

**TABLEAU  
RECAPITULATIF  
DE LA  
PREPARATION  
PHYSIQUE**

	<b>MOINS DE 8 ANS ET MOINS DE 10 ANS</b>	<b>MOINS DE 12 ANS</b>	<b>MOINS DE 14 ANS</b>	<b>MOINS DE 16 ANS</b>	<b>MOINS DE 18 ANS</b>	<b>PLUS DE 18 ANS</b>
SCOLARITE	CE2 - CM1	CM2 - 6ème	5ème - 4ème	3ème - Seconde Apprentissage	Première - Terminale - Apprentissage	Université Monde du travail
OBJECTIFS DOMINANTS	PREPARATION PHYSIQUE GENERALE ET COORDINATION MOTRICE GENERALE PAR LE JEU. LE DEVELOPPEMENT PHYSIQUE SE FAIT PARALLELEMENT A LA FORMATION TECHNICO-TACTIQUE			INITIATION ET PERFECTIONNEMENT A LA PREPARATION INDIVIDUELLE		OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE PAR LA PREPARATION PHYSIQUE
<b>AEROBIE</b>	Les progrès sont amenés par la pratique régulière de l'activité.	Course en durée à allure régulière.	Maîtrise des allures de course.	Course en continue avec changements d'allures	Travail intermittent. (Alternance travail/repos).	Travail adapté à la planification annuelle.
<b>ANAEROBIE ALACTIQUE (VITESSE)</b>		Vitesse de réaction et vitesse vivacité.	Vitesse d'exécution des techniques qui sont maîtrisées : passes, courses, combats, sauts, luttes...	Travail des diverses formes de la vitesse par des exercices spécifiques.(vitesse de démarrage, changement de rythmes et de direction de courses, durées...)	Idem plus endurance à la vitesse.	Travail adapté à la planification annuelle.
<b>ANAEROBIE LACTIQUE</b>		Ancun travail spécifique	Ancun travail spécifique	Travail effectué par la préparation physique intégrée en variant les intensités, les durées. Les récupérations doivent être actives et complètes.	Travail effectué par la préparation physique intégrée.	Idem plus préparation physique individualisée.
<b>FORCE</b>		Toutes formes de luttes, abdos, gainage,...	Toutes formes de travail statiques et dynamiques sans charge. (abdos, gainage, travail membres sup. et inf....)	Idem + Parcours (athlétiques et moteurs). Circuits training. Initiation aux levers de charges dynamiques.	Sensibilisation aux charges submax et max. Parcours + leviers de charges dynamiques	Méthodes de musculation adaptées à la planification.
<b>SOUPLESSE</b>		Apprentissage des exercices et techniques pour aboutir aux auto- étirements.	Etirements systématiques lors des phases de récupération et à l'échauffement.	Cibler des étirements en fonction des groupes musculaires sollicités.	Adapter les étirements aux groupes musculaires sollicités et aux formes de travail effectués.	Adapter les étirements aux groupes musculaires sollicités et aux formes de travail effectués.
<b>COORDINATION AGILITE</b>	Prise en compte progressive du schéma corporel par des exercices et situations de souplesse, de lutte, de combat, etc...	Coordination motrice générale par la réalisation de parcours et de manipulations (skills)	Idem + initiation et perfectionnement des habiletés spécifiques en situation. (Polyvalence)	Idem et initiation et perfectionnement des habiletés spécifiques au jeu aux postes.		