

Information pour les athlètes

Qu'est-ce que la préparation au mouvement peut m'apporter ?

En tant qu'athlète, vous voulez vous améliorer en développant le conditionnement lié à votre sport et vos habiletés motrices pour vous aider sur le terrain. La préparation au mouvement a été conçue justement pour réaliser ces objectifs. De plus, la préparation au mouvement vous aide à rester actif sur le terrain - à vous rendre résistant.

La préparation au mouvement contribue à rendre vos mouvements symétriques des deux côtés de votre corps. Par exemple, votre capacité à changer de direction vers la droite ou vers la gauche. Pour être performant sur le terrain, vous voulez que votre capacité à changer direction soit la même des deux côtés, et la plus efficace possible. Être symétrique et compétent dans le changement de direction permettra également de limiter les risques de blessures.

Certains des objectifs de la préparation au mouvement sont d'augmenter :

- la vitesse de sprint et l'accélération
- la capacité aérobie et l'endurance
- la puissance et la force des membres inférieurs
- le gainage
- les habiletés motrices sur le terrain (meilleur changement de direction, etc).

Comment tirer des avantages de la préparation au mouvement ?

Les deux clés de la réussite : la constance et la progression.

La constance est essentielle pour réussir ! L'exécution des activités de préparation au mouvement quelques fois par semaine, que ce soit dans le cadre d'une séance d'entraînement ou à votre initiative, est cruciale pour atteindre vos objectifs.

La progression est d'une importance vitale ! Chaque activité de préparation au mouvement peut faire l'objet d'une progression d'une séance à l'autre; ainsi, avec le temps, vous vous améliorez en accroissant la préparation à un mouvement. Commencez toutes les activités à un rythme plus lent et contrôlé, et augmentez progressivement la vitesse des mouvements à mesure que vous vous sentez plus compétent. Ne vous contentez pas d'« effectuer » les mouvements, vos mouvements doivent être exécutés avec volonté et effort.

N'évitez pas vos faiblesses. Devenir plus fort et plus compétent signifie développer vos points forts ET éliminer vos faiblesses. La préparation au mouvement vous aide à identifier vos forces et vos faiblesses, pour que vous deveniez un meilleur joueur.

Les niveaux 1 à 3 ont été fournis comme une progression standard; une fois que vous avez atteint le niveau 3, il y a des progressions avancées pour chacune des 5 composantes de la préparation au mouvement. Par exemple, nous avons fourni des progressions de base avancées [pour la ceinture abdominale](#).