



FORMATION DU JEUNE FOOTBALLEUR EN FRANCE	21
CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT - PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT	35
2.1 - La croissance et le développement	36
2.2 - Le développement psychomoteur	44
2.3 - L'évolution du morphotype	50
2.4 - La physiologie de l'effort	54
2.4.1 - La filière aérobie	55
2.4.2 - La filière anaérobie lactique	59
2.4.3 - La filière anaérobie alactique	61
2.4.4 - La force	63
2.5 - La souplesse	67
2.6 - Les caractéristiques hormonales	69

CARACTÉRISTIQUES DE L'ENTRAÎNEMENT	77
3.1 - La préparation athlétique chez l'enfant	83
3.2 - Le développement de la filière aérobie	85
3.3 - Le développement de la filière anaérobie lactique	98
3.4 - Le développement de la filière anaérobie alactique	110
3.5 - Le développement de la force	120
3.6 - Le travail et l'entretien de la souplesse	124
3.7 - Le développement du sens proprioceptif et de la motricité	126
TRAUMATOLOGIE	131
PATHOLOGIE PAR PATHOLOGIE	143
5.1 - Les ostéochondroses	144
5.2 - La rupture du ligament croisé antéro-externe (LCAE)	147
5.3 - Eentorse de cheville	150
5.4 - Les lésions musculaires	153
5.5 - La contusion	156
5.6 - La lyse isthmique et le spondylolisthesis	158
5.7 - La pubalgie	160
PREMIERS SOINS – LA TROUSSE DE TERRAIN	163
FACTEURS DE PRÉVENTION	171
7.1 - Le matériel	172
7.2 - La préparation athlétique	174
7.3 - La biomécanique	178
7.4 - L'hygiène de vie	181
7.5 - Le bilan médical	183
7.6 - Le suivi médical	185
7.7 - Divers	186