




CYCLE 2	janvier - mars	PROGRAMME D'EDUCATION PHYSIQUE		9 Ans Filles - Garçons	PHOTOS	
<b>Echauffement</b>	10': Déplacement sur tout le terrain avec conduite de balle au pied ou à la main. L'entraîneur peut proposer des parcours aménagés pour compléter la situation. Les joueurs se distribuent alternativement la balle pour obtenir un déplacement tonique et adapté du partenaire qui doit récupérer la balle avant le 2ème rebond + étirements actifs des membres inférieurs. Le joueur se place face au terrain en tournant le dos à l'entraîneur. Ce dernier lui envoie une balle par dessus la tête qu'il doit attraper avant le 2ème rebond					
<b>Organisation</b>	<b>1ère partie</b>	<b>2ème partie</b>	<b>3ème partie</b>			
<b>Durée</b>	<b>20'</b>	<b>40'</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>	<p>Sur un court, le joueur se place au milieu de la ligne de fond. L'entraîneur face à lui, à environ 4-5m, tient une balle dans chaque main, bras écartés à l'horizontale. Lorsque l'entraîneur lâche une balle le joueur démarre et sprint pour la rattraper.</p>	<p>2 à 3 séries de 6 à 8 balles avec r = 30 à 45" de récupération passive et R = 2 à 3'</p>	<p>Compte tenu des conditions météorologiques en période hivernale, il est possible de proposer des exercices réalisés sur le court de tennis et sollicitant l'ensemble du corps: Parcours de coordination de 20 à 30" en intermittent, lancers de ballons de hand-ball en face à face avec un partenaire, corde à sauter, etc...</p>	<p>Faire 3 à 4 séries de 5 à 6' de 20" d'effort / 20" de récupération ou 30" d'effort / 30" de récupération; Prendre 2' de récupération entre les séries</p>	<p>Exercices de gainage au sol: En appui sur le dos, jambes fléchies: décoller le bassin puis rester en équilibre avec une jambe tendue. Dans un deuxième temps, l'exercice peut-être réalisé en appui sur les main.</p>	
	<p>Le joueur effectue un parcours en huit autour de deux jalons espacés de 2 à 3m. Ce parcours peut être réalisé en déplacements avant-arrière ou en déplacements latéraux. L'entraîneur doit insister sur l'augmentation de la fréquence des appuis pour assurer l'équilibre générale et la précision gestuelle.</p>	<p>2 à 3 séries d'un parcours effectué à vitesse maximale pendant 7" maxi avec r = 1' à 1'30 et R = 3'</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>	
<b>Evolutions</b>	<p>Le joueur se place à environ 5m face à l'entraîneur qui lâche devant lui un ballon de mini handball; le joueur effectue une course rapide vers l'avant pour récupérer le ballon avec les 2 mains puis il fait demi-tour et effectue un sprint vers l'avant sur 3-4 m en terminant l'action par un tir en appuis ou en suspension à intensité maximale vers une cible au mur.</p>		<p>L'entraîneur doit pouvoir proposer une alternance entre les exercices intermittents (courses, parcours, exercices de coordination) et les sports collectifs.</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>	
<b>Conseils</b>	<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>9 ans est un âge idéal pour découvrir une multitude d'activités et pour développer la polyvalence motrice: il faut donc modifier régulièrement les situations et les consignes</p>		<p>Il faut être particulièrement attentif au respect des bonnes positions (notamment du bassin) lors de tous les exercices (Gainage et étirements)</p>	