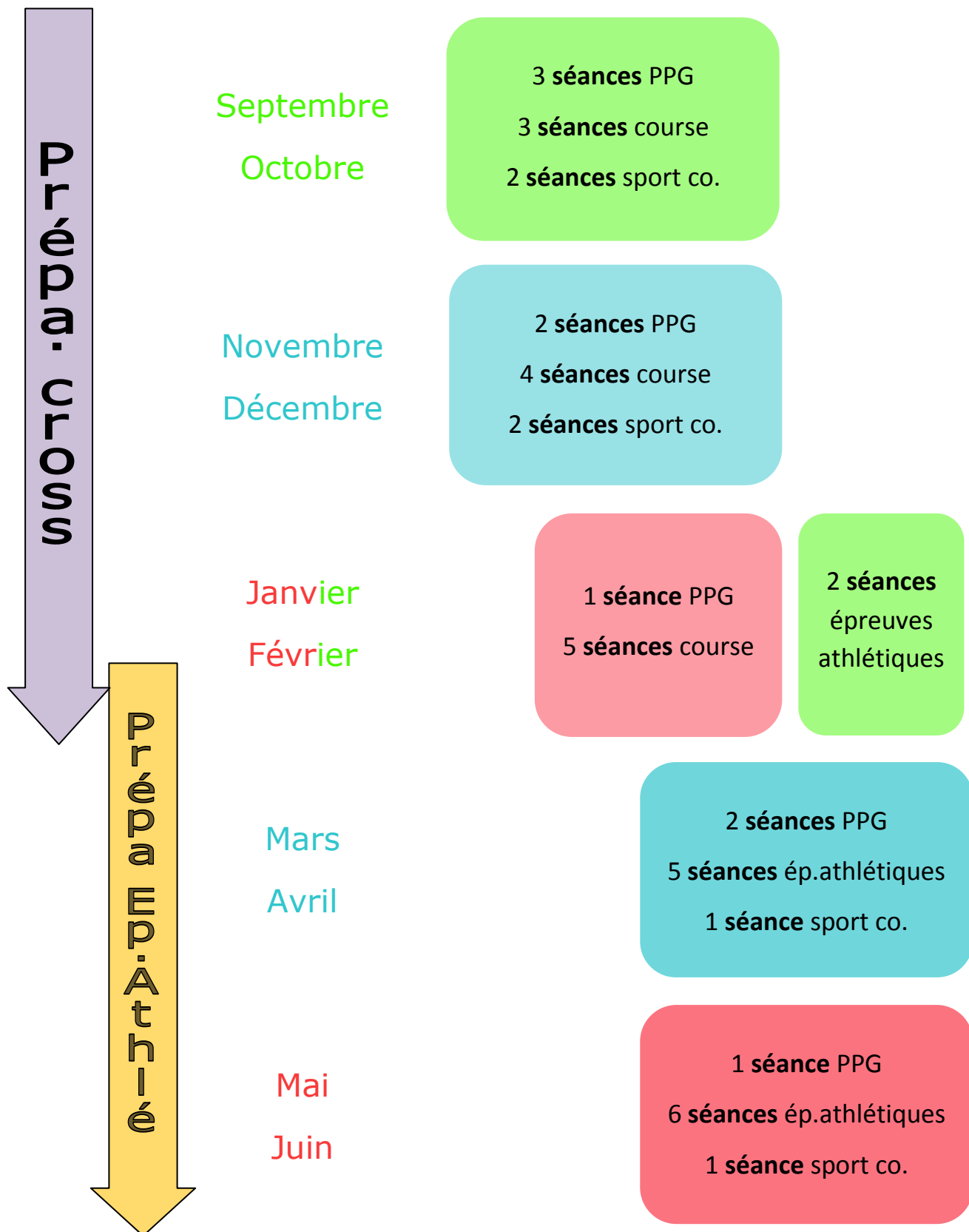


La méthode d'entraînement en points clé

Points clé	Pourquoi ?
La méthode d'entraînement JSP est un recueil de fiches séances faciles à mettre en place en section (organisation simple, ne nécessitent pas trop de matériel)	→ faciliter la mise en œuvre des séances d'entraînement physique en section → proposer des séances toutes faites aux AJSP en se référant aux 4 objectifs de la pratique sportive chez les JSP
Une planification annualisée de l'entraînement	→ calqué sur la période scolaire et les congés
Deux saisons distinctes calquées sur le calendrier des compétitions	→ préparation de la saison de cross de septembre à février → préparation challenges épreuves athlétiques et PSSP à partir de janvier
Chaque saison est divisée en trois périodes de 8 semaines et d'intensité croissante Elles sont distinguées par un code couleur : Une période verte : reprise (70% volume-30% intensité) Une période bleue : spécifique (50% volume-50% intensité) Une période rouge : compétition (30% volume-70% intensité)	→ l'augmentation progressive de l'intensité évite les blessures et permet à l'organisme de s'adapter à l'effort → les périodes rouges permettent aux jeunes de se rapprocher des conditions de la compétition et ménagent des temps de récupération au regard des efforts produits → objectif de développement des qualités physiques et motrices avec augmentation de la difficulté
8 séances préconisées pour chacune des périodes et « dosées » en fonction	→ le niveau de difficulté des séances est fonction de la période choisie → éviter l'erreur potentielle de programmer une séance « trop dure ou trop facile »
4 disciplines sélectionnées : course, PPG (Préparation Physique Généralisée), sports collectifs, épreuves athlétiques/PSSP dont la distribution est fonction de la période visée	→ prioriser la notion de plaisir : diversité des séances proposées, pratique des sports co → objectif de formation à travers la pratique de l'ensemble des épreuves sportives présentées au brevet → la PPG abordée sous forme de parcours complets aussi appelés circuit training, permet de travailler le renforcement musculaire (poids de corps), la coordination et la motricité à un âge où le corps change=permettre aux JSP d'avoir conscience de leur corps qui évolue vers l'adulte et de se familiariser avec ces nouvelles données physiques. Idéal pour faire travailler un groupe important en même temps
Les séances sont à forte dominante ludique	→ utiliser le jeu permet de susciter l'intérêt et entretenir la motivation (quel que soit l'âge d'ailleurs...)
Le choix de la séance est à la diligence de l'AJSP qui doit uniquement respecter la période dans laquelle il se trouve	→ garantir une importante souplesse qu'il laisse un degré d'initiative à l'AJSP → programmation pas figée qui supporte volontiers les adaptations liées aux conditions météo, au nombre de JSP présents et installations disponibles... → permettre à l'AJSP en fonction de ses préférences et compétences
Chaque séance se décline selon deux niveaux de difficulté basés sur l'âge des JSP : Niveau 11/14 ans Niveau 15/18 ans	→ La plage d'âge des JSP s'étale sur sept ans et concerne une période délicate cumulant les bouleversements de la puberté, de l'adolescence et des changements morphologiques liés à la croissance. → distinguer deux tranches d'âge permet de respecter les différences liées au stade de développement des JSP



*Planification annuelle de l'entraînement des JSP
et répartition des séances*