



PROGRAMME de PREPARATION PHYSIQUE DES 11 – 16 ANS

Septembre - Décembre

FONCIER

- Période sans compétition, permettant de développer les qualités foncières
- Ce programme doit comprendre au moins deux séances par semaine.
- Les séances d'étirements peuvent être réalisées à l'issue de chaque entraînement ou à volonté.

Séance ❶ Course aérobie (course lente continue, en intermittent ou en variation d'allure)
Séance ❷ Etirements

Janvier - Avril

PRE-COMPETITION

- Il s'agit de développer les qualités d'aérobie (puissance maximale aérobie) et d'évoluer par la suite vers la vitesse.
- Ce programme doit comprendre au moins deux séances par semaine. Il sera orienté de la façon suivante.

Janvier – Février : Séances ❶, ❷ et ❸
Mars – Avril : Séances ❷ et ❸

Séance ❶ Course aérobie (intermittent, variation d'allure)
Séance ❷ Développement vitesse et explosivité du bas et du haut du corps
Séance ❸ Etirements

La séance 2 doit être effectuée en état de fraîcheur physique

Avril - Août

COMPETITION – AFFUTAGE

- Pour cette période où les compétitions sont nombreuses, il faut privilégier la vitesse ainsi que les séances d'échauffement avant les matchs ou les entraînements.
- Les exercices physiques sur le court doivent aussi être plus nombreux.

Séance ❷ Développement vitesse et explosivité du bas et du haut du corps
Séance ❸ Etirements : Conduite à tenir
Séance ❹ Echauffement avant le match
Séance ❺ Après le match

Les exercices d'étirements sont permanents :

- après l'échauffement, après l'effort dans un soucis de relâchement.