

CYCLE 3	Avril - juin	PROGRAMME D'EDUCATION PHYSIQUE		9 Ans Filles - Garçons	PHOTOS	
<b>Echauffement</b>	10': Après quelques tours de terrain, les joueurs utilisent les lignes du court pour effectuer des déplacements variés: pas chassés sur les lignes de service et de fond de court, avant-arrière sur les couloirs. Les joueurs courent librement dans un espace restreint à l'intérieur du court. Au signal, ils accélèrent en évitant tout contact avec les partenaires. Il est possible de demander aux joueurs de se déplacer en étant bas sur les jambes. + étirements actifs des membres inférieurs. De la même façon, les joueurs partent en dribblant avec une petite balle; au signal, ils deviennent adversaires, et cherchent à expédier la balle de l'autre hors des limites du terrain					
<b>Organisation</b>	<b>1ère partie</b>		<b>2ème partie</b>		<b>3ème partie</b>	
<b>Durée</b>	<b>30'</b>		<b>30'</b>		<b>20'</b>	
<b>Objectifs</b>	Amélioration de la vitesse de déplacement et de la coordination générale		Amélioration de la résistance à l'effort et de la coordination générale		Amélioration de la force et de la coordination générale	
<b>Exercices</b>	Exercice de course à vitesse maximale sur 5 à 10m enchaînée par le franchissement de 8 à 10 lattes distantes de 80cm à 1m environ. Il s'agit pour le joueur d'augmenter sa fréquence gestuelle sur les lattes pour maintenir son rythme.	2 séries de 6 à 10 répétitions avec r = 30 à 45" et R = 3'	Sports collectifs de grand ou de petit terrain: football, basket-ball, hand-ball, volley-ball, rugby touché, hockey, tennis ballon, etc... En fonction du nombre de joueur et de l'objectif de la séance, ces sports collectifs peuvent être aménagés: Réduire le terrain et les effectifs par équipe, modifier les règles, utiliser du matériel adapté, varier les durées, etc...	La durée des séquences doit être adaptée au nombre de joueur et à l'espace de jeu. Il est possible de fonctionner en intermittent avec 3 équipes (rotation toutes les 2mn par exemple avec une équipe qui récupère)	Exercices de gainage: En appui latéral sur un coude, maintenir la position pendant 15" à 30" sur 2 à 4 séries.	
	Courses multiformes sur le terrain avec des plots: dégagements latéraux, changements de direction, courses avant-arrière. Il faut aménager des parcours qui favorisent les changements de rythme en alternant sprints courts (3 à 6m) et petit jeu de jambes. L'entraîneur doit rechercher une grande variété de situations afin de couvrir l'ensemble des déplacements possibles pour un joueur de tennis.	2 à 3 séries de 5 à 6 parcours de 5" à 8" maximum avec r = 45" à 1' et R = 4'			Exercices de mobilisation articulaire et d'amélioration de l'élasticité musculaire : Voir fiches annexes	
<b>Evolutions</b>	Série de 3 à 5 trajets en course navette entre les couloirs avec franchissement de haies basses à l'aller et au retour. Pour intensifier l'impact musculaire, il est possible de placer 1 plot à chaque extrémité du parcours. Le joueur effectue alors un changement de direction rapide en touchant le sommet de chacun des plots avec la main. Il faut veiller à une bonne tenue du buste lors des phases de démarrage.	L'entraîneur doit utiliser des nouveaux moyens pédagogiques pour faire évoluer les situations de sports collectifs: matériel adapté (petit ballon de hand-ball, ballon de Volley-ball plus souple, flags, petits buts, etc...); règles adaptées (but en une touche au football, pas de dribble au basket-ball, etc.); consignes tactiques (marquage individuel, défense en zone, etc.). Il peut aussi jouer sur la dimension du terrain et sur le nombre de joueur pour moduler l'effort.		Progressivement, les exercices statiques de gainage peuvent être complétés par des exercices plus dynamiques (utilisation de médecine-ball, de bâtons et de fitball par exemple)		
<b>Conseils</b>	Plus les exercices sont exigeants sur le plan de l'intensité, plus il est indispensable de respecter des temps de récupération suffisants.		Il est indispensable de s'équiper en petit matériel pédagogique adapté: ballons, chasubles, petits buts, panier de basket, etc...)		Les exercices de gainage peuvent être complétés par des petites situations gymniques de base: roulades avant et arrière, appui tendu renversé avec partenaire, roue, etc...	