

**Proposition de planification
en préparation physique**

9	SEPTEMBRE	10	OCTOBRE	11	NOVEMBRE	12	DECEMBRE	
1	<p>Préparation Physique Générale Cycle 1</p> <p>Coordination +++ Privilégier le multisport</p> <p>Force +++ Exercices simples, de placement, plutôt que de force pure</p> <p>Vitesse ++ Sous forme jouée</p> <p>Souplesse ++</p> <p>Endurance +</p>	1	<p>Préparation Physique Générale Cycle 2</p> <p>Vitesse +++ Vitesse sous toutes ses formes: vitesse de réaction, d'exécution gestuelle, fréquence</p> <p>Coordination +++ Exercices de dissociation haut du corps/ bas du corps</p> <p>Force ++ Introduire des exercices simples de renforcement du centre du corps (abdos, dos)</p> <p>Souplesse ++</p> <p>Endurance +</p>	1	<p>Préparation Physique Spécifique Cycle 1</p> <p>Force +++ Exercices ciblant le centre du corps (abdos, dos)</p> <p>Souplesse +++ Systématisation du stretching à chaque fin de séance (15 minutes)</p> <p>Vitesse ++ Reprendre les exercices travaillés le mois précédent</p> <p>Coordination ++ Parcours d'obstacles simples</p>	1	<p>Préparation Physique Spécifique Cycle 2</p> <p>Vitesse +++ Privilégier le multisport</p> <p>Souplesse +++ Systématisation du stretching à chaque fin de séance (15 minutes)</p> <p>Force ++ Circuit training avec des exercices connus</p> <p>Coordination ++ Privilégier le multisport</p>	
2		2		2		2		
3		3		3		3		3
4		4		4		4		4
5		5		5		5		5
6		6		6		6		6
7		7		7		7		7
8		8		8		8		8
9		9		9		9		9
10		10		10		10		10
11	11	11	11	11				
12	12	12	12	12				
13	13	13	13	13				
14	14	14	14	14				
15	15	15	15	15				
16	16	16	16	16				
17	17	17	17	17				
18	18	18	18	18				
19	19	19	19	19				
20	20	20	20	20				
21	21	21	21	21				
22	22	22	22	22				
23	23	23	23	23				
24	24	24	24	24				
25	25	25	25	25				
26	26	26	26	26				
27	27	27	27	27				
28	28	28	28	28				
29	29	29	29	29				
30	30	30	30	30				
		31			31			

VAUD
 FRIBOURG
 GENEVE