

Recommandations générales en matière d'entraînement des qualités athlétiques sur la base de considérations liées à la croissance

Qualités Athlétiques	Âge (années)															
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Endurance aérobie <i>efforts de courte durée</i>	Fille							😊	😊	😊	😊	😊	😊			
	G									😊	😊	😊	😊	😊	😊	
Endurance aérobie <i>efforts prolongés</i>	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹						😊	😊	😊	
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹						😊	😊	
Endurance vitesse	F	☹	☹	☹	☹	☹										
	G	☹	☹	☹	☹	☹										
Force endurance	F	☹	☹	☹							😊	😊	😊	😊		
	G	☹	☹	☹							😊	😊	😊	😊	😊	
Force maximale	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			😊	😊	😊	
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹				😊	😊	
Force-vitesse <i>puissance musculaire</i>	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			😊	😊	😊		
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			😊	😊	😊	
Flexibilité	F							😊	😊	😊	😊	😊	😊			
	G								😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	
Vitesse <i>efforts de quelques secondes</i>	F									😊	😊	😊	😊			
	G										😊	😊	😊	😊		
Vitesse <i>cadence de mouvement élevée</i>	F	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊								
	G	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊								
Coordination Agilité Équilibre	F	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊						
	G	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊					
Techniques de base	F			😊	😊	😊	😊	😊	😊							
	G			😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊						
Techniques plus avancées	F									😊	😊	😊	😊			
	G										😊	😊				
Tactique	F	☹	☹	☹												
	G	☹	☹	☹												

☹ à éviter

☐ possible, mais non prioritaire

◻ avec modération

■ tel que requis par le sport

😊 âge d'entraînement optimal