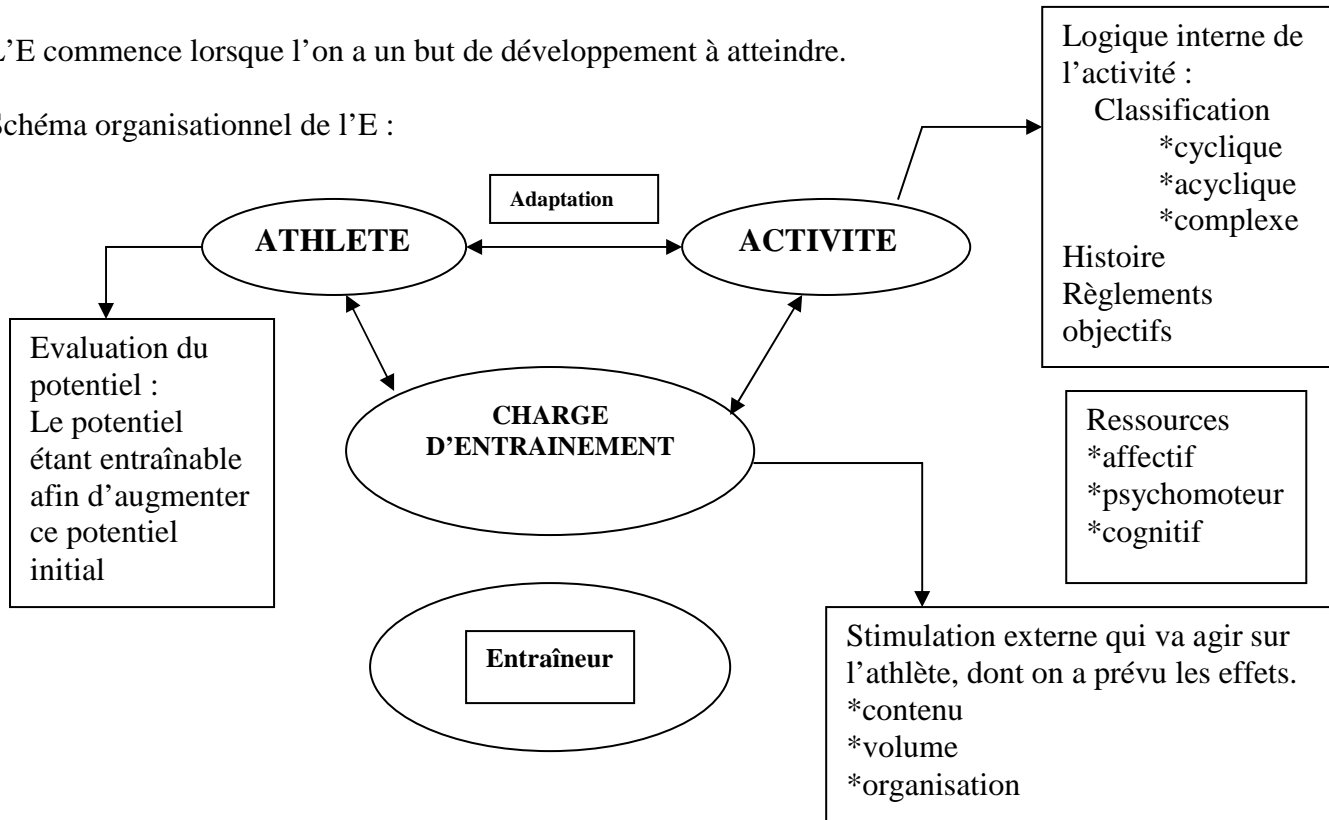


# Les grands principes de l'entraînement

L'E commence lorsque l'on a un but de développement à atteindre.

Schéma organisationnel de l'E :



L'E vise à adapter un organisme humain à une discipline dans certaines conditions :

Ex : hypertrophie du muscle (flexibilité)  
Habilité motrice (plasticité)

Les grandes lois de l'adaptation :

- départ = état initial avant le début de l'E
- adaptation par surcompensation = élargissement des zones de fonctionnement, contraire avec l'homéostasie ( aucun changement, demeurer constant

1. donc l'adaptation passe par un trouble de l'homéostasie (physiologique et psychologique)
2. en même temps s'installe un phénomène de fatigue qui commence avec le début de l'effort
3. phénomène de récupération et de restauration

adaptation à court terme (immédiate, ponctuelle) : augmentation du rythme cardiaque de la position assise à la position de marche par exemple  
ne permet pas de progression visible / à un état initial  
adaptation à long terme ou très long terme

l'adaptation porte sur les métabolismes, sur tout le système de coordination (structures coordinatrices du mouvement), sur le système hormonal, sur les capacités psychologiques de l'athlète

l'organisme pour s'adapter à besoin de sollicitations (rôle de l'entraîneur)

idée n°1 : l'adaptation est conditionnée par l'orientation dominante de la charge (platonov)

idée n°2 : au fur et à mesure qu'augmente le niveau de maîtrise sportive, les charges deviennent spécifiques

idée n°3 : surcharge ou amplification de la charge

idée n°4 : principe de réversibilité de l'adaptation (tout ce qui n'est pas entraîné se perd.