

Chapitre II

L'entraînement physique en Formule 1



1-Introduction : L'athlète de Haut-Niveau est une formule 1 de la performance.

La « Formule 1 » est l'objet de tous les égards dans la préparation mécanique. Le pilote, doit, lui aussi être pris en compte au même titre que sa monture.

Ce chapitre mentionne uniquement les grands titres de la préparation physique ainsi que leurs outils pour le pilote. Benoit Campargue et l'équipe Sport Management System ont étudié un concept en vue d'améliorer la préparation du pilote. Ils sont à votre disposition pour évoquer et développer ces différents thèmes.

2-l'entraînement : il a pour but d'obtenir d'une condition physique optimale. Celle-ci permet d'exploiter au maximum son potentiel physique et psychologique.

➤ Les capacités organiques :

- **l'endurance** : capacité du corps à maintenir un effort généralisé de type aérobie
 - Pourquoi le travail d'endurance en Formule 1?...
 - Quand ? ...
 - Comment ? ...

Cette méthode peut être utilisée comme une préparation physique générale. Elle est intéressante notamment durant la 2^{ème} phase de l'intersaison qui est une période de développement. Cette méthode est le plus souvent utilisée par les pilotes. Cependant, elle ne tient pas compte de la spécificité de la discipline qui est sujette à des changements de rythme importants et de nombreuses phases anaérobies (que nous avons évoqués au chapitre 1).



- **la résistance** : capacité du corps à maintenir un effort généralisé relativement intense et de type anaérobie.
 - Pourquoi le travail de résistance en Formule 1? ...
 - Quand ? ...
 - Comment ? ...



➤ Les capacités musculaires :

- **Endurance musculaire** : c'est la capacité à maintenir un effort localisé de type aérobie
 - Pourquoi l'endurance musculaire en Formule 1? ...
 - Comment ? ...
 - Quand ? ...



- **La force musculaire** : capacité du muscle à produire un haut niveau de tensions lors d'une contraction maximale.
 - Pourquoi la force musculaire en Formule 1? ...
 - Comment ? ...
 - Quand ? ...

- **La puissance musculaire** : capacité d'atteindre un haut niveau de force en un minimum de temps.

Elle est peu ou pas utile dans le pilotage automobile contrairement au pilotage Moto particulièrement moment du freinage.

3-Les outils :

➤ **La musculation:**

- Quels bénéfices pour le pilotage? ...
- Pourquoi ? ...
- Comment ? ...



➤ **L'Athlétisme :**

- Quels bénéfices pour le pilotage?
- Pourquoi ?
- Comment ?



➤ **Le Judo :**

- Quels bénéfices en Formule 1? ...
 - au niveau gestuel : ...
 - au niveau physique : ...
 - au niveau mental : ...
- Quand ? ...
- Comment ? ...



➤ **Les sports de balle :**

- Quels bénéfices en Formule 1? ...
 - au niveau gestuel : ...
 - au niveau physique : ...
 - au niveau mental : ...
 - au niveau tactique : ...
- Quand ? ...
- Comment ? ...



➤ **Le Cyclisme :**

- Quels bénéfices en Formule 1? ...
 - au niveau gestuel : ...
 - au niveau physique : ...
 - au niveau mental : ...
- Quand ? ...
- Comment ? ...



- **La Natation :**

- Quels bénéfices en Formule 1? (avec Mme J. Delord ex membre de l'équipe de France olympique) ...

- au niveau gestuel : ...
- au niveau physique : ...
- au niveau mental : ...
- Quand ? ...
- Comment ? ...



- **D'autres disciplines** comme le tir peuvent être également pratiqués. Ils favorisent des secteurs très particuliers comme la concentration, la respiration et l'apnée pour le premier. Pour le second, les composantes d'endurance, d'endurance de force et cardio-respiratoires sont développées.



4-Échauffement et récupération

Chaque séance démarre par une période d'échauffement et se termine par une période de récupération et d'étirements. L'échauffement doit durer de 10 à 15 minutes et comprendre des exercices légers. À la fin de chaque séance, une période de 5 à 10 minutes de récupération active sera suivie d'étirements.





Pour toute information ou développement merci de contacter :

Sport Management System