




CYCLE 1	octobre - décembre	PROGRAMME D'EDUCATION PHYSIQUE		9 Ans Filles - Garçons	PHOTOS	
Echauffement	10' : Mise en route générale: course lente, corde à sauter + éducatifs de course: montée de genoux, talons-fesses, pas chassés, pas croisés, course arrière, course jambes tendues, cloche pieds, sur une distance de 10 à 15m avec un retour trottiné ou marché + 2 à 3 courses progressivement accélérées sur 10 à 15 m + 2 à 3 courses courtes avec des changements de direction à allure sous-maximale					
Organisation	1ère partie		2ème partie		3ème partie	
Durées	30'		30'		20'	
Objectifs	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	
Exercices	<p>Séries de sprints courts de 3 à 10m en réagissant à des signaux de départ sonores, visuels ou tactiles donnés par l'entraîneur. Il faut varier les situations pour maintenir un haut niveau de vigilance. Le signal de l'entraîneur doit être clair et bref et le départ peut se faire dans des positions différentes</p>	<p>2 à 3 séries de 6 à 10 répétitions avec 30 à 45" de récupération passive entre les répétitions (r = 30 à 45") et 3 à 4' entre les séries (R = 3 à 4')</p>	<p>Footing de 10' à 20' en utilisant des parcours variés (autour du club, sur un stade, en forêt, sur une plage, etc.) ou alternance de course et d'exercices complets (corde à sauter, rameur, vélo en salle, passes en mouvement avec des ballons de hand-ball ou de volley-ball) sous la forme de 30" d'effort / 30" de récupération</p>	<p>Les séquences de footing doivent être progressives dans les durées et dans les intensités. Pour les exercices intermittents, il faut privilégier des récupérations actives (marche ou exercice du haut du corps)</p>	<p>Exercices de gainage sur tapis: Séries de 15" de contraction isométrique en alternance d'un coté ou de l'autre: à plat ventre, lever le bras G et la jambe D et inversement; idem en partant en appui sur un genou et une main. Ces exercices peuvent être réalisés en utilisant un Fitball.</p>	
	<p>2 équipes de 3 à 5 joueurs sont constituées: elles s'affrontent sous forme de relais sur des parcours similaires matérialisés par des plots, des haies ou des cerceaux. Le joueur n°1 démarre avec une balle ou un petit ballon dans la main. A la fin de son parcours, il lance la balle au joueur n°2 et ainsi de suite. Par manque de matériel ou avec de petits groupes, il est possible de transformer le relais en course par temps comparés.</p>	<p>Effectuer 2 à 3 séries de 4 à 6 passages par joueur sur des parcours de 7" maxi réalisés à vitesse maximale et avec r = 45" et R = 1'30 à 2'</p>	<p>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...</p>	<p>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)</p>	<p>Exercices de mobilisation articulaire et d'amélioration de l'élasticité musculaire: Voir fiches annexes</p>	
Evolutions	<p>Il faut complexifier progressivement les situations en augmentant l'incertitude (forme et moment de déclenchement du signal de départ) et en sollicitant simultanément le haut et le bas du corps. Les exercices sous forme de relais ou de duels sont à privilégier car ils favorisent la motivation et apprennent aux enfants à réagir par rapport à un partenaire ou un adversaire.</p>		<p>Chaque entraîneur doit pouvoir adapter son programme en fonction des conditions (installations, météo) dont il bénéficie. Il s'agit également de prendre en compte le nombre de joueurs participant aux séances et la présence ou non de jeunes joueuses. Dans ce cadre là, il est primordial de ne pas utiliser que le football comme support d'entraînement (hand-ball et basket-ball aménagés sont à privilégier)</p>		<p>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)</p>	
Conseils	<p>Il est important de respecter les temps d'effort (maxi 10") et les temps de récupération (6 à 7 fois le temps d'effort) pour maintenir une bonne qualité d'exécution.</p>		<p>Les sports collectifs doivent être utilisés pour améliorer les qualités aérobies mais aussi l'état d'esprit sportif des joueurs. (respect des règles, des autres et de soi)</p>		<p>Il faut être particulièrement attentif au respect des bonnes positions (notamment du bassin) lors de tous les exercices (Gainage et étirements)</p>	