

Antenne d'AUBIERE
29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON
30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS
1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

PREPARATION PHYSIQUE U12

Objectif général de formation : Concevoir et encadrer des séances d'entraînement physique à destination de la catégorie 8-12 ans.

Objectifs de compétences :

- Connaître les particularités d'un enfant de 8-12 ans
- Maîtriser les contenus d'entraînement physique adaptés à ces joueurs
- Evaluer les qualités physiques
- Concevoir et encadrer les séances d'entraînement
- Savoir programmer / planifier

Pré-requis / publics concernés : enseignants professionnels DE, DES.

Durée de formation : 21 heures sur 3 journées

Dates et lieu :

- 22 et 23 mai 2022 au centre de Ligue de BRON + 03 juin au TC de St Priest

Nombre de participants maximum : 20

Intervenants et qualification :

Cédric Serrano : entraîneur / préparateur physique ETR

Jean Marc Duboscq : coordonnateur national de la préparation physique

Aurélien Faucon : préparateur physique ETR

Positionnement : un questionnaire en amont de la formation est envoyé à chaque stagiaire pour évaluer son niveau et le positionner dans la formation

Modalités d'accès : inscription jusqu'au 05 mai 2022 maximum et par ordre d'arrivée

Modalités pédagogiques : alternances d'apports théoriques et mises en situation sur le court

Antenne d'AUBIERE
29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON
30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS
1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

Modalités d'évaluation : questionnaire de satisfaction individualisé et tests de connaissances

Accès aux personnes en situation de handicap : Nous contacter

Tarif : Cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport - action collective.

Personnes salariées cotisant à l'AFDAS : Prise en charge par l'AFDAS du coût pédagogique et des frais annexes.

Autres personnes : Prise en charge par l'AFDAS du coût pédagogique mais règlement des frais annexes par le stagiaire :

- Repas : 15 € le midi
- Hébergement : 73 € la nuit

Règlement avant le : 05/05/2022

Par chèque à la Ligue de tennis – 1 avenue Louis Vicat – 38180 Seyssins

Antenne d'AUBIERE
 29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON
 30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS
 1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

JOURNEE 1 - 22 mai 2022

08h30	<p>Accueil des stagiaires</p> <p>Présentation de la formation (salle)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Objectifs de la formation ➤ Présentation et contenu du programme ➤ Présentation et attentes des participants
09h30	<p>La condition motrice (salle)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le projet de développement physique chez les 14 ans et moins : "le développement de la motricité" ➤ L'enfant de 8 à 12 ans ➤ Contenus d'entraînements adaptés
11h00	<p>La condition motrice (terrain)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Echauffement (sensoriel, sensorimoteur, perceptivo moteur) ➤ Motricité ➤ Coordination ➤ Agilité
12h30	Bilan et débriefing de la matinée
12h45	Pause repas
13h45	<p>Vitesse 1 (salle)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cadre théorique ➤ Motricité athlétique
14h45	<p>Vitesse 1 (terrain)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vitesse de réaction ➤ Vélocité ➤ Vivacité ➤ Adaptabilité de la foulée
15h45	Bilan 2 ^{ème} séquence

Antenne d'AUBIERE
29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON
30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS
1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

JOURNEE 2 - 23 mai 2022

09h00	Vitesse 2 (salle) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cadre théorique ➤ Programmation et organisation des séances de vitesse
10h30	Vitesse 2 (terrain) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vitesse de réaction, vélocité, vivacité ➤ Pilotage des appuis, inversion des vitesses, plantigrade - digitigrade... ➤ Déplacements multidirectionnels ➤ Exercices dissociés / associés / intégrés
12h00	Bilan, débriefing de la matinée
12h30	Pause repas
13h30	Endurance / résistance à l'effort (salle) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cadre théorique ➤ Entraînement aérobie chez les 8-12 ans ➤ Quels autres objectifs ?
14h45	Résistance à l'effort (terrain) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aérobie ➤ Répétition des efforts ➤ Coordination
15h45	Bilan, débriefing de l'après midi

Antenne d'AUBIERE
29 Rue Roche Genes - 63170 AUBIERE

Antenne de BRON
30 Rue Lionel Terray - 69500 BRON

Antenne de SEYSSINS
1 Avenue Louis Vicat - 38180 SEYSSINS

JOURNEE 3 - 03 juin 2022

09h00	<p>Agilité / tonicité musculaire / gainage / mobilité (salle)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Quel renforcement musculaire chez les 8-12 ans ? vers une approche fonctionnelle... ➤ Agilité / proprioception ➤ Mobilité et coordination ➤ Souplesse
10h30	<p>Renforcement fonctionnel (terrain + salle de renforcement musculaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Motricité primordiale ➤ Agilité / proprioception ➤ Situations fonctionnelles ➤ Gainage ➤ Souplesse
12h15	Bilan, débriefing de la matinée
12h30	Pause repas
13h30	Renforcement fonctionnel 2
14h45	<p>Rappel des composants : situations interactives</p> <p>Bilan de la formation / perspectives</p> <p>Evaluation</p>