

Médiathèque: Entraînement en altitude dans les sports collectifs

L'altitude est un concept ancien qui a de nouvelles applications dans les sports collectifs. Les auteurs proposent une méthodologie d'entraînement combinant plusieurs méthodes et déjà utilisée avec succès par des joueurs professionnels.

L'entraînement en altitude est utilisé depuis 40 ans dans les sports d'endurance. Les sports collectifs ont essayé avec plus ou moins de succès de copier les méthodes existantes sans véritables succès.

Tirés des travaux les plus pointus en physiologie de l'exercice, des perspectives différentes apparaissent. Il ne s'agit plus d'améliorer le transport de l'oxygène mais de permettre au muscle de mieux supporter la fatigue lors de sprints répétés, la qualité physique optimale pour les footballeurs, rugbymen ou tennismen.

Dans cet ouvrage, les auteurs proposent une méthodologie d'entraînement combinant plusieurs méthodes et déjà utilisée avec succès par des joueurs professionnels.



Prêt d'ouvrage

Millet, G. et al. (2015). Entraînement en altitude dans les sports collectifs: aptitude aérobie et répétition de sprints. Bruxelles: Louvain-la-Neuve.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO