

Modèle de développement à long terme de l'athlète

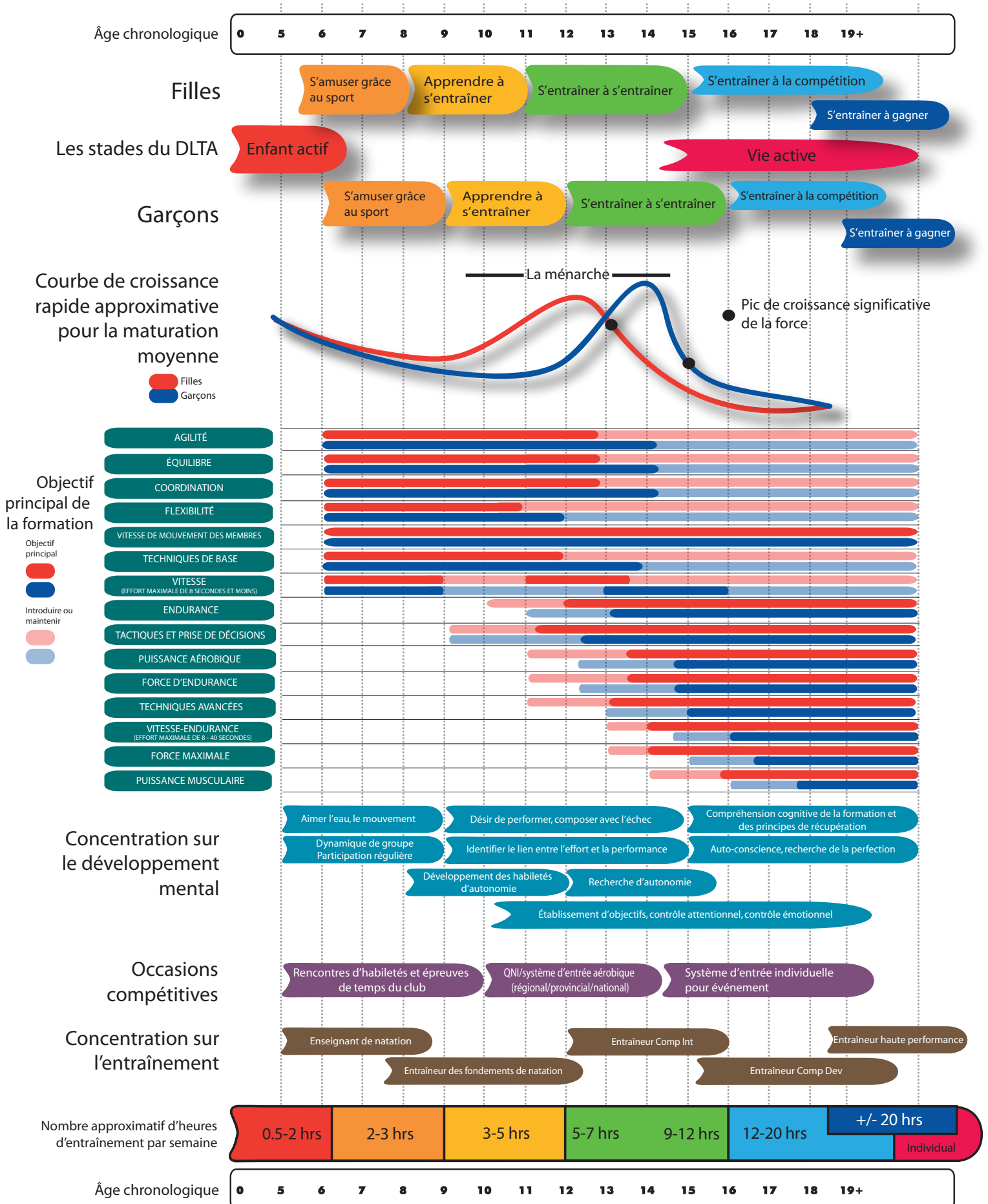
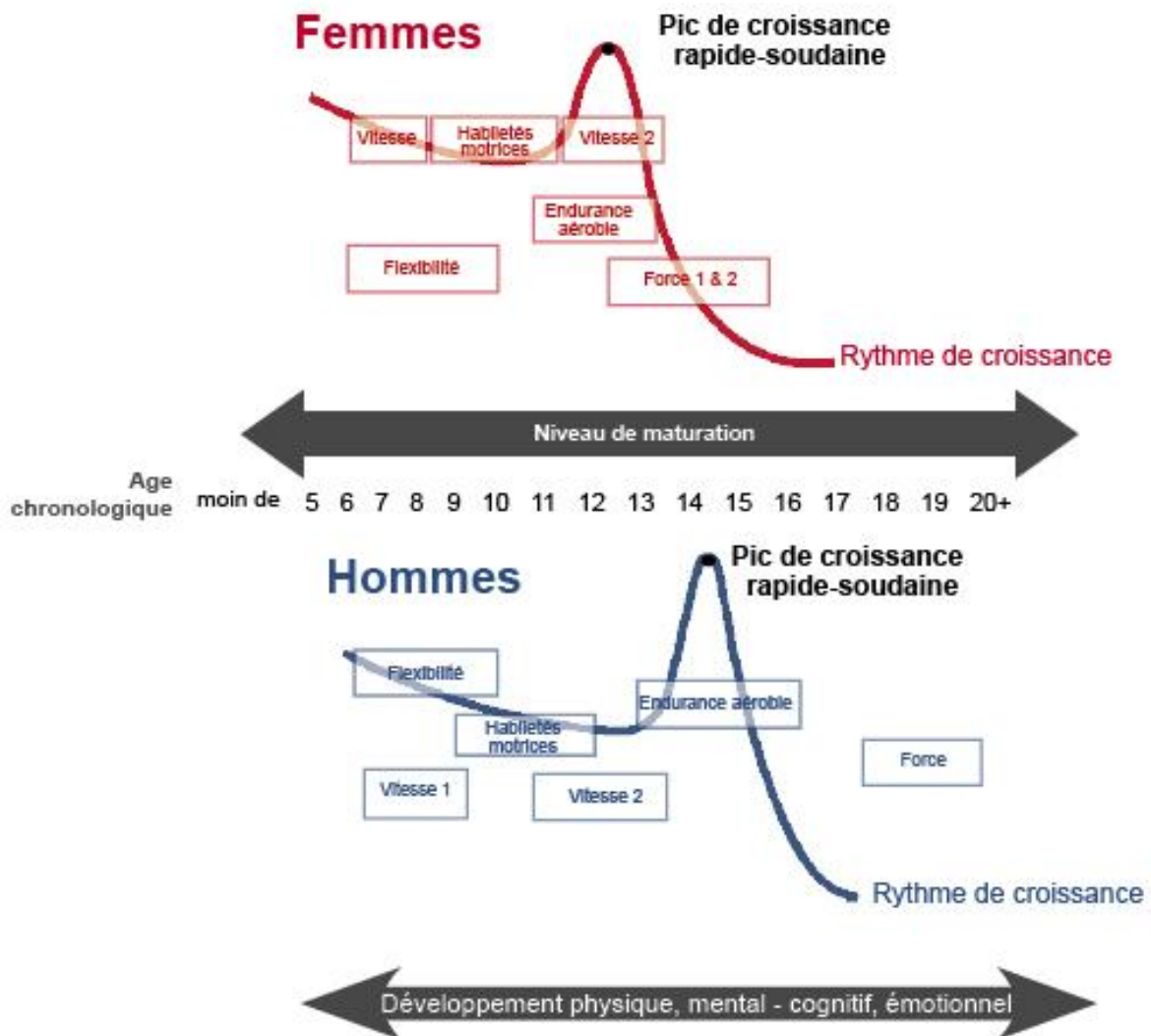


Figure 8 PacificSport - Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques
 (Balyi et Way, 2005)



Les composantes sont toujours entraînables quelque soit l'âge!