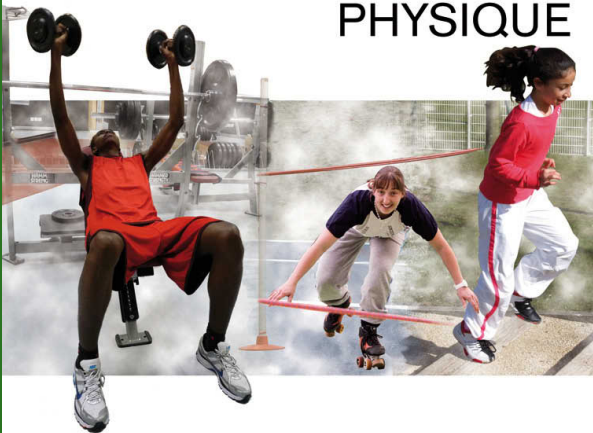


Paru
aux Éditions EP&S

FRÉDÉRIC AUBERT
THIERRY BLANCON

PRÉPARATION PHYSIQUE



ÉDITIONS
eps

«DE L'ÉCOLE AUX ASSOCIATIONS»



Professeur agrégé d'EPS et entraîneur d'athlétisme, **Frédéric Aubert** a assuré la préparation physique de nombreux sportifs et d'équipes au niveau international : Hong-Yan Pi (badminton), Richard Gasquet (tennis), l'équipe de rugby pro du Stade Français, le XV de France (2003), les équipes de France A de basket-ball féminine (JO 2012) et masculine (Euro 2013) et, désormais, l'équipe de France de football féminine. Il vient d'être nommé conseiller technique national à la Fédération française de football.



Enseignant d'EPS et ex-international de saut en hauteur, **Thierry Blancon** a longtemps été entraîneur national à la Fédération française d'athlétisme (FFA) et au Racing Club de France. De Maryse Éwangé-Épée à Eunice Barber, il a accompagné la carrière de nombreux athlètes français et étrangers aussi bien comme entraîneur que préparateur physique. Il enseigne actuellement à l'INSEP la méthodologie de l'entraînement et les méthodes de préparation physique.

PRÉPARATION PHYSIQUE
Frédéric Aubert et Thierry Blancon
192 pages • 20,5 cm x 25,5 cm
32€ sans port • **37€** port compris
Code **07007** • 9782867134531
Parution : février 2014

Tarifs valables pour la France métropolitaine uniquement jusqu'au 31 août 2014.

La préparation physique, actuellement en plein essor, est ici abordée en des termes simples, sous plusieurs angles (histoire, enjeux, objectifs, registres, méthodes, étapes). Pour les six qualités physiques – **force, vitesse, endurance, souplesse, équilibre et adresse** –, des situations d'apprentissage, à décliner selon l'activité sportive choisie et le niveau des pratiquants, sont proposées ainsi que des tests pour évaluer la progression des sportifs. Enfin, les auteurs fournissent des exemples de planification permettant de mettre en place les séances sur une longue période ou sur des microcycles et ils donnent des pistes pour gérer la récupération et la fatigue.

Enseignants d'EPS, vous souhaitez faire travailler à vos élèves la compétence visant à l'entretien de soi ? Voici des clés pour construire des séances de préparation physique adaptées au contexte scolaire.

Entraîneurs et préparateurs physiques, vous êtes en charge de la préparation physique de vos sportifs ? Vous découvrirez une approche moderne, qui vous permettra de préparer chaque athlète en fonction de son profil et de la spécificité de sa discipline.

Avec plus
de 1 000 photos
en couleur!

