'un gymnaste ?

Pour ma part en tant qu'entraîneur, un gymnaste est un athlète qui doit avoir des qualités physiques exceptionnelles car il doit faire preuve de force, de souplesse, de coordination, de vitesse d'exécution lors de la réalisation d'un mouvement ou d'un enchaînement gymnique.

C'est aussi un sportif qui a des qualités psychologiques (affectif, cognitif et moteur), proprioceptives et kinesthésiques remarquables. Le domaine affectif joue un rôle capital dans le développement des actions motrices. Le pratiquant rentre dans l'activité par l'affectivité (parce que ça lui plaît, ça le motive, parce qu'il le veut), ou bien parce qu'il éprouve le besoin de communiquer. Le domaine cognitif, quant à lui, tient une place importante dans l'élaboration de la réponse motrice dans la mesure où il renvoie aux compétences intellectuelles et en particulier aux capacités de compréhension et de raisonnement. En effet, ce sport demande beaucoup de concentration, d'habiletés motrices, d'équilibre, de perceptions et de sensations dû à l'évolution et à la réalisation des figures acrobatiques dans l'espace et sur les différents agrès.

Afin de réaliser la meilleure performance, le gymnaste est donc contraint de développer et d'exploiter les différentes qualités physiques. C'est pour cela qu'on qualifie et définit souvent un gymnaste comme un sportif « complet ».

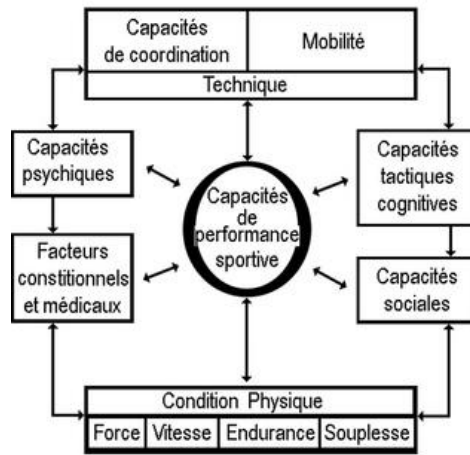
## 2/ La préparation physique

### ➤ Un facteur de la performance

La préparation physique, est une des composantes du processus d'entraînement au même titre que la préparation technique, tactique ou mentale. Pour *CARL, K. (1989)* la condition physique (somme des qualités physiques) est un des facteurs internes directement déterminant de la performance et *WEINECK, J. (1997)* la définit comme un facteur constitutif de la capacité de performance sportive. La capacité de performance sportive représente le degré d'amélioration possible d'une certaine activité motrice sportive et elle est conditionnée par une pluralité de facteurs spécifiques. « Seul un développement harmonieux de tous les facteurs déterminants de la capacité de performance permet d'atteindre le niveau optimal de performance individuelle » (*WEINECK, J. 1997*).

La préparation physique en gymnastique se situe au premier plan du processus d'entraînement. Elle accompagne toute la saison d'entraînement et de compétition du gymnaste et est intégrée dans la planification et programmation annuelle de l'entraînement.

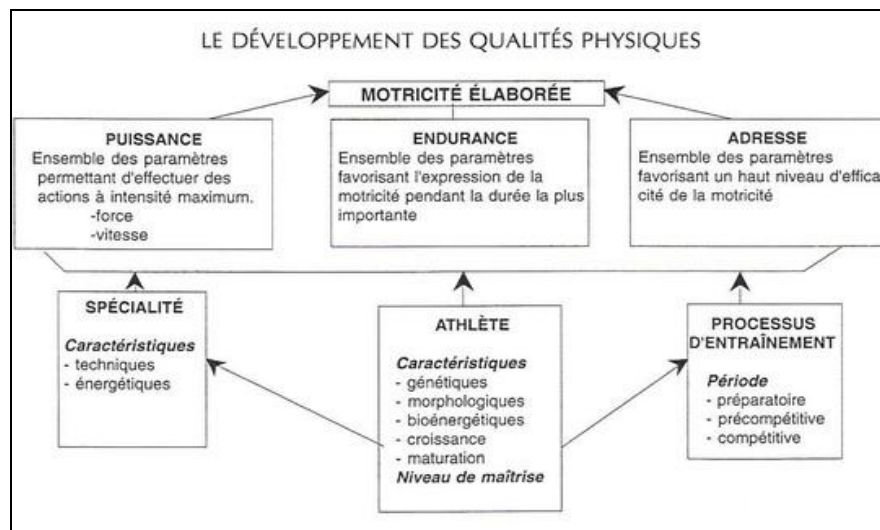
En définitive, la préparation physique apparaît comme un élément déterminant du processus d'entraînement permettant de réaliser lors des compétitions la performance souhaitée. Plus précisément, pour notre cas, la préparation physique est l'ensemble des exercices permettant aux gymnastes de progresser dans l'apprentissage des éléments de base, et de pratiquer la gymnastique en toute sécurité.



Facteurs constitutifs de la capacité de performance sportive d'après WEINECK J. (1997).

➤ **Développement des qualités physiques**

La préparation physique est définie par *PRADET, M. (1996)* comme l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement, qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif.



Développement des qualités physiques d'après PRADET, M. (1996)

Elle a pour principal but de développer les capacités physiques c'est-à-dire de modifier les différents facteurs contribuant à la réalisation de la performance gymnique de telle sorte que le gymnaste puisse effectuer les enchaînements en compétition avec un maximum de réussite et d'amplitude tout en donnant une impression de facilité et d'aisance motrice. De nombreux entraîneurs reconnaissent que lors des premières années d'entraînement, dans la majorité des cas, les fautes techniques sont liées à une insuffisance physique. *THOMAS, L. (1979)* pense qu'il faut dix fois plus de temps à un gymnaste pour apprendre des difficultés techniques s'il n'a pas les aptitudes et les moyens physiques nécessaires. C'est également le souci primordial de *CARRASCO, R. (1976)* qui préconise d'améliorer le physique avant d'aborder la technique. **La préparation physique est alors considérée comme le point de départ de tout apprentissage technique.**

### 3/ Qualités physiques ciblées et requises en gymnastique

En analysant l'activité qui est ici la gymnastique artistique, nous retrouvons le plus souvent cinq qualités physiques qui sont :

➤ **La puissance** qui regroupe les facteurs déterminant la capacité à réaliser des actions de forte intensité caractérisées par des forces générées importantes et des vitesses produites élevées.







➤ **La souplesse** qui regroupe les facteurs déterminant la capacité à réaliser un mouvement avec une grande amplitude. Un objectif spécifique d'augmentation des amplitudes articulaires extrêmes s'ajoute pour répondre aux exigences particulières de réalisation technique des mouvements.

➤ **L'adresse** qui regroupe les facteurs déterminant la capacité à réaliser des actions à haut niveau d'efficacité.

➤ **La coordination** des mouvements segmentaires et l'équilibration corporelle qui constituent des processus déterminants à développer pour atteindre les niveaux d'efficacité exigés par la performance gymnique.

➤ **L'endurance** qui regroupe les facteurs déterminant la capacité à réaliser des actions motrices pendant des durées importantes. Cette qualité est développée notamment pour aider les gymnastes à supporter des durées journalières et hebdomadaires importantes d'entraînement.

Le tableau ci-dessous représente les différents types de travail à privilégier aux différents agrès.

						
Elans en appuis	++	+++	++		+++	++
Elans en suspension			+++		+++	+++
Forces et maintiens	++		+++		++	
Eléments acrobatiques	+++		++	+++	++	+++

A partir d'une petite analyse, il est possible de déterminer les différentes actions musculaires à renforcer.

### 4/ Principales actions musculaires en gymnastique

Voici les actions musculaires principales en gymnastique :

- **Antépropulsion** : Elévation du bras vers l'avant
- **Rétropulsion** : Abaissement du bras vers l'arrière
- **Impulsion** (Bras/Jambes) : Elévation des épaules, bras levés au dessus de la tête. Au niveau des jambes, c'est une poussée maximale d'une ou deux jambes.
- **Répropulsion** (Bras/Jambes) : Extension des avant-bras par rapport au bras et de la jambe par rapport à la cuisse
- **Gainage** : Renforcement musculaire de la sangle abdominale et dorsale.

### 5/ Situations de renforcement des différentes actions musculaires

Voici des fiches pédagogiques destinées à renforcer les différentes actions musculaires citées plus haut. Les ateliers sont répartis par agrès.

## 1 - Le rôle de l'échauffement

Il permet à la fois d'entrer dans l'activité mais aussi une préparation physiologique, psychologique à l'effort et à l'activité envisagée. Il prévient les blessures grâce à une augmentation de la température musculaire (38°), de la lubrification articulaire, de l'élasticité des tendons et ligaments, de l'irrigation sanguine vers les muscles en action, de la vitesse des influx nerveux et de la sensibilité intéroceptive. Les performances sont alors meilleures.

Il permet aussi aux enfants d'évacuer un trop plein d'énergie, d'excitation et d'être plus disponible pour entrer dans l'activité. La préparation physique a aussi pour rôle d'éduquer à la santé et à l'hygiène, il est donc nécessaire de sensibiliser les enfants au rôle de l'échauffement le plus tôt possible. Sa durée peut varier de 5 à 15 minutes avec une préférence pour au moins 10 minutes. Il est d'autant plus long que l'activité est exigeante sur le plan physique. Son intensité est variable (50 % des capacités aérobies pour les efforts d'endurance), il ne doit pas épuiser l'enfant tout en le préparant correctement aux exigences de l'effort à venir. Pour cela il doit être ciblé en fonction des exigences musculaires, physiologiques, biomécaniques de l'activité. Il doit aussi être progressif dans son intensité. Il est souhaitable de le rendre le plus ludique possible, échauffement ne doit pas être synonyme de rébarbatif !! Un petit retour au calme peut être effectué après l'échauffement : c'est l'occasion pour présenter le contenu de la séance, les règles de fonctionnement précises, rappeler ce qui a été fait auparavant...

## 2 – La structuration de l'échauffement

Il comporte avant toute chose une mise en route du système cardio-vasculaire : respiration, cœur, circulation dont le but est d'amener les substrats énergétiques aux muscles. Il s'agit ensuite d'échauffer les grands groupes musculaires souvent toujours sollicités quelque soit l'activité : dos, jambes, ceinture scapulaire (épaules bras).

Enfin on l'oriente vers les groupes musculaires particulièrement sollicités par l'activité : cervicales, poignets, doigts, ischio-jambiers, chevilles... mais aussi vers des ressources spécifiques : équilibration, vitesse d'exécution, force... L'intensité de l'échauffement va alors être augmentée et proche de celle demandée par l'activité.

## FICHES PÉDAGOGIQUES



Echauffement

### LE STOP

**But** : trotter, au signal s'arrêter en conservant sa position.

**Variables** : consignes précises sur la manière de s'arrêter : assis, sur un pied, accroupi, se transformer en objet, en animal, en lettre... - Varier le signal et sa fréquence : sonore, visuel - Un top = arrêt, 2 tops = marche arrière, 3 tops = saut vers le haut ... - dans un espace que l'on réduit de plus en plus : marcher très vite, en marche arrière, trotter (ne pas toucher les autres)...

### SE DEPLACER COMME...

**But** : se déplacer dans un espace, répondre à la consigne

**Variables** : un robot - tout mou (bras et épaules complètement relâchés) - tout raide - un frimeur - un marcheur athlétique - capitaine Crochet (jambe de bois) - un aveugle - un patineur - un skieur de fond - comme un danseur sur les pointes - comme un funambule sur un fil - comme un clown - sur du sable brûlant - sur des œufs - sur des pierres pour traverser la rivière - sur du verglas - dans la neige profonde - en suivant les lignes du gymnase - en pas chassés - en marche arrière - comme un géant ...

### LE MAGNETOSCOPE

**But** : les enfants suivent les consignes de l'animateur qui détient la télécommande du magnétoscope : lecture normale (déplacement en avant normal) - avance rapide (déplacement avant accéléré) - retour rapide - arrêt sur image - ralenti avant et arrière.

### LES DEMENAGEURS

**But** : Déménager le plus rapidement possible un nombre de meubles (gymnastes ou objets) fixés au départ.

Les enfants sont répartis en équipes de 4 à 6 joueurs. Chaque équipe doit reconstituer "sa maison" dans un espace défini. Pour reconstituer cette maison, ils doivent transporter, individuellement ou à plusieurs, un certain nombre d'éléments (gymnaste, tapis, blocs de mousse etc..) et les positionner dans un espace défini. L'équipe gagnante est celle qui aura déménagé les « meubles » le plus rapidement possible.

**Variables** : Constituer des équipes plus petites (2 ou 3 enfants) si le matériel reste suffisamment conséquent. Augmenter le nombre d'objets à déplacer. Varier la nature des objets à transporter (plus ou moins lourd, plus ou moins encombrant). Augmenter la surface de l'espace d'action. Encombrer l'espace d'action.



# FICHES PÉDAGOGIQUES

## Circuit Training

1 Tour de circuit de 30 sec, et 45 sec de course entre chaque exercice (récup' active).

Réaliser le circuit par 2.

### 1. Membres Inférieurs

- Impulsion D&G pieds serrés de chaque côté d'une ligne
  - 45''
  - Cloche pied D&G
    - 45''
  - Squat jump sur tapis mou
    - 45''
  - Impulsion corde à sauter
    - 45''
  - Repoussés sur plinth
    - 45''
- Impulsion avec petit obstacle, impulsion avec petit obstacle, impulsion sur tremplin (saut droit, carpé, salto...)
  - 45''
  - Fentes avant
    - 45''
  - Jeux du coq
    - 45''
  - Chaise conte un mur
    - 45''
  - Course dans la fosse (duel)
    - 45''

### 2. Membres supérieurs

- Tractions sur fixe
  - 45''
  - Crunch
    - 45''
- Dips sur parallèles
  - 45''
- Dorsaux **avec aide**
  - 45''
- Papillon appuis brachial aux parallèles
  - 45''
- Traversée en cuillère avec pousseur
  - 45''
  - Oblique D **avec aide**
    - 45''
    - Corde
      - 45''
  - Oblique G **avec aide**
    - 45''
- Lancer de médecin ball à la vertical **bras tendus**
  - 45''
- Fermeture jambes tronc aux espaliers

## FICHES PÉDAGOGIQUES

➡ Travail de Jambes (Impulsion, Répulsion...)

**Atelier 1** : Saut de lapin en AV



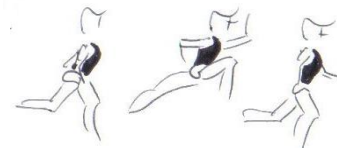
**Atelier 2** : Saut de lapin en AR



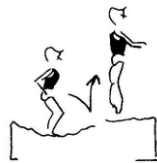
**Atelier 3** : Corde à sauter



**Atelier 4** : Foulées bondissantes



**Atelier 5** : Demi-squat sur tapis mou



**Atelier 6** : Répulsions



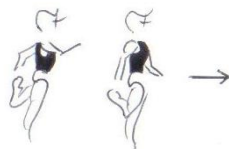
**Atelier 7** : Impulsion AV, AR et côté



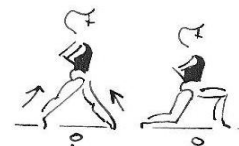
**Atelier 8** : Monter genoux



**Atelier 9** : Talons/ Fesses



**Atelier 10** : Fentes



# FICHES PÉDAGOGIQUES

Travail des appuis

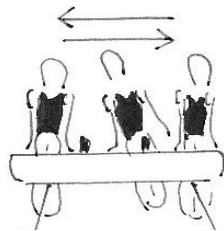
**Atelier 1** : Le « crabe »



**Atelier 2** : Traversée sans les jambes



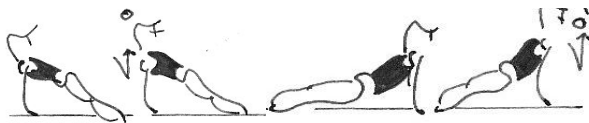
**Atelier 3** : Traversée du cheval



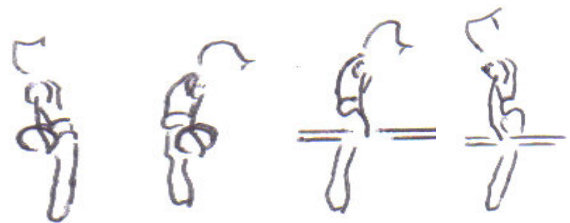
**Atelier 4** : Passé AV / AR



**Atelier 5** : Horloge dorsale et faciale



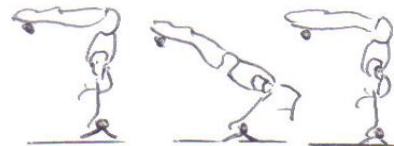
**Atelier 6** : Maintien dos rond et en extension



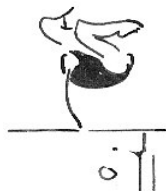
**Atelier 7** : Rétropulsion (rouleau/Swissball)



**Atelier 8** : Antépulsion



**Atelier 9** : Equerre jambes pliées



**Atelier 10** : Maintien bouteille



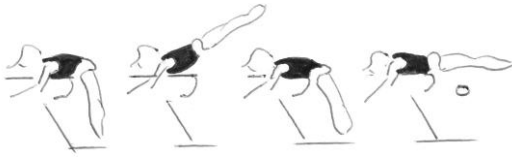
www.centre-educatif.com



## FICHES PÉDAGOGIQUES

➔ Renforcement du gainage

**Atelier 1** : Ouverture jambes/tronc



**Atelier 2** : Gainage facial sur les coudes



**Atelier 3** : Gainage oblique sur le coude



**Atelier 4** : Gainage dynamique



**Atelier 5** : Chandelle en gainage



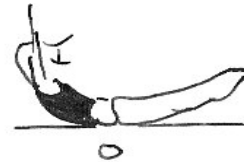
**Atelier 6** : Gainage dorsal



**Atelier 7** : Elévation du bassin



**Atelier 8** : Gainage « Cuillère »



**Atelier 9** : Gainage oblique avec appuis



**Atelier 10** : Maintien gainage barre fixe



# FICHES PÉDAGOGIQUES

Etirement / Souplesse

Les exercices doivent être maintenus au minimum 30 secondes

**Atelier 1** : Psoas-Ischio



**Atelier 2** : Adducteurs



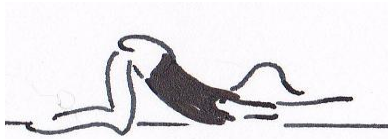
**Atelier 3** : Psoas



**Atelier 4** : Lombaires



**Atelier 5** : Dos et épaules



**Atelier 6** : Ecrasement



**Atelier 7** : Rétropulsion



**Atelier 8** : Facial



**Atelier 9** :



**Atelier 10** : Fessiers





