



actiforme

Kin + Physio



Complice
de votre bien-être

LA PRÉPARATION PHYSIQUE LES CLÉS DU SUCCÈS

Par : Alexandre Parent, B. Sc. Kinésiologie



IMPLICATION AVEC PATINAGE QC

- Depuis 2014
- DLTA/MDA
- Évaluation physique
- Projet Synergie
- Atelier de développement



PLAN DE MATCH

- Établir des liens
- Les patrons moteurs
- Entraîner des qualités physiques sur glace ?
- La périodisation



Du DLTA aux patrons moteurs



Les fondamentaux



Habiletés motrices
&
Patrons moteurs



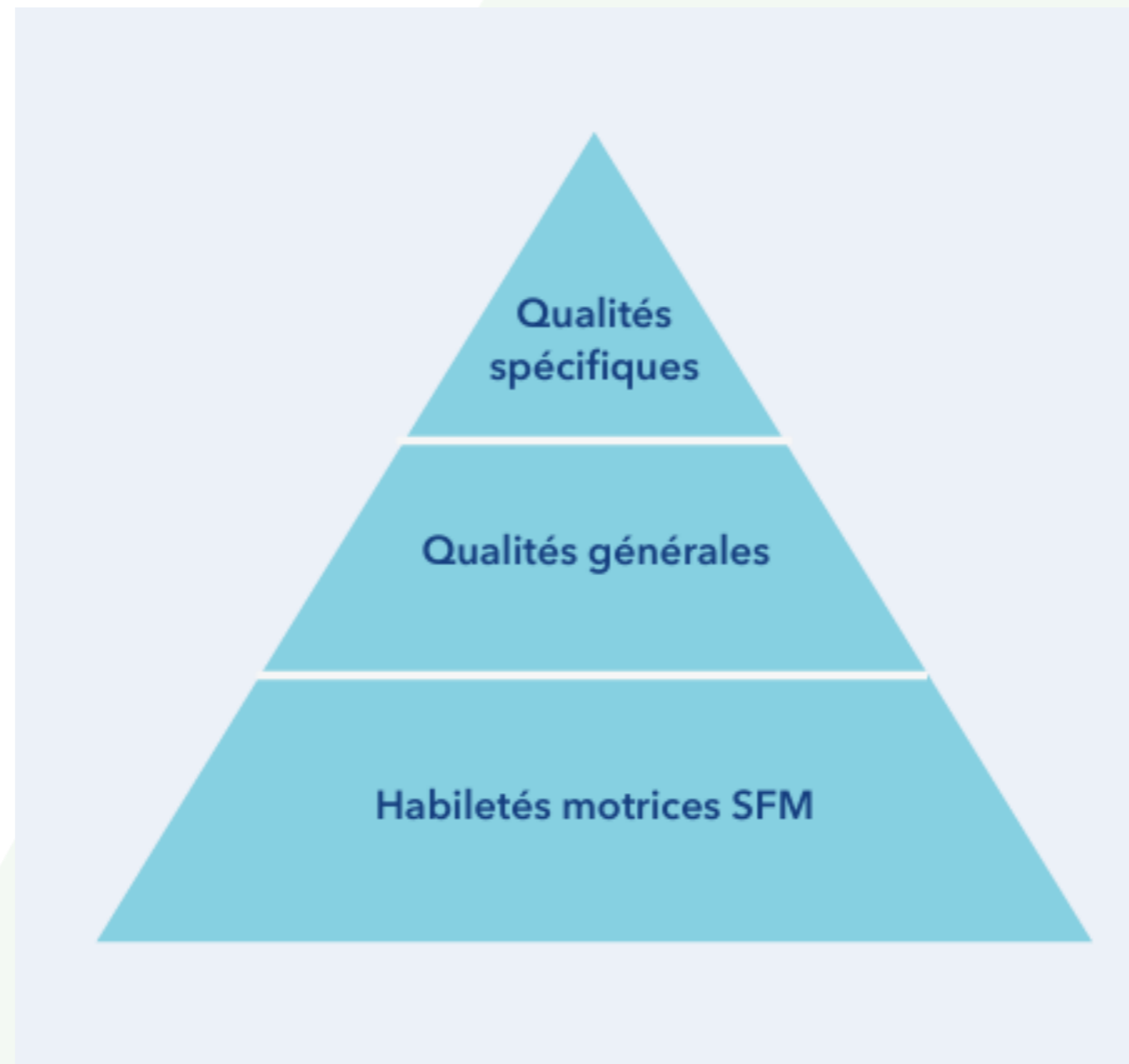
Qualités physiques
générales



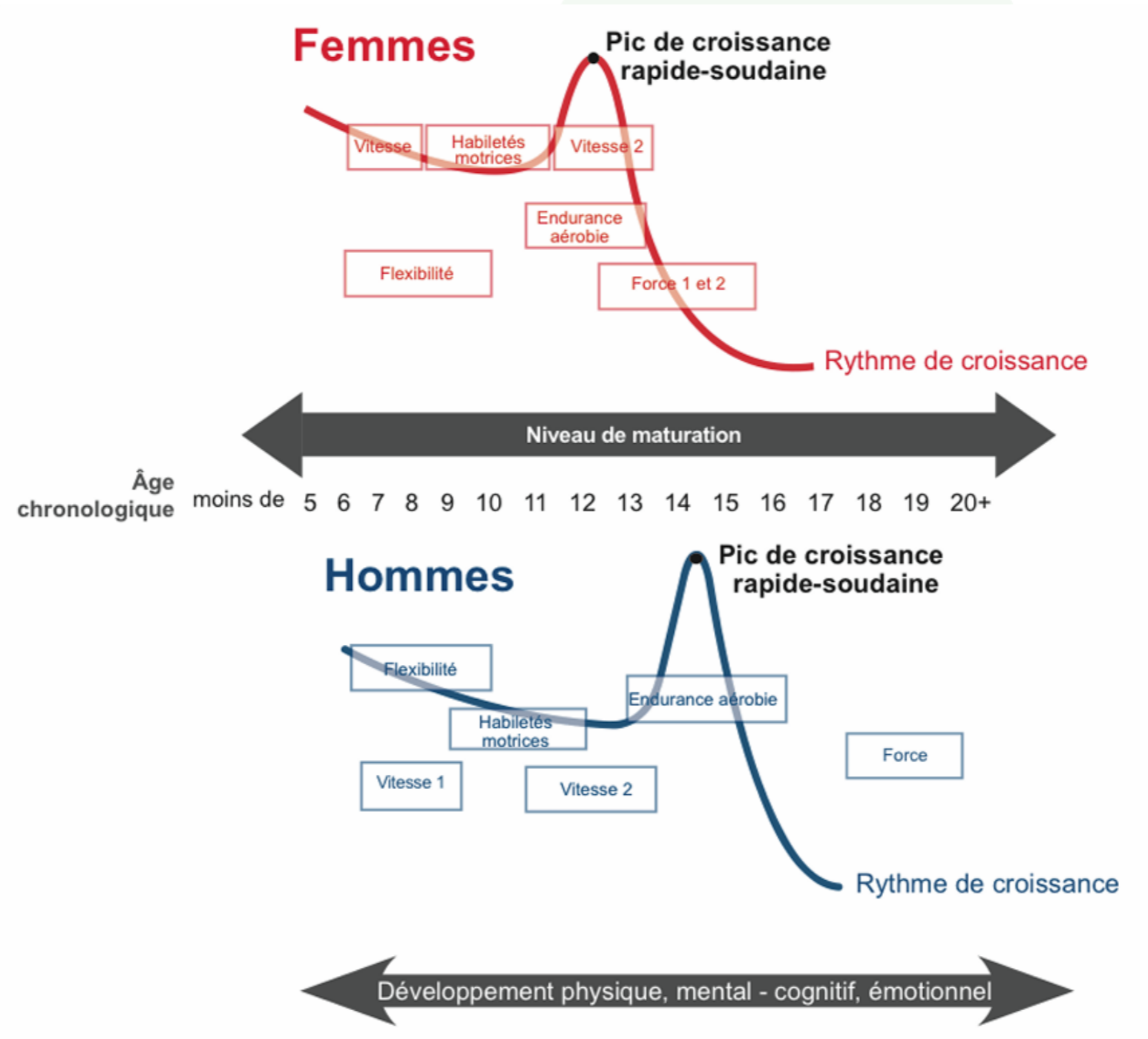
Qualités physiques
spécifiques

La littératie
physique

Le développement du plus général au plus spécifique



Les fenêtres d'opportunités



Pourquoi développer un répertoire d'habiletés ?

- La pyramide comme structure
- Des blocs empilés un par dessus les autres (I-T)
- Le cerveau comme une bibliothèque
- Développement de la coordination (les étapes)
- La force comme déterminant de la puissance
- Performance, développement sain, prévention de blessures



Les principes de bases / Repères posturaux

Pieds



Genoux



Bassin



Dos



Épaules



LA POSTURE NEUTRE



Les patrons moteurs


Au sol

Exercice 1




Notes:

Exercice 2



Notes:

Exercice 3




Notes:

Exercice 4




Notes:

Exercice 5




Notes:

Exercice 6



Notes:

Exercice 7




Notes:

Exercice 8




Notes:

Exercice 9




Notes:

Exercice 10



Notes:

Exercice 11



Notes:

Exercice 12

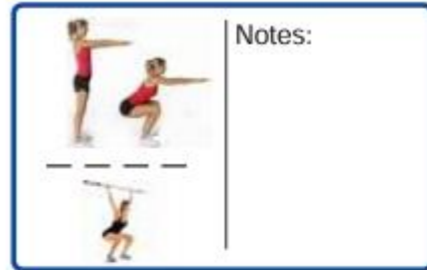


Notes:

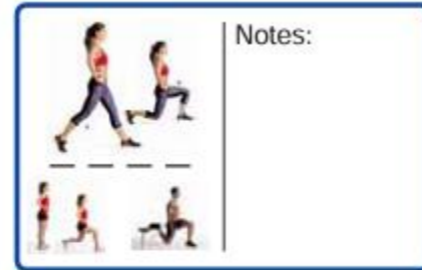
Les patrons moteurs

Debout

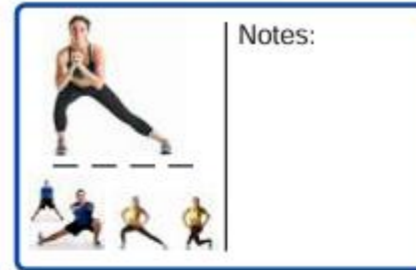
Exercice 1



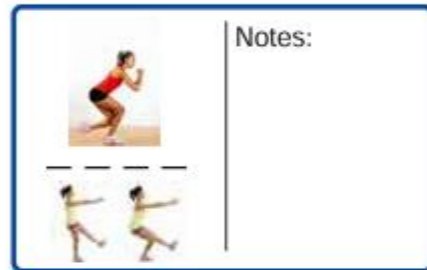
Exercice 2



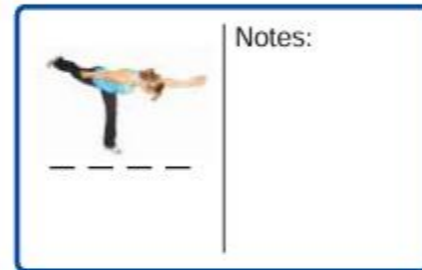
Exercice 3



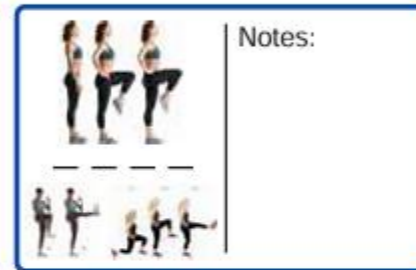
Exercice 4



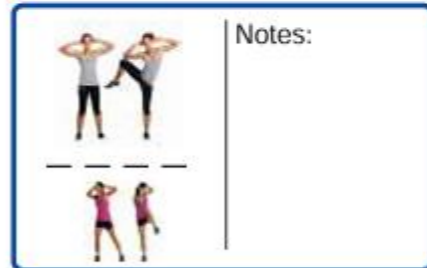
Exercice 5



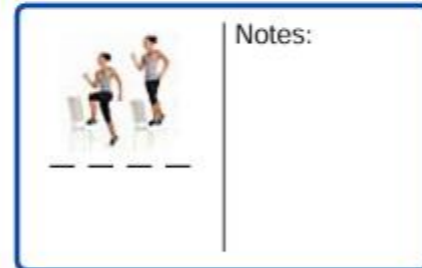
Exercice 6



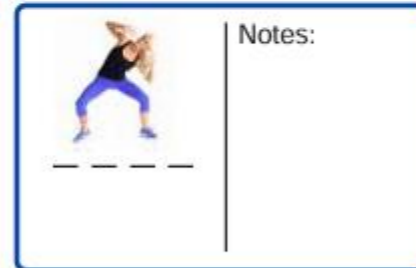
Exercice 7



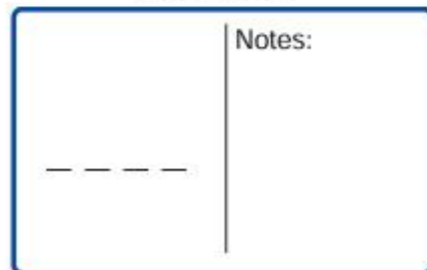
Exercice 8



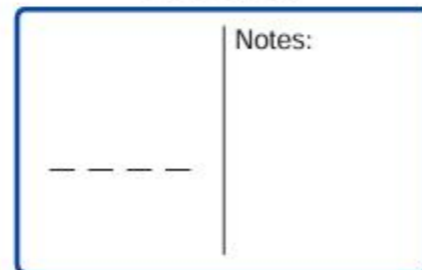
Exercice 9



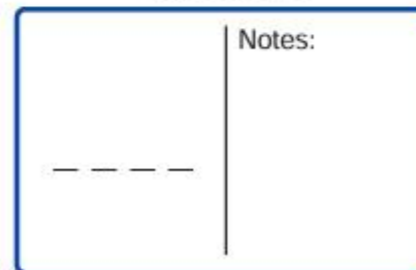
Exercice 10



Exercice 11




Exercice 12




Les patrons moteurs Combinés


Exercice 1

	Notes:


Exercice 2

	Notes:


Exercice 3

	Notes:


Exercice 4

	Notes:


Exercice 5

	Notes:

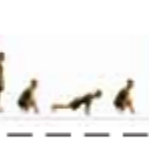
Exercice 6

	Notes:


Exercice 7

	Notes:

Exercice 8

	Notes:

Exercice 9

	Notes:

Exercice 10

	Notes:

Exercice 11

	Notes:

Exercice 12

	Notes:



Les patrons moteurs Avec élastique

Exercice 1

	Notes:
	

Exercice 2

	Notes:



Exercice 3

	Notes:
	



Exercice 4

	Notes:
	


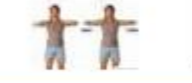
Exercice 5

	Notes:
	

Exercice 6

	Notes:
	

Exercice 7

	Notes:
	


Exercice 8

	Notes:
	

Exercice 9

	Notes:
	

Exercice 10

	Notes:

Exercice 11

	Notes:

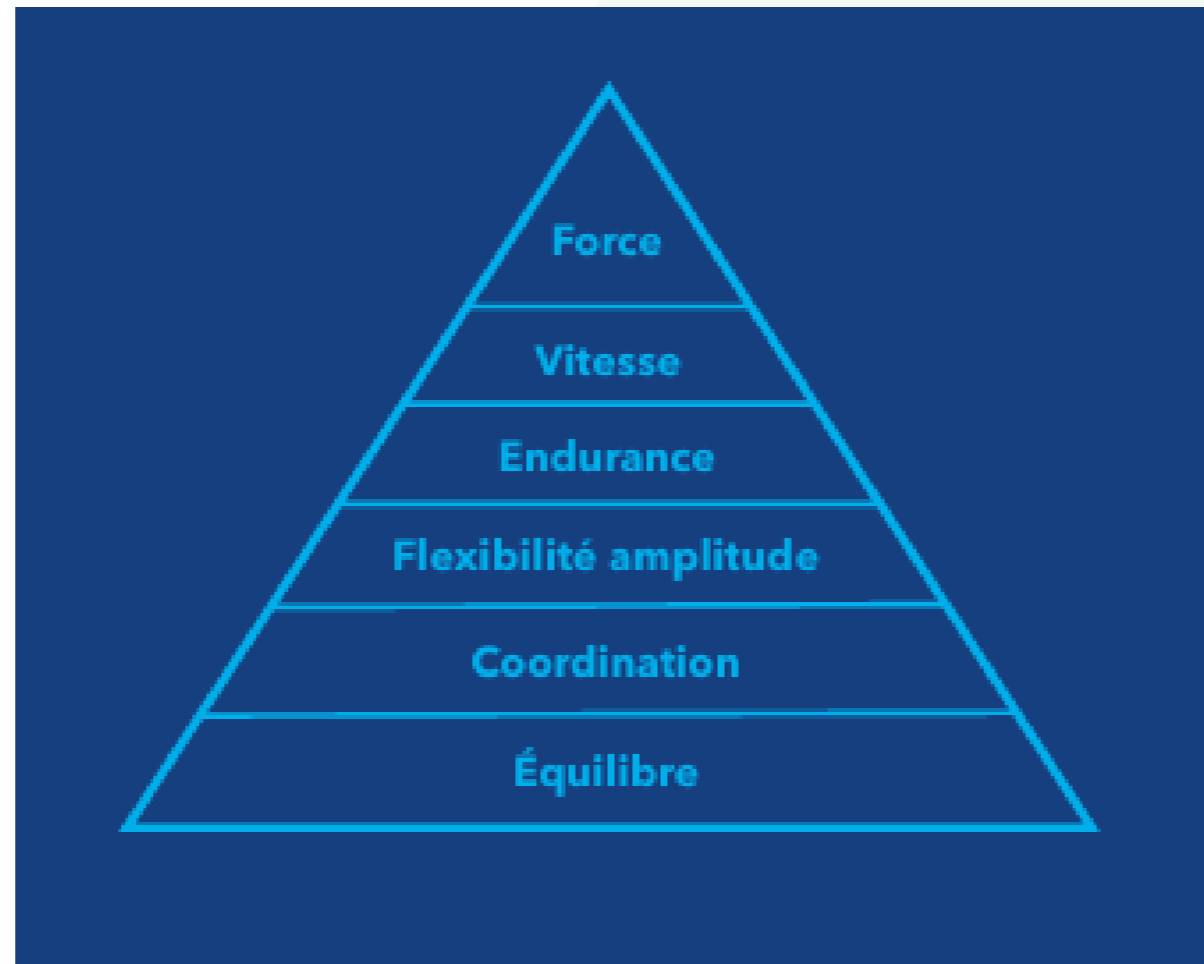
Exercice 12

	Notes:



Les patrons moteurs

Comment cheminer



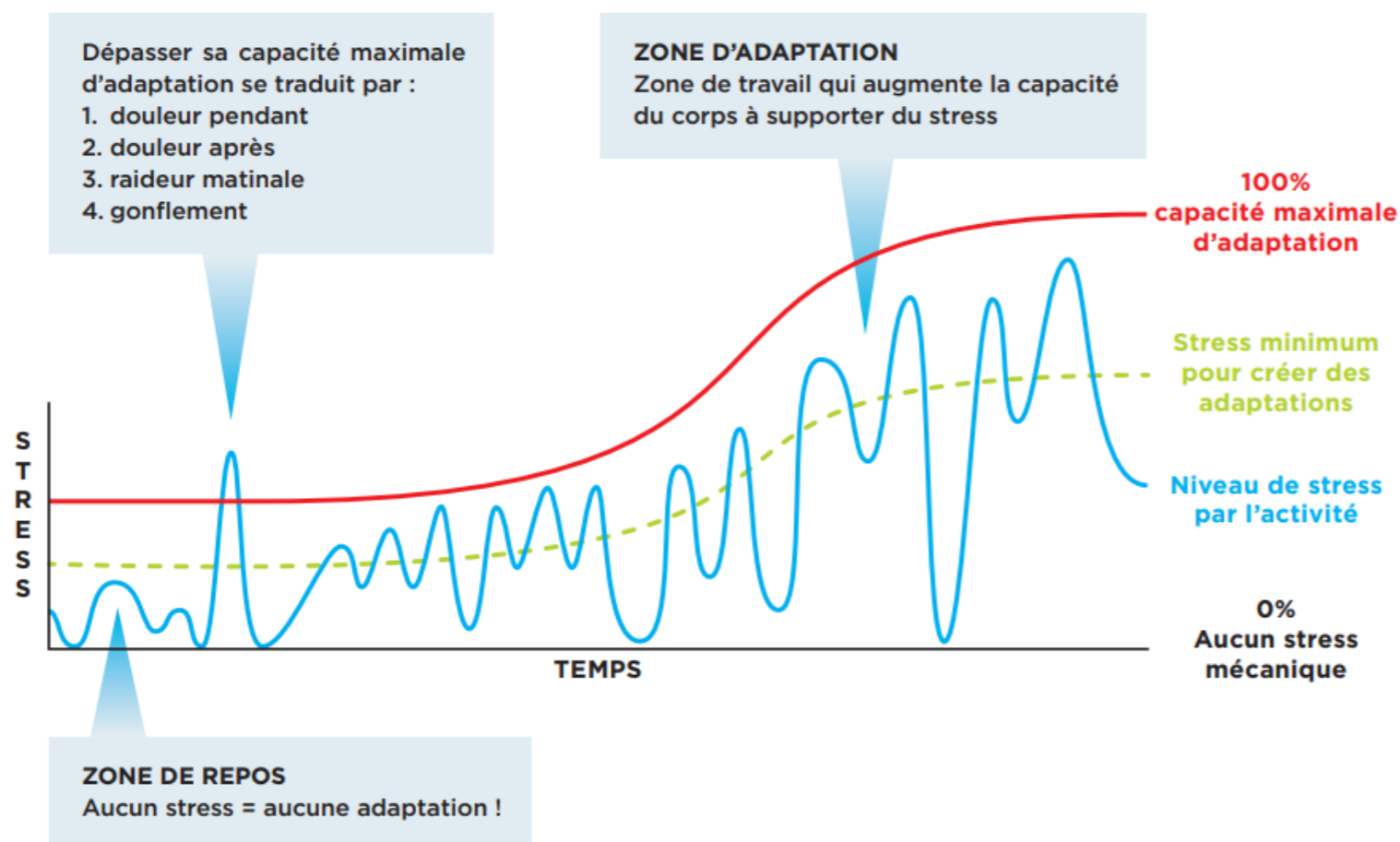
APPRENTISSAGE TECHNIQUE



Développer des qualités physiques sur glace ?



- **Volume, intensité**
- **Charge d'entraînement adéquate**



Développer des qualités de flexibilité, de puissance et cardiovasculaire sur glace



- Développer de la flexibilité requiert un temps sous tension important (60-90 secondes)
- Développer de la puissance requiert des efforts consécutifs, répétés et sans "bruit" (pas d'aspect technique qui compromet l'intensité)
- L'intensité pour des tâches de puissance doivent être réalisés à 100% et générer un résultat maximal toujours constant.
- Développer des qualités cardiovasculaires (PAM, EA) nécessite des efforts en continus (5 min +) à une intensité cible (70-100% FC max)



Les fondamentaux



Qualités physiques générales :

Base de force, d'endurance, de flexibilité et de vitesse

Qualités physiques spécifiques :

Puissance des membres inférieurs

Capacité à fournir un effort important sur 3-4 minutes

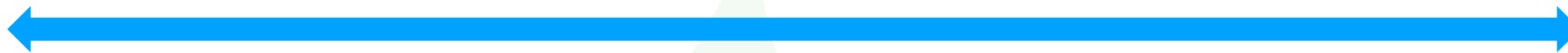
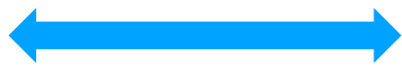
Mobilité spécifique

Force du tronc

La périodisation

Préparation

Compétition



Développement +++

Programme "Run threw"
Gestion de la fatigue
Maintien des qualités physiques
Transfert sur glace

Les risques de l'entraînement en force

Scand J Med Sci Sports 2013; **; **-**
doi: 10.1111/sms.12104

© 2013 John Wiley & Sons AS.
Published by John Wiley & Sons Ltd

SCANDINAVIAN JOURNAL OF
MEDICINE & SCIENCE
IN SPORTS

Review

Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: A review

Table 1. Effects of heavy and explosive strength training on endurance performance

Potential positive physiological and performance effect	Evidence of benefit	Potential negative physiological and performance effect	Evidence of negative outcome
Improved VO_{2max}	No	Increased body mass	No
Improved exercise economy	Yes	Compromised relative VO_{2max}	No
Improved anaerobic capacity	Yes	Increased diffusion distance	No
Improved lactate threshold	Yes	Reduced capillarization	No
Reduced or delayed fatigue	Yes	Reduced oxidative enzyme activity	No
Improved maximal strength	Yes		
Improved rate of force development	Yes		
Improved maximal speed	Yes		
Improved endurance performance	Yes		

Retarde l'activation des fibres II (moins efficaces et + fatigables)
Fibres IIX → IIA (résistantes à la fatigue)
Améliore efficacité neuromusculaire
Augmente raideur musculo-tendineuse





actiforme

Kin + Physio

Complice
de votre bien-être
