

Fiches APS N°1 : Les principes de l'entraînement



- **Régularité**

Minimum 2 à 3 séances par semaine sur 3 semaines successives pour progresser et permettre au corps de s'adapter physiologiquement. Si les séances sont trop espacées les performances seront réduites. De même un arrêt de l'entraînement provoque une disparition rapide des effets acquis au début de la préparation.

- **Variabilité**

Varier les exercices, les activités, les groupes musculaires cibles (agonistes et antagonistes) afin de développer l'ensemble des muscles du corps sans créer de déséquilibre.

- **Adaptabilité**

Adapter les exercices et les séances en fonction de vos contraintes (temps, espace, matériels) également en fonction de vos pathologies ou de votre âge.

- **Intensité**

Pour progresser il faut de la régularité mais également un minimum d'intensité en fonction des objectifs recherchés ou à atteindre.

- **Récupération**

Une fréquence trop importante des séances d'entraînement sans période de récupération peut conduire à une baisse des performances ou engendrer des blessures.

Construction d'une séance

Phase de la séance	Objectifs	Durée
<u>Phase 1</u> L'Echauffement	- Cardiovasculaire - Musculaire - Articulaire - Neurologique	15 à 20 min (25%)
<u>Phase 2</u> Le corps de séance	Déroulement des exercices demandés Séries, Répétitions, Temps de récupération	30 à 45 min (50%)
<u>Phase 3 :</u> Le retour au calme	Le retour progressif à la normale au niveau physiologique et mental et préparation de la séance d'étirements.	10 à 15 min (25%)