



STRUCTURE DE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DURÉE	PARTIE DE L'ENTRAÎNEMENT	ÉLÉMENTS CLÉS ET CONSEILS
Variable 2-3 min	Introduction	<p>Avant le début de l'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Arrivez tôt <input type="checkbox"/> Inspectez les installations <input type="checkbox"/> Préparez l'équipement <input type="checkbox"/> Accueillez chaque joueur/joueuse à leur arrivée, tentez de cerner leur humeur <p>Au début de la pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Débutez à l'heure <input type="checkbox"/> Demandez aux joueurs de se réunir devant vous <input type="checkbox"/> Présentez brièvement les objectifs de l'entraîneur <input type="checkbox"/> Expliquez les règles de sécurité spécifiques au déroulement <input type="checkbox"/> Concluez avec un cri d'équipe
5-10 min 8-15 min	Réchauffement	<p>Réchauffement général</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Exercices généraux ou jeux pour augmenter la température corporelle <input type="checkbox"/> Exercices de réchauffement dynamiques <p>Réchauffement spécifique</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Activités courtes que les joueurs connaissent déjà et qui imitent les mouvements de la partie principale de l'entraînement <input type="checkbox"/> L'intensité doit progressivement augmenter sans toutefois fatiguer les joueurs <p>Note : Ne sautez ou ne précipitez jamais le réchauffement puisque cela pourrait causer des blessures.</p>
15-30 min	Partie principale	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prévoyez trois activités ou plus (selon le temps et la logistique) ensemble de manière progressive <input type="checkbox"/> Utilisez des jeux amusants autant que possible <input type="checkbox"/> Évitez les activités avec des éliminations, car les joueurs qui ont le plus besoin de pratiquer sont souvent éliminés en premier (par exemple, si vous échappez la balle, vous avez perdu) <input type="checkbox"/> Si des parents ou des assistants sont disponibles, faites des stations pour minimiser les pauses et les files d'attente. <input type="checkbox"/> L'objectif doit être de permettre aux joueurs de s'améliorer en fonction de leur âge et de leurs habiletés <input type="checkbox"/> Préparez des petits jeux modifiés qui permettront à tous de participer
5-10 min	Récupération	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Diminuez progressivement l'intensité <input type="checkbox"/> Enchaînez avec une routine d'étirement statique
2-3 min	Conclusion	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Donnez de brefs commentaires sur ce qui a bien fonctionné, ce qui doit être amélioré <input type="checkbox"/> Terminez avec un cri d'équipe



STRUCTURE DE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

		<input type="checkbox"/> Assurez-vous que personne ne se sent frustré ou agressif en quittant la pratique
--	--	---