



LA PRATIQUE DES ACTIVITES ATHLETIQUES VISANT LA SANTE EN EPS

La gestion d'un paradoxe

Les modalités de pratique
athlétiques les plus favorables à
l'acquisition de la santé sont
inaccessibles à ceux qui n'ont pas
déjà construit à minima
« leur santé athlétique »

QUEL TYPE DE SANTE?

- Certes, une santé qui débouche sur tous les aspects de la personne
 - Physique
 - Mentale
 - Morale
 - Sociale
- Mais pour laquelle on se préoccupera davantage de son dépassement que de sa restauration ou de son entretien



L'objectif avoué des pratiques athlétiques en EPS semble davantage axé sur une dimension ambitieuse de la santé que l'on peut qualifier de :

CONDITION PHYSIQUE

DEFINITION DE LA CONDITION PHYSIQUE

« La condition physique c'est l'état optimal d'équilibre et d'harmonie qui s'établit entre les différentes qualités physiques d'un individu et qui contribue à la meilleure adaptation possible de son organisme à l'effort »

DEFINITIONS DE LA QUALITE PHYSIQUE

- Une qualité physique c'est une caractéristique globale de la motricité d'un individu qu'il est capable de mobiliser dans la plupart des situations motrices qu'il rencontre
- C'est un équilibre efficace entre des ressources physiologiques, mécaniques, informationnelles et psychologiques qui s'expriment par la motricité
- C'est une qualité individuelle qui s'exprime par le physique



CLASSIFICATION DES QUALITES PHYSIQUES

- Endurance
- Puissance
- Adresse

- Une « santé athlétique » c'est à minima l'harmonisation de ces trois grands secteurs des qualités physiques
- C'est une remise en cause de l'exclusive trop souvent allouée au développement de
« l'endurance aérobie »

LE TRAITEMENT DE L'ENDURANCE AEROBIE EN MILIEU SCOLAIRE

LES PRINCIPALES CRITIQUES

- Le monopole de la course en continu
- La centration exclusive sur la notion de durée d'effort
- Le fantasme de la régularité d'allure
- La négligence au regard de l'intensité

OR

***POUR QUE CE TRAVAIL SOIT EFFICACE DU POINT DE VUE
DE LA CONDITION PHYSIQUE, L'INTENSITE MINIMALE
REQUISE NE PERMET PAS UNE DUREE D'EFFORT
SUFFISANTE SI JUSTEMENT ON NE POSSEDE PAS DEJA
CETTE CONDITION PHYSIQUE***

UNE SOLUTION: LES EFFORTS INTERMITTENTS

- ◆ Ils permettent de travailler en synergie toutes les qualités physiques
- ◆ Ils dépassent le cadre strict des courses athlétiques
- ◆ Ils répondent aux motivations des élèves
- ◆ Ils permettent d'atteindre les intensités et les durées d'effort requises
- ◆ Ils ouvrent à des formes de travail variées : circuit training, renforcement musculaire....
- ◆ Ils sont une propédeutique au travail continu

A quelle logique répondent ils

- ◆ Alternance cyclique de périodes d'effort sur maximum (\geq PMA) et de récupération active (contre effort) qui s'équilibrent pour permettre une stimulation intense et prolongée des processus énergétiques de la contraction musculaire.

LES PARAMETRES CONSTITUTIFS DE CES FORMES DE TRAVAIL

- ✦ L'activité support doit être de type global (+ 2/3 des masses musculaires)
- ✦ L'intensité de l'effort doit toujours être supérieure à la puissance maximale aérobie du pratiquant pour générer des dettes d'oxygène.
- ✦ La durée de l'effort doit être en rapport avec l'intensité adoptée.
- ✦ La durée de la récupération doit permettre de restaurer le potentiel initial du pratiquant pour autoriser un nouvel effort d'intensité similaire
- ✦ La nature de cette récupération doit être active pour accélérer la récupération en favorisant les apports d'oxygène.
- ✦ Le nombre de répétitions doit être suffisant pour que la durée totale du travail (effort et contre effort) soit supérieure à ce que pourrait soutenir le pratiquant sous forme continue avec un engagement similaire.

LES PRINCIPALES CLASSIFICATIONS D'EFFORTS INTERMITTENTS

◆ « Le court-court »

- ◆ Intensité proche de PMA durant l'effort
- ◆ Durée de l'effort : séquence de 15" à 45"
- ◆ Récupération active d'une durée équivalente ou guère supérieure à l'effort
- ◆ Enchaînement d'un ou plusieurs blocs de travail allant jusqu'à 7 à 8mn

◆ « L'intermittent longue durée »

- ◆ Intensité proche de PMA durant l'effort
- ◆ Durée de l'effort d'environ 3mn
- ◆ Récupération active d'une durée équivalente
- ◆ Enchaînement ininterrompu d'au moins 6 blocs de travail

◆ « L'intermittent de moyenne durée »

- ◆ Intensité comprise entre 110 et 120% de PMA
- ◆ Durée de l'effort entre 45" et 1mn
- ◆ Récupération active d'une durée deux à trois fois supérieure à la durée d'effort
- ◆ Enchaînement ininterrompu d'au moins 8 blocs de travail

◆ « L'intermittent de courte durée »

- ◆ Intensité comprise entre 120 et 130% de PMA(voir plus)
- ◆ Durée de l'effort autour de 15"
- ◆ Récupération active 6 fois supérieure à la durée de l'effort
- ◆ Enchaînement ininterrompu d'au moins 10 blocs



GESTION DE LA MISE EN OEUVRE

✦ Rester vigilant sur:

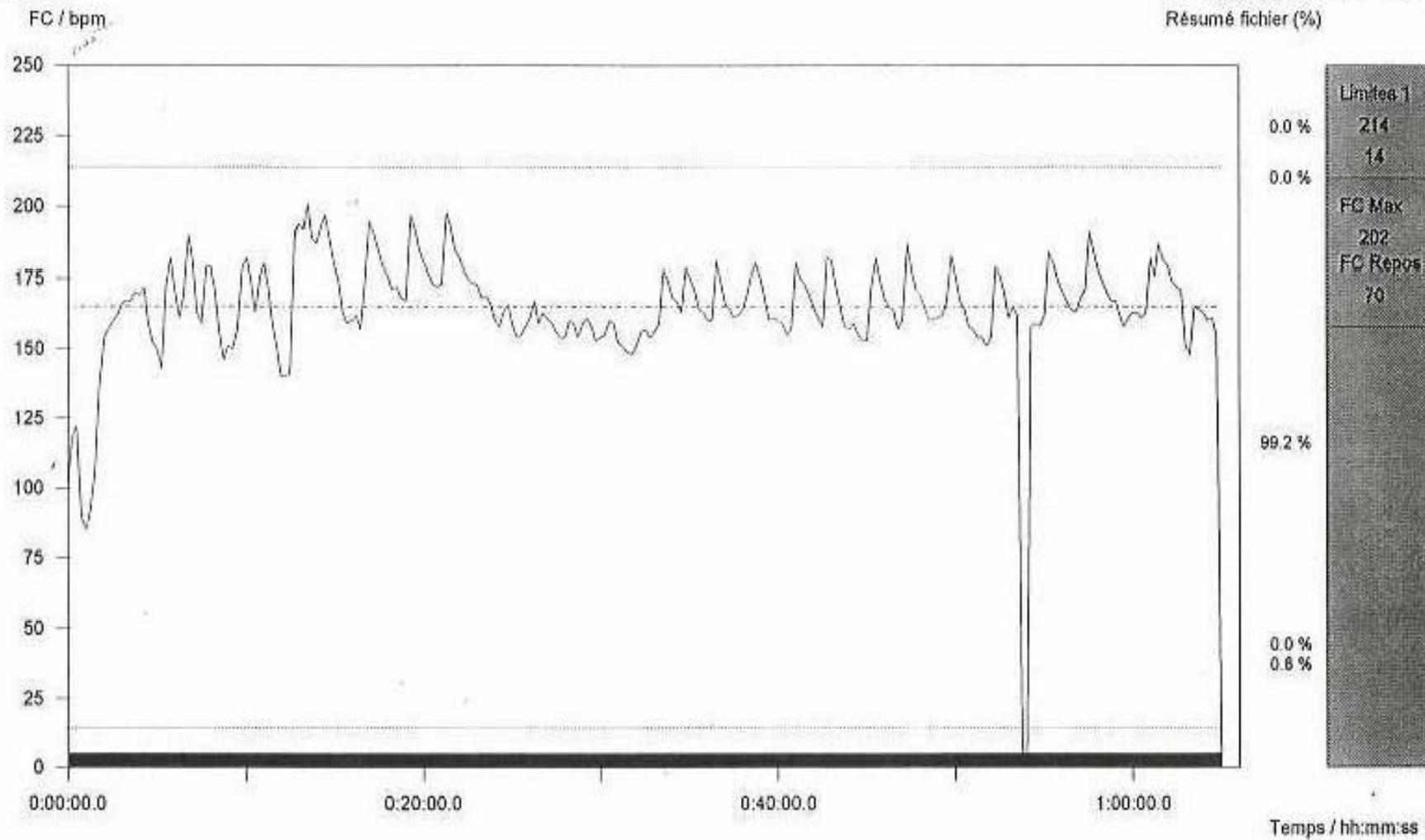
- Une durée totale d'alternance effort contre-effort approchant 30mn
- Une régulation de l'intensité permettant le maintien de celle-ci sur toutes les durées d'effort (qui peut être revue à la hausse comme à la baisse)
- Une régulation de la durée de récupération permettant le maintien de l'intensité de chaque séquence de travail (qui peut être revue à la hausse comme à la baisse)
- Rechercher prioritairement une augmentation de la quantité totale de travail avant de jouer sur les paramètres d'intensité et de durée d'effort
- Mixer les différentes formes de travail intermittent et les activités supports
- Réajuster en permanence les différents paramètres de la charge de travail

L'IMPACT DE CE TYPE DE TRAVAIL



Courbe

Copyright par Polar Electro Oy
Résumé fichier (%)

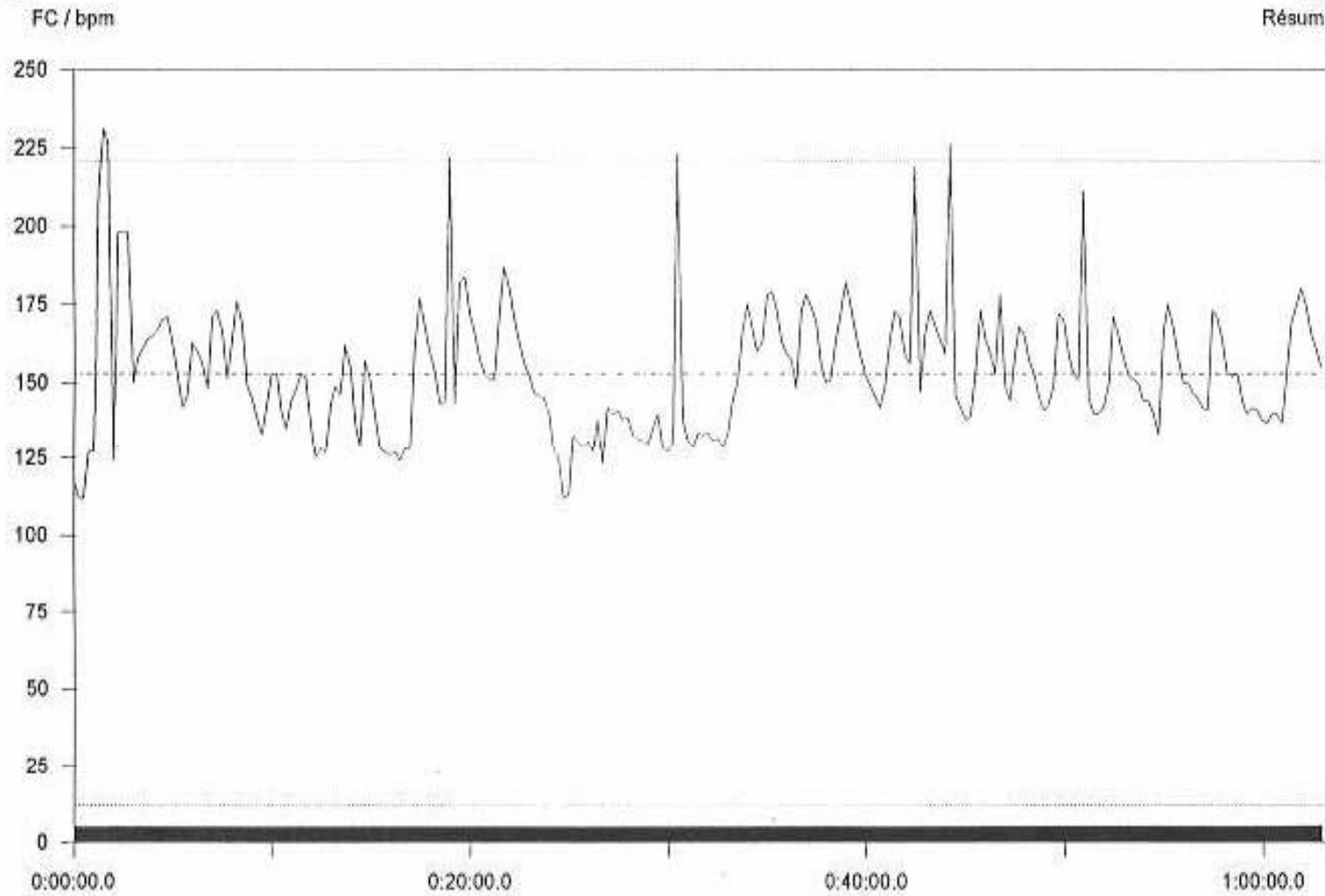


FC: 101
Temps: 0:00:00.0

Personne	Guillaume	Date	11/10/1997	Moyenne	165 bpm	Récupération	101 bpm
Exercice		Temps	10:50:12.0	Durée de l'exercice: 1:05:13.0			
Note				La période sélectionnée est: 0:00:00.0 - 1:05:00.0 (1:05:00.0)			

Courbe

Copyright par Polar Electro Oy
Résumé fichier (%)



4.6 %	Limites 1
	221
0.0 %	12
	FC Max
	184
	FC Repos
	70
95.2 %	
0.0 %	
0.0 %	

FC: 117
Temps: 0:00:00.0

Temps / hh:mm:ss

Personne	Céline	Date	11/10/1997	Moyenne	153 bpm	Récupération	-38 bpm
Exercice	E.P.S.	Temps	10:50:11.0	Durée de l'exercice: 1:03:10.3			
Note				La période sélectionnée est: 0:00:00.0 - 1:03:00.0 (1:03:00.0)			