# Préparation physique

Le pôle performance de l'INSEP met à la disposition des fédérations qui le souhaitent des personnes ressources identifiées sur la problématique de la préparation physique. Des actions d'accompagnement, de conseils, d'élaboration, de veille et d'échanges sont menées avec les préparateurs physiques des pôles France et/ou le staff technique. Dans le cadre d'un travail de prévention des blessures, des tests d'évaluation des qualités physiques et biométriques peuvent être pratiqués. Les séances de préparation physique générale sont mises en œuvre dans le but de préparer une reprise ou en continuité sur l'année selon les besoins identifiés (aérobie, musculation, gainage, explosivité, vitesse, …) Cette prestation est proposée en préparation à la pratique ou en complément, avec des interventions ponctuelles sur des besoins identifiés et/ou des interventions récurrentes (développement de la force maximale, programmation, contenu d'entraînement…). Les sportifs peuvent ainsi avoir une continuité dans l'entraînement en travaillant sur la prévention des blessures (prophylaxie) et le développement des qualités physiques. Le corps, « outil performant », doit être capable de répondre « aux besoins » de l'athlète, des charges d'entraînement et de la programmation de l'entraînement.