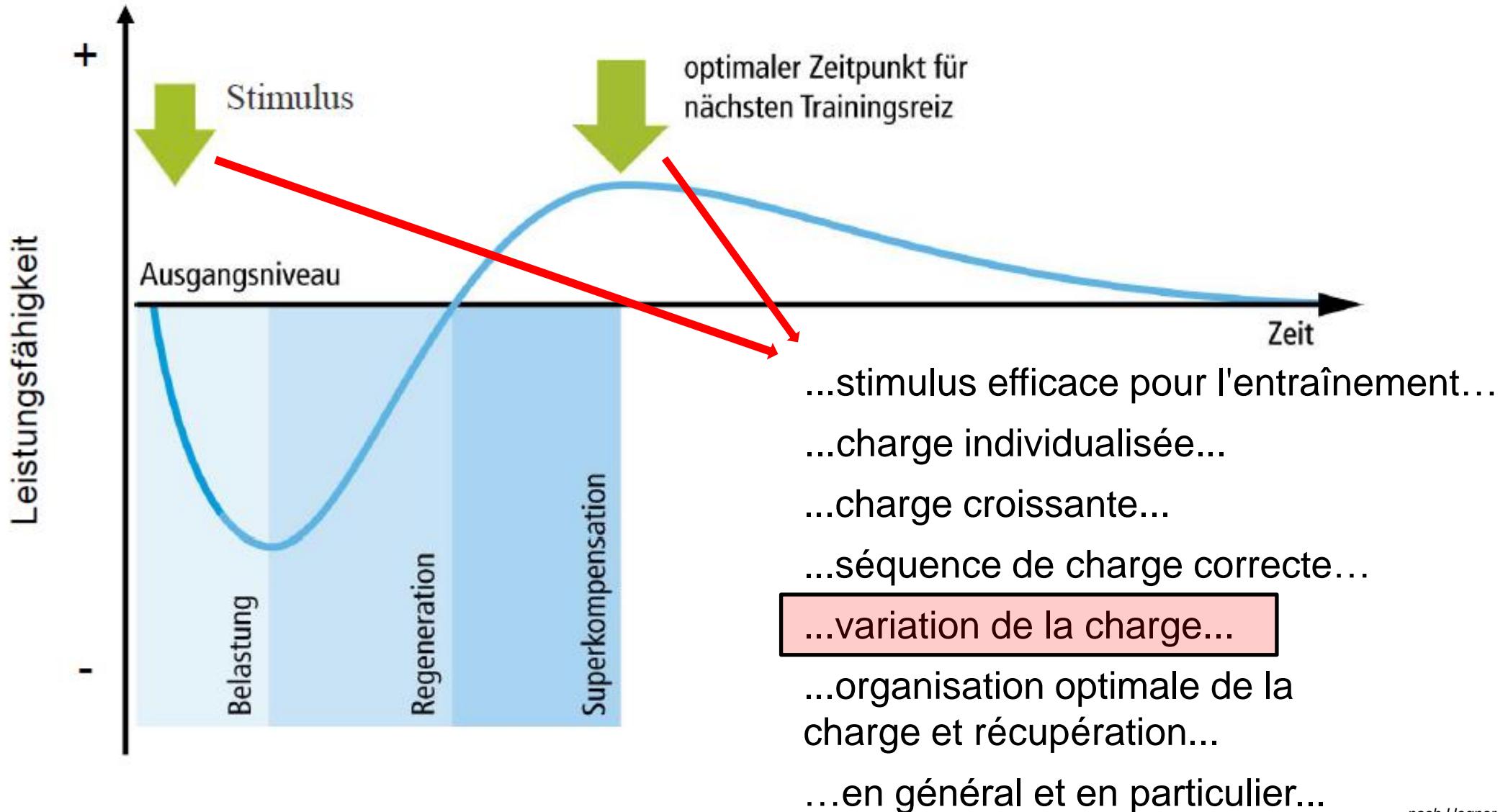


Variation - malédiction ou bénédiction pour l'adaptation ?

Adrian Rothenbühler



Champ de tensions: monotone - variable



nach Hegner



Champ de tensions: monotone - variable

“Such studies have demonstrated that **variation is a critical aspect of effective training**, not that periodization methodologies are an optimal means of providing variation.”

« *De telles études ont montré que la variation est un aspect crucial d'un entraînement efficace, et non que les méthodes de périodisation sont un moyen optimal d'offrir de la variation* ».

John Kiely, "Periodization Paradigms in the 21st Century: Evidence-Led or Tradition-Driven?" (International journal of sports physiology and performance, 2012)

“From the general theory of adaptation, it is known that the **more constant and uniform the irritants**, and the longer they have an influence, the **faster** the body becomes **accustomed to them**, that is, the more quickly it **restructures its functions**.”

« *La théorie générale de l'adaptation nous apprend que le corps s'habitue d'autant plus vite aux stimuli que ceux-ci sont constants et réguliers et que leur durée d'action est longue, c'est-à-dire qu'il restructure rapidement ses fonctions* ».

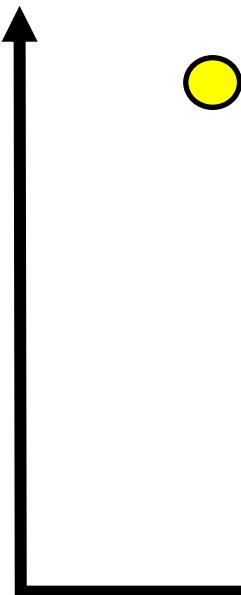
Anatolij Bondartschuk, « *Transfer of Training* »



Champ de tensions: monotone - variable

Faisons une expérience !

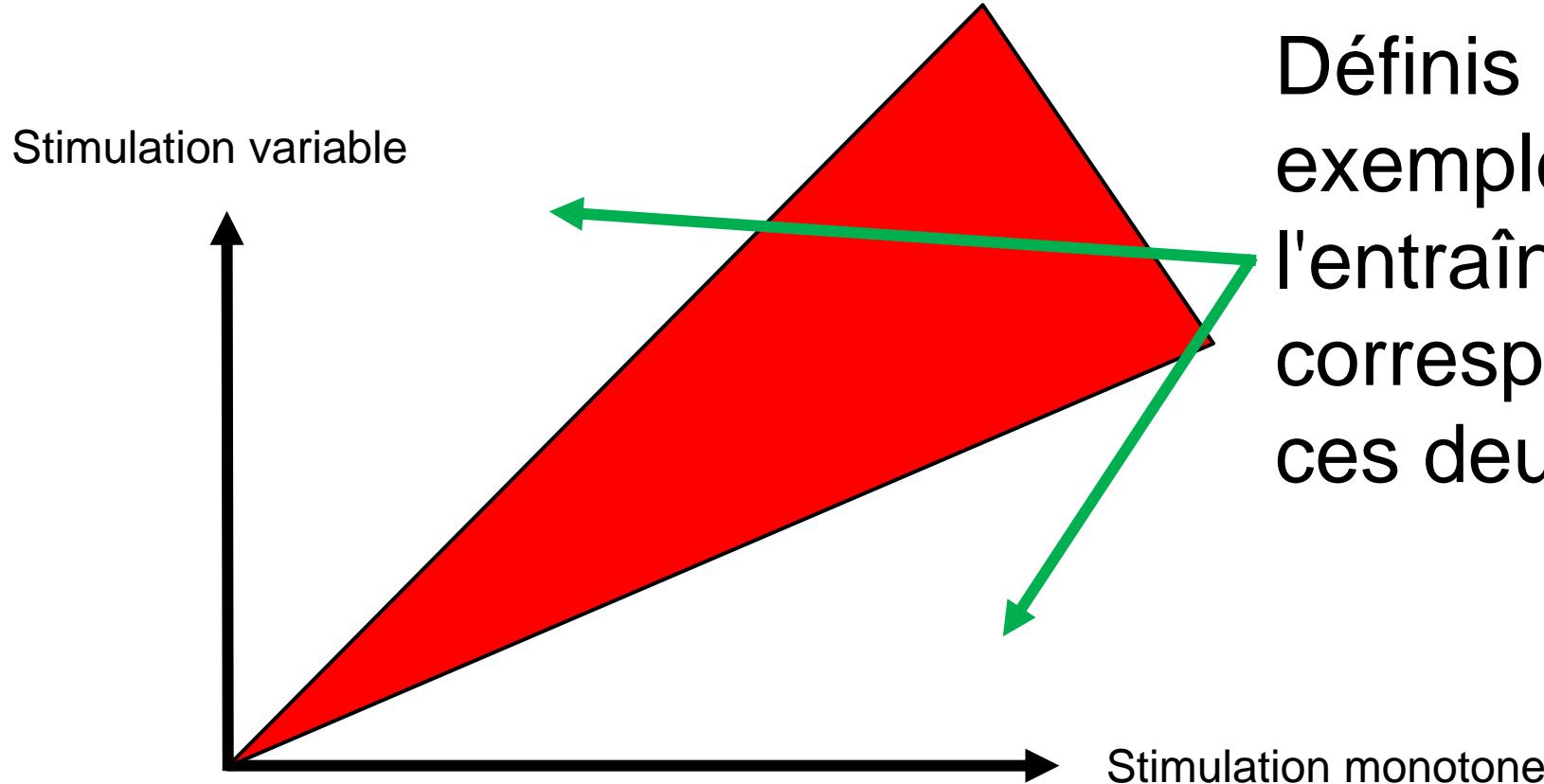
Stimulation variable



Quelle est ta
philosophie d'entraînement ?
Attention !
Il s'agit d'un entraînement athlétique



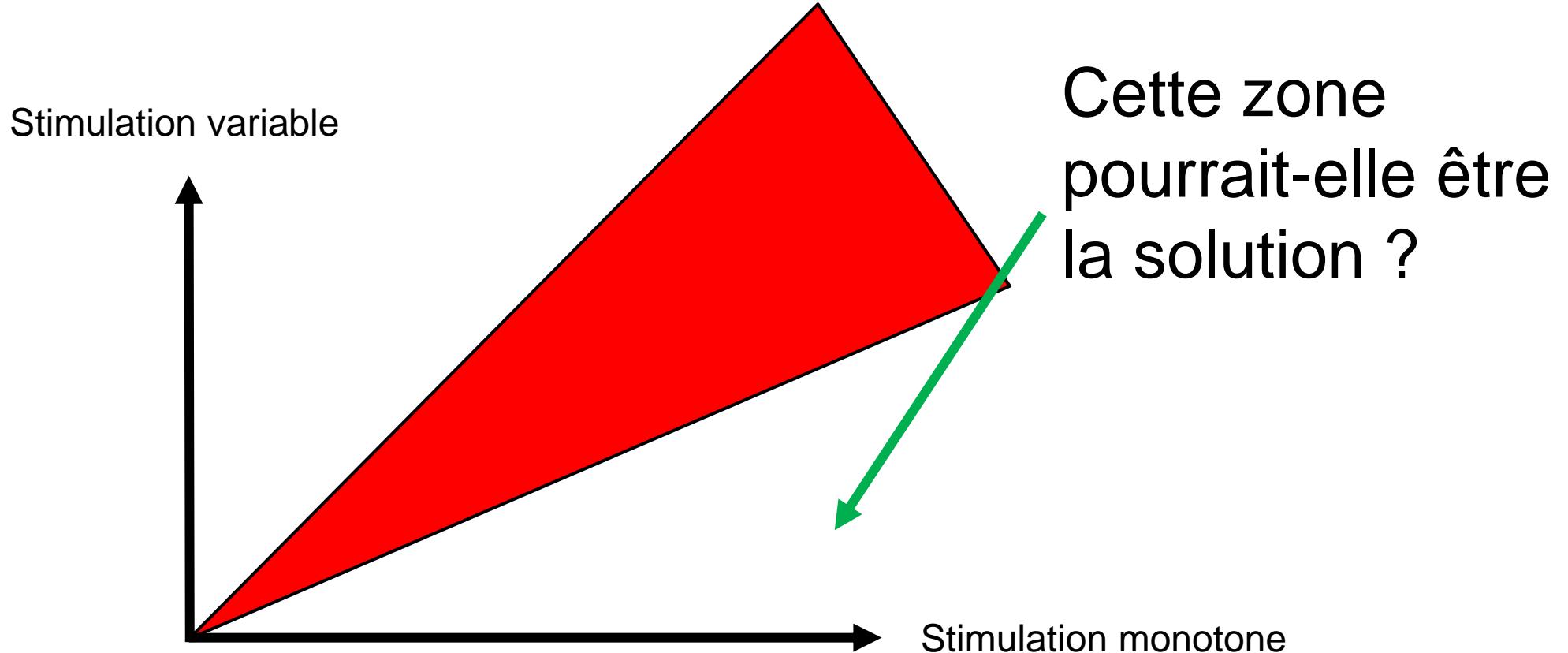
Faisons une expérience !



Définis des exemples de l'entraînement qui correspondent à ces deux domaines.



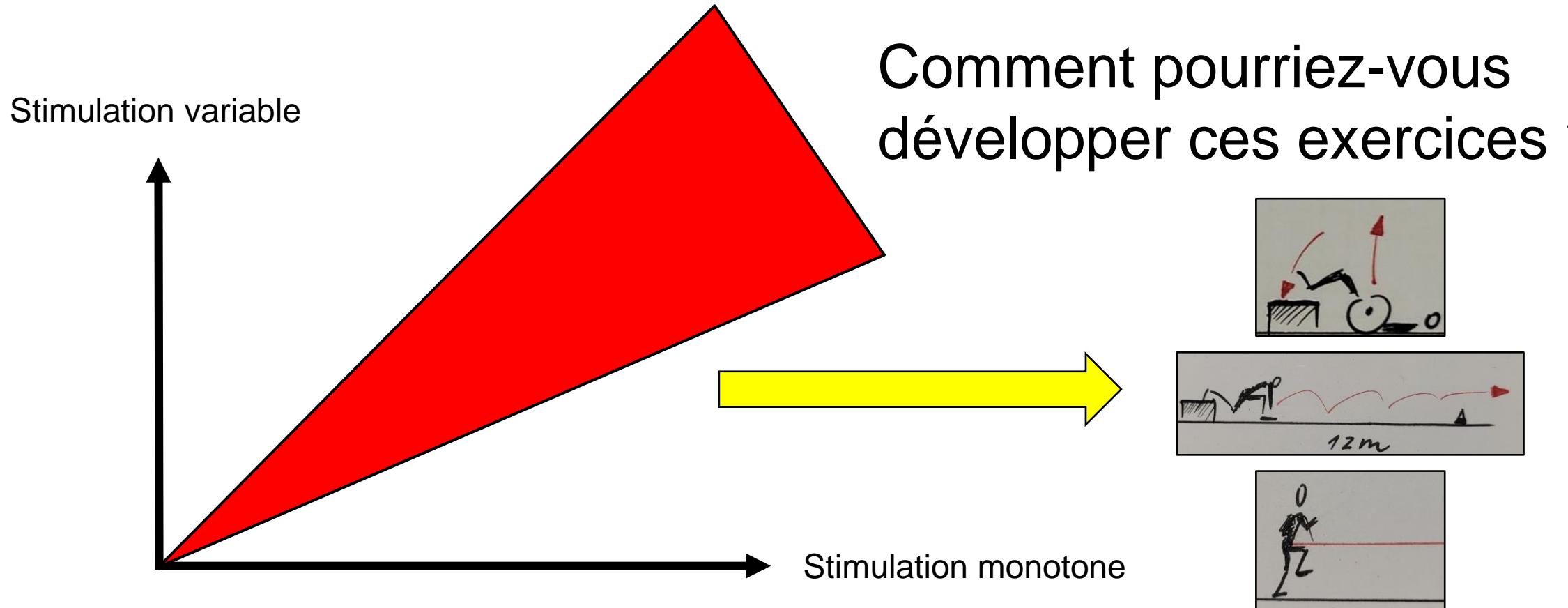
Faisons une expérience !





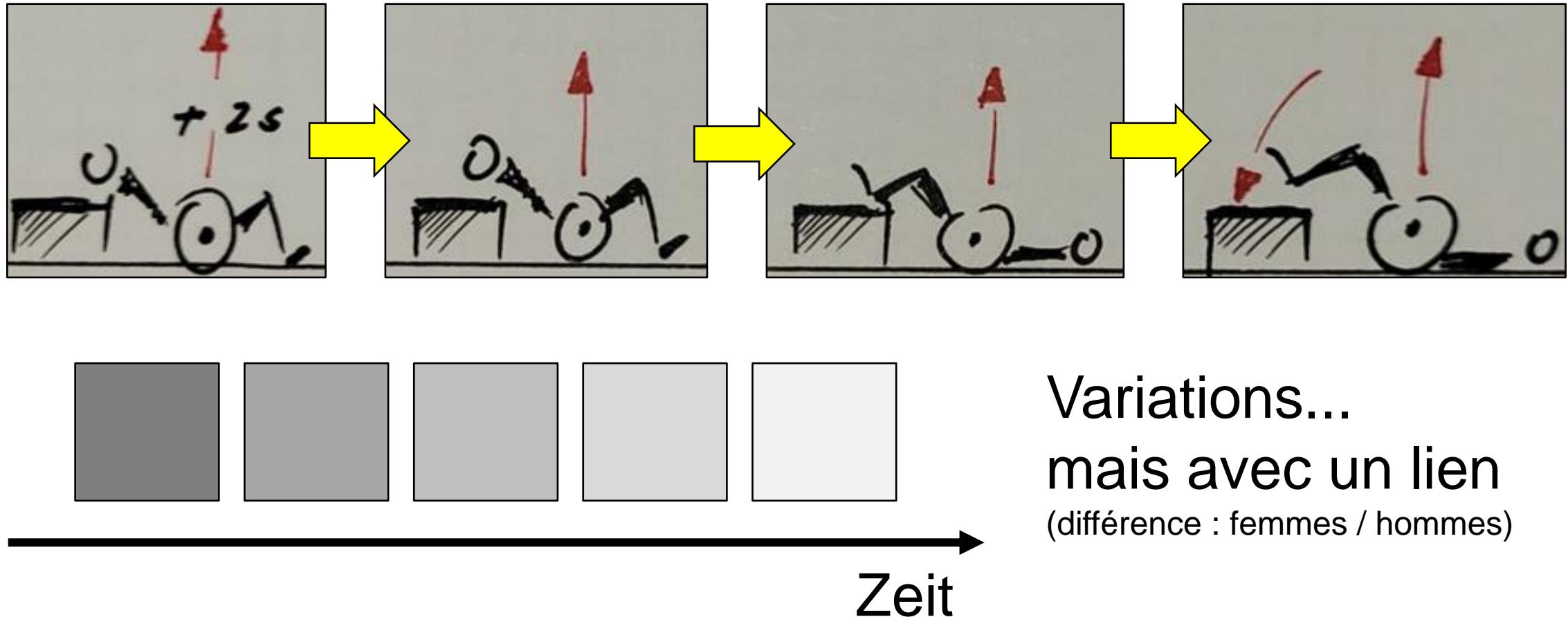
Champ de tensions: monotone - variable

Faisons une expérience !





Champ de tensions: monotone - variable





Champ de tensions: monotone - variable