

	Filles (F)	Gars (G)
☹	L'entraînement de l'aptitude doit être évité à cet âge	
	L'entraînement de l'aptitude peut être amorcé, mais ne devrait pas constituer une priorité à cet âge	
	L'entraînement de l'aptitude peut être fait avec modération à cet âge	
☺	L'entraînement de l'aptitude peut être fait de façon systématique à cet âge	
	L'entraînement de l'aptitude doit se faire en fonction des exigences du sport à cet âge	

APTITUDES		Âge (années)																		
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Endurance aérobie (efforts de courte durée, 10 à 15 minutes)	F										☺	☺	☺	☺						
	G											☺	☺	☺						
Endurance aérobie (efforts prolongés)	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹								☺	☺	☺			
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹							☺	☺	☺			
Endurance-vitesse	F	☹	☹	☹	☹	☹														
	G	☹	☹	☹	☹	☹														
Force-endurance	F	☹	☹	☹									☺	☺	☺	☺				
	G	☹	☹	☹									☺	☺	☺	☺	☺			
Force maximale	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹					☺	☺	☺	☺		
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹					☺	☺	☺	☺		
Force-vitesse (puissance musculaire)	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹					☺	☺	☺			
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹					☺	☺	☺	☺		
Flexibilité	F										☺	☺	☺	☺	☺					
	G										☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺			
Vitesse (efforts de 8 secondes ou moins)	F														☺	☺	☺	☺		
	G														☺	☺	☺	☺		
Vitesse (cadence de mouvement élevé)	F	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺												
	G	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺												
Coordination / Agilité / Équilibre	F	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺									
	G	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺								
Techniques de base	F			☺	☺	☺	☺	☺	☺											
	G			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺										
Techniques plus avancées	F														☺	☺	☺	☺		
	G														☺	☺				
Tactique et prise de décisions	F	☹	☹	☹																
	G	☹	☹	☹																

☹ à éviter ☺ âge optimal ◻ possible mais non prioritaire ◻ avec modération ◻ tel que requis par le sport

Catégories d'aptitudes	Qualités athlétiques mises en jeu dans la plupart des sports
<p>Les aptitudes <b>physiques</b> sont celles qui se rapportent à la force et à la quantité d'énergie que les muscles peuvent produire, ou encore à l'amplitude des mouvements effectués.</p>	<p><b>Vitesse maximale</b> : La fréquence la plus élevée à laquelle un mouvement ou une série de mouvements peuvent être exécutés; ou encore, l'aptitude à couvrir une distance donnée dans le temps le plus court possible lors d'un effort maximal de très courte durée (<i>8 secondes ou moins</i>).</p> <p><b>Endurance-vitesse</b> : L'aptitude à maintenir un effort à une vitesse presque maximale le plus longtemps possible (<i>habituellement, les efforts durent entre 8 et 60 secondes</i>).</p> <p><b>Endurance aérobie</b> : L'aptitude à maintenir un effort dynamique pendant une longue période de temps (<i>habituellement, les efforts durent plusieurs minutes ou même plusieurs heures</i>). <i>Note : Des efforts intenses dont la durée est comprise entre 2 et 10 minutes environ font appel à une qualité appelée « puissance aérobie maximale ».</i></p> <p><b>Force maximale</b> : Le niveau de tension le plus élevé produit par un muscle ou un groupe musculaire lors d'une contraction maximale, et ce, peu importe la durée de la contraction.</p> <p><b>Force vitesse (ou puissance musculaire)</b> : L'aptitude à effectuer une contraction musculaire ou à vaincre une résistance le plus rapidement possible (<i>habituellement, les efforts sont très courts, soit de 1 à 2 secondes</i>).</p> <p><b>Endurance musculaire</b> : L'aptitude à effectuer des contractions musculaires d'intensité sous-maximales de façon répétée (<i>habituellement, 15 à 30 répétitions, ou même plus</i>).</p> <p><b>Flexibilité (ou souplesse articulaire)</b> : L'aptitude que possède une articulation d'effectuer des mouvements de grande amplitude, et ce, sans blessure.</p>
<p>Les aptitudes <b>motrices</b> assurent une exécution précise et contrôlée des mouvements.</p>	<p><b>Coordination</b> : L'aptitude à effectuer des mouvements de façon rapide, précise et dans le bon ordre.</p> <p><b>Équilibre</b> : L'aptitude d'atteindre et de conserver une certaine stabilité. Il existe trois types d'équilibre, soit (1) l'équilibre statique : qui consiste à adopter une position corporelle contrôlée dans un environnement stable; (2) l'équilibre dynamique : qui consiste à maintenir le contrôle du corps durant un mouvement, ou à le stabiliser grâce à des contractions musculaires qui annulent l'effet d'une force extérieure; (3) l'aptitude à garder le contrôle d'un objet ou d'un autre corps de façon statique ou dynamique.</p>



## Connaissances liées à la capacité d'entraînement-récupération

### Les cinq éléments de base de l'entraînement et les moments opportuns pour les développer

#### Endurance

Le moment opportun pour développer l'endurance survient au début de la poussée de croissance rapide-soudaine. Il est recommandé de développer l'endurance aérobie chez les enfants avant que ceux-ci n'atteignent leur sommet de croissance rapide. La puissance aérobie doit être abordée de manière progressive après que le rythme de croissance commence à ralentir.

#### Force

Chez les filles, le moment opportun pour développer la force se situe immédiatement après l'atteinte du sommet de croissance rapide et au début des menstruations. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après leur pic de croissance rapide.

#### Vitesse

Pour les garçons, le premier moment opportun d'entraînement de la vitesse peut être mis à profit entre l'âge de 7 et 9 ans, et le second se situe entre l'âge de 13 et 16 ans. Pour les filles, les moments privilégiés sont entre l'âge de 6 et 8 ans et de 11 et 13 ans.

#### Habiletés

Le moment opportun de développement des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base se situe entre l'âge de 9 à 12 ans pour les garçons et de 8 à 11 ans pour les filles.

#### Souplesse

La période optimale d'entraînement de la flexibilité se situe entre 6 et 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait être prêtée à la souplesse durant la poussée de croissance rapide-soudaine.