



# **Projet de formation en préparation physique**

# Une préparation physique au service du jeu moderne

- Une qualité physique centrale : **la Puissance = force x vitesse**
  - L'**endurance** peut être définie comme la capacité à résister à la fatigue. Elle exprime les qualités aérobies et anaérobies lactiques du sportif, et permet de **conserver un haut niveau de puissance sur la durée.**
  - La période clé : La période clé de l'évolution technico-tactique du jeune joueur est aussi celle où débutera **la phase extensive du développement des qualités physiques.**
  - **La préparation physique intégrée**
  - **La préparation associée**
  - **La préparation physique dissociée**
- ← Différentes formes de préparation
- **Enchaîner les tâches pour enchaîner les rôles nécessitent une préparation physique au service de la polyvalence de jeu,** donc un traitement adapté des contenus de préparation physique

## Étapes de développement des qualités physiques et motrices

*Chaque nouvelle étape inclut le travail des étapes précédentes*

La période clé

senior

M de 16

Développement ciblé des qualités physiques par cycles  
Routines d'entretien et de prévention

Structurer le développement de la qualité centrale : la puissance.

Solliciter la force en luttant Améliorer la vitesse de réaction, de démarrage et de course. Améliorer l'endurance en réitérant des efforts alactiques sous forme intermittente

Améliorer l'équilibre, les coordinations et la vivacité des gestes et des appuis

M de 8

Jouer pour enrichir l'activité perceptivo-motrice

- Développer la puissance au poids de corps et en manipulant, lançant et déplaçant des objets lestés.
- Apprentissages moteurs liés aux techniques de renforcement.
- Gammes athlétiques
- Développer la PMA

# AGES

## M8

## M9 M10

## M11 M12



Les actions à entreprendre

- Le jeu développe les qualités perceptivo-motrices tout en sollicitant les qualités physiques .
- Proposer des jeux favorisant la perception d'espaces libres à investir individuellement et collectivement.
- Solliciter l'enfant pour obtenir une activité perceptive et une activité motrice plus continue.
- Faire varier les espaces et les ballons

Circuits de motricité : échelles d'appui, slaloms, esquives....

Améliorer la conservation de l'équilibre en situations variées.

Solliciter le transfert du centre de gravité d'un appui sur l'autre pour esquiver, de bas en haut pour franchir et de haut en bas pour passer sous un obstacle.

Améliorer la vivacité pour se relever depuis le sol, pour se retourner, pour manipuler des ballons divers à une ou deux mains

Solliciter les coordinations inter-train

Lutter debout en poussant, tirant résistant.

Retourner, basculer un adversaire dau sol.

Arracher , conserver le ballon  
Gainages

Réagir à un signal sonore, visuel

Réagir à un indice prélevé dans le jeu.

Démarrer à partir de positions variées.

Jeux de poursuite

Jeux de vitesse en navettes en carré, en circuits

Proposer des séquences courtes (3à10 secondes) à intensité maximale.

Réitérer ces séquences après une pose courte (10à30secondes)

  
La période clé  
Les actions à entreprendre

- Développer la force et la puissance par des exercices au poids du corps : pompes , tractions, Gainages statiques et dynamiques, sangles de suspension, bondissements divers.
- Développer la force explosive par des manipulations et lancers de médecine-balls
- Pousser des chariots lestés.
- Tirer et tracter des objets lestés.
- Apprentissage des techniques d'haltérophilie: arracher et épauler avec charges légères.
- Apprentissage des routines de prévention des blessures
- Apprentissage des gammes athlétiques de course.
- Développement de la Puissance maximale aérobie par efforts intermittents courts (10 à 30 secondes)

- Développement et entretien des indices de force et de la masse musculaire par la musculation avec charges.
- Développement de la puissance par la pratique d'exercices d'haltérophilie
- Développement et entretien de la PMA
- Développement du système anaérobie lactique par circuits composés de courses rapides, d'exercices de combat et d'exercices issus du répertoire Crossfit.
- Pratique systématique des routines de prévention des blessures et stabilisation articulaire.
- Techniques de récupération pour accompagner la performance.