

# Qu'est ce que la performance sportive ?

Définitions :

**Véronique BILLAT**, « Physiologie et méthodologie de l'entraînement », 2ème édition (2003)

« La performance sportive est une action motrice, dont les règles sont fixées par l'institution sportive, permettant au sujet d'exprimer ses potentialités physiques et mentales »

**Jürgen WEINECK**, « Manuel d'entraînement » (1997), évoque une notion intéressante de la capacité de performance sportive :

« La capacité de performance sportive représente le degré d'amélioration possible d'une certaine activité motrice sportive et, s'inscrivant dans un cadre complexe, elle est conditionnée par une pluralité de facteurs spécifiques ».

## Platonov

"La performance sportive exprime les possibilités maximales d'un individu dans une discipline à un moment donné de son développement".

La performance sportive peut s'exprimer sous forme d'un classement, d'une distance, d'un temps ou d'un résultat, le plus souvent lors de compétition. Elle est le résultat d'un entraînement complexe. Tous les facteurs déterminants de la performance doivent être connus et intégrés dans le processus d'entraînement pour que la performance soit maximale.....

Les aspects :

- Psychologique
- Physiologique
- Biomécanique
- Morphologique
- Environnementaux
- Technico-tactique
- Physique
- Affectif : groupe, équipe, famille, amis...
- Nutrition, diététique
- Bioénergétique
- Informationnels

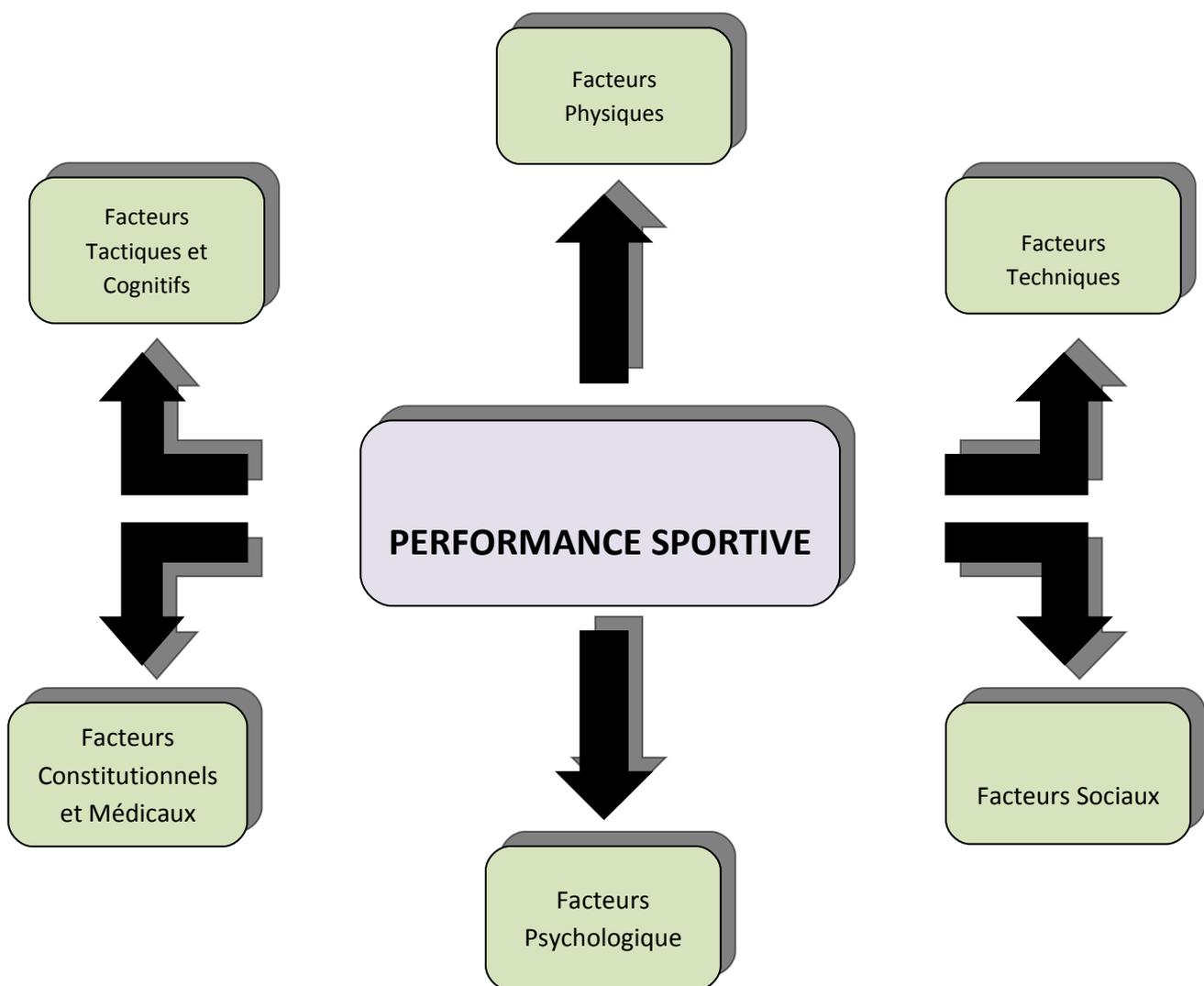
Le triptyque : Entraîneur, Athlète, Performance est indispensable ...

La performance est liée à :

- Entraînement
- Acteur
- Athlète
- Contexte
- Compétition

La performance est multifactorielle, elle n'est jamais acquise, elle est systémique et dépend des facteurs.

## Les facteurs de la performance sportive



Patrice BERTHOUX  
6<sup>ème</sup> dan  
DESJEPS judo  
Licence STAPS  
Professeur de sport