

Qualité à développer en fonction de l'âge

	Filles	Garçons	Particularités de la pratique	Technico-tactique	Force	Vitesse	Résistance	Endurance	Souplesse
Age préscolaire « 1 ^{er} âge d'or »	3 à 6-7 ans	4 à 6-7 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aptitudes perceptives +++ ▪ Motricité fondamentale +++ ▪ Pratique polysportive +++ Approche ludique +++ 	Initiation à la motricité spécifique +	Jeux	+ (Jeux)	Non	+ (Jeux)	+ (jeux)
1er âge scolaire	6-7 à 9-10 ans	6-7 à 9-10 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aptitude perceptives + ▪ Motricité Fondamentale ++ ▪ Pratique polysportive +++ Approche ludique + 	Initiation motrice spécifique ++ Tactique +	+ (Jeu, gainage, poids du corps)	+++	Non	++ (Jeux)	+ (jeux)
2eme âge scolaire	9-10 à 11-12 ans	9-10 à 12-13 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprentissages techniques +++ ▪ Pratique polysportive + 	Motricité spécifique +++ Tactique ++	+ (Gainage, poids du corps)	++	Non	++ (Endurance de base)	++
Puberté	11-12 à 13-14ans	12-13 à 14-15 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Modifications morphologique ▪ Différenciation filles-garçon ▪ Motricité maladroite ▪ Qualité physiques +++ 	Motricité spécifique ++ Tactique ++	++ (Gainage, force-endurance, technique muscu)	+++	+	+++ (Capacité et puissance aérobie)	+++
Adolescence « 2 ^e âge d'or »	13-14 à 18 ans	14-15 à 18 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maitrise technique et tactique ▪ Qualité physiques +++ ▪ Augmentation charge entraînement 	+++ (Gainage, force générale, technique muscu)	+++ (Gainage, force générale, technique muscu)	+++	++	+++	++