

Tableau de synthèse		
Lignes directrices des contenus de la préparation physique du PES Féminin		
<i>7 – 11 ans</i>	<i>11 – 15 ans</i>	<i>16 ans et plus</i>
<p>Éducatifs des appuis</p> <p>Travail de vitesse des trains inférieur et supérieur</p> <p>Jeux d'opposition</p> <p>Assouplissement</p>	<p>Vitesse</p> <p>Gainage</p> <p>Force du train inférieur (post puberté)</p>	<p>Puissance / Force (bas et haut du corps)</p> <p>P.M.A.</p> <p>Spécificité et individualisation</p> <p>Récupération et prévention</p>
<i>En complément des contenus physiques, une attention particulière sera portée sur :</i>		
<p>L'engagement physique (par les jeux d'opposition principalement)</p> <p>Dissociation des ceintures (différenciation haut et bas du corps)</p>	<p>L'engagement physique (par le travail de vitesse et de force)</p> <p>Le schéma corporel (représentation ; confiance en soi)</p>	<p>L'engagement physique (par le travail de P.M.A.)</p>
<i>et sur la mise en place d'un suivi médical pour assurer au mieux l'intégrité physique des joueuses</i>		

La « semaine type » pour les 11-15 ans				
« Qualité » physique	Fréquence (par semaine)	Moment de la séquence (dans la semaine et par rapport à la séance)	Méthode de travail	Remarques
Vitesse (Vivacité)	2 ×	- En début de semaine - Avant l'entraînement, mais avec un <u>bon échauffement</u>	- En fréquence, autrement dit la capacité de faire rapidement des ajustements	Varié les exercices une fois qu'ils sont maîtrisés par les joueuses (environ 1 à 2 mois)
Course (PMA)	1 à 2 × <i>(en fonction des besoins)</i>	- En milieu et fin de semaine - A la fin de l'entraînement	Sous forme d'intermittent : - 10"/20" : 2 séries de 7-8' à 100-100% VMA ; récup. 4' entre les séries - 30"/30" : 2 séries de 10-12' à 90-100% VMA ; récup. 4' entre les séries.	Possibilité d'alterner en ligne (impact plus cardio-pulmonaire) ou en navette (impact plus musculaire)
Renforcement musculaire	1 ×	- Plutôt en milieu de semaine - A la fin de l'entraînement	- 8 à 10 exercices ; 8 à 12 répétitions et 3 à 4 séries par exercice. - Soit sous forme de circuit (ateliers) ou de travail collectif (tous ensemble)	Le circuit permet d'individualiser plus facilement la charge de travail. Le travail collectif offre un contrôle plus facile de la séance.
Proprioception (appuis)	1 à 2 ×	- Tout au long de la semaine - En début d'entraînement (peut servir d'échauffement)	Soit sous forme de circuit ou de parcours. Pas plus de 10 minutes de travail effectif.	Varié les exercices une fois qu'ils sont maîtrisés par les joueuses (environ 1 à 2 mois)
Abdominaux / Gainage	1 × par jour	- Tout au long de la semaine - En début (prévention – placement du dos) ou fin d'entraînement (renforcement)	Voir les exercices proposés en annexe	Alterner le travail de gainage et d'abdominaux dans la semaine (50/50)
« Prévention » (planches)	2 à 3 × par articulation	- Tout au long de la semaine - En fin d'entraînement - Pas obligatoirement en fin de journée	Voir les planches de prévention proposées en annexe	Choisir la (ou les) planches de prévention en fonction de la (ou les) zone(s) fragile(s)
Etirement	1 × par jour	- En fin de journée - En fin de séance	Etirements passifs pendant 5 à 10 minutes Voir les exercices proposés en annexe	Ne pas étirer les muscles après une séance de renforcement musculaire
<p><i>Avant une compétition il est préférable de réduire la quantité de travail, c'est-à-dire :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Réduire ou supprimer la séance de course. - Alléger la séance de renforcement musculaire (moins de séries). 				

La « semaine type » pour les 16 ans et plus				
« Qualité » physique	Fréquence (par semaine)	Moment de la séquence (dans la semaine et par rapport à la séance)	Méthode de travail	Remarques
Vitesse (Vivacité)	2 ×	- En début de semaine - Avant l'entraînement, mais avec un <u>bon échauffement</u>	- En fréquence, autrement dit la capacité de faire rapidement des ajustements	Varié les exercices une fois qu'ils sont maîtrisés par les joueuses (environ 1 à 2 mois)
Course (PMA)	2 à 3 × <i>(en fonction des besoins)</i>	- En milieu et fin de semaine - A la fin de l'entraînement	Sous forme d'intermittent : - 10"/20" : 2 séries de 7-8' à 100-100% VMA ; récup. 4' entre les séries - 30"/30" : 2 séries de 10-12' à 90-100% VMA ; récup. 4' entre les séries. - 10"/10" ; 15"/15" ; ...	Possibilité d'alterner en ligne (impact plus cardio-pulmonaire) ou en navette (impact plus musculaire)
Renforcement musculaire	1 à 3 ×	- Tout au long de la semaine - Avant (force maximale) ou après la séance (prise de masse ou renforcement global)	Principalement sous forme de musculation avec poids.	Individualisation très importante, mais indispensable tant pour l'optimisation que pour la prévention du potentiel physique.
Proprioception (appuis)	1 à 2 ×	- Tout au long de la semaine - En début d'entraînement (peut servir d'échauffement)	Soit sous forme de circuit ou de parcours. Pas plus de 10 minutes de travail effectif.	Varié les exercices une fois qu'ils sont maîtrisés par les joueuses (environ 1 à 2 mois)
Abdominaux / Gainage	1 × par jour	- Tout au long de la semaine - En début (prévention – placement du dos) ou fin d'entraînement (renforcement)	Voir les exercices proposés en annexe	Alterner le travail de gainage et d'abdominaux dans la semaine (50/50)
« Prévention » (planches)	2 à 3 × par articulation	- Tout au long de la semaine - En fin d'entraînement - Pas obligatoirement en fin de journée	- Voir les planches de prévention en annexe	Choisir la (ou les) planches de prévention en fonction de la (ou les) zone(s) fragile(s)
Etirement	1 × par jour	- En fin de journée - En fin de séance	Etirements passifs pendant 5 à 10 minutes.	Ne pas étirer les muscles après une séance de renforcement musculaire
<p><i>L'important dans cette « dernière » étape est avant tout l'individualisation.</i></p> <p><i>Avant une compétition il est préférable de réduire la quantité de travail, c'est-à-dire :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Réduire ou alléger les séances de course. - Alléger la séance de renforcement musculaire (moins de séries). 				