

# LA PRÉPARATION PHYSIQUE

C'est avoir des muscles **forts** et **adaptables** au service de la **puissance**, de la **précision** et de la **fluidité** sur un fond de condition physique.  
La dimension physique a sa place dans le concept d'excellence lequel vise à prendre en compte, et cela dès l'entraînement, le **technico tactique** ; le **Physique** et le **Mental**.

## Évaluer son potentiel :

- ✓ **Physique** : ex : La souplesse, la force, l'explosivité
- ✓ **Physiologique** : ex : Les capacités aérobies
- ✓ **Biométrique** : ex : Le pourcentage de graisse

Avec le préparateur physique de la ligue ou personnel

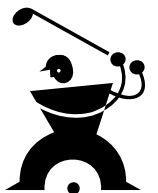
## B

- ✓ **Dégager** les points **forts** ou **limitants** pour son jeu.
- ✓ **Construire** un programme d'entraînement débouchant sur des **contenus spécifiques et personnalisés** dans l'inter saison ou dans la période de compétition.
- ✓ Une **évaluation de contrôle** avant la période de compétition est nécessaire afin de mettre en œuvre des **réajustements spécifiques** si besoin.

## P

- ✓ **Endurance** : Prolonger l'activité sans baisse d'efficacité  
Mais aussi pouvoir supporter des charges d'entraînement plus importantes et de mieux récupérer entre les entraînements et les compétitions.
- ✓ **Souplesse + Relâchement** : Récupérer l'élasticité musculaire maximum
  - ⇒ Amplitude du mouvement.
  - ⇒ Relâchement musculaire favorisant la vitesse du mouvement.
  - ⇒ Prévention sur les accidents musculaires.
- ✓ **Jambes (Quadriceps)** : Stabilité + Équilibre
  - ⇒ Résistance en appui pour éviter le déplacement latéral.
  - ⇒ Puissance explosive à l'impact de balle.
- ✓ **Ceinture abdominale** : Amplitude de la rotation
  - ⇒ Gainage pour assurer une bonne rotation sans déplacement antéro-postérieur.
  - ⇒ Participe à l'efficacité du **transfert du poids**
- ✓ **Ceinture Lombaire** : Répétition de la posture
  - ⇒ Gainage pour assurer une bonne position du buste à la posture
- ✓ **Membres supérieurs** : Explosivité dans la zone d'impact
- ✓ **Équilibre** : Qualité et prise de conscience de la posture
  - ⇒ Développe la proprioceptivité
- ✓ **Force des mains** : Tenue du grip
  - ⇒ Permet une meilleure accélération et contrôle dans la zone d'impact

REPÉTITION  
DU  
MOUVEMENT



Philippe Uranga (11/2007)