

LES 36 ACQUISITIONS FONDAMENTALES DEMANDEES EN BENJAMINS ET MINIMES : Etre capable d('e)...		Quand les faire pratiquer ?	Fiches (*)
COURSES	Utiliser le levier du pied	ECHAUFFEMENT - PPG	<a href="#">8833</a>
	Prendre un départ et faire une mise en action pour aller vite avec ou sans obstacles	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9208</a>
	Franchir des obstacles de plus en plus vite	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9209</a>
	Alterner fréquence et amplitude	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9210</a>
	Adapter sa foulée à un intervalle donné	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9211</a>
	Transmettre et recevoir un témoin à pleine vitesse	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9212</a>
GESTION ALLURES	Marcher juste techniquement à différentes allures	ECHAUFFEMENT - CORPS DE SEANCE	<a href="#">9232</a>
	Gérer son corps et sa respiration lors d'efforts continus	ECHAUFFEMENT	<a href="#">9233</a>
	Gérer son corps et sa respiration lors d'efforts intermittents	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9235</a>
	Développer son intelligence de course	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9234</a>
LANCERS	Se placer et se déplacer de manière spécifique selon les lancers	ECHAUFFEMENT	<a href="#">9213</a>
	Maîtriser le placement non traumatisant et spécifique du bras au lancer du javelot et y associer progressivement une prise d'avance	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9215</a>
	Maîtriser l'élan spécifique et l'éjection au lancer de marteau	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9214</a>
	Maîtriser les différentes formes d'élans spécifiques et l'éjection au lancer du poids	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9216</a>
	Maîtriser l'élan spécifique et l'éjection au lancer du disque	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9218</a>
	Maîtriser l'élan spécifique et l'éjection au javelot	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9219</a>
SAUTS	Produire et orienter ses impulsions vers l'avant (FB ; Cloche ; Hop 2 - 3 - 4)	ECHAUFFEMENT	<a href="#">9220</a>
	Déterminer son pied d'impulsion et son sens de rotation préférentiel	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9221</a>
	Ramener et impulser sans mordre avec de plus en plus de vitesse en saut en Longueur	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9222</a>
	Maîtriser les multibonds pour un apprentissage du Triple Saut	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9223</a>
	Construire sa course d'élan en saut en Hauteur et franchir	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9224</a>
	Guider et utiliser sa Perche pour franchir	CORPS DE SEANCE	<a href="#">9225</a>
POSTURE et PLACEMENTS	Maintenir une attitude engageant la souplesse de la chaîne postérieure et les muscles profonds de la colonne vertébrale	PPG	<a href="#">9226</a>
	Maintenir des alignements et renforcer ses muscles posturaux	PPG	<a href="#">9227</a>
	Soulever une charge de manière efficace et sécuritaire	PPG	<a href="#">9228</a>
	Apprendre la technique des principaux mouvements de musculation (Squat, Epaulé, Arraché)	PPG	<a href="#">9229</a>
	Synchroniser l'action des muscles profonds et celle des muscles périphériques	PPG	<a href="#">9230</a>
	Maîtrise du Starsynski (mobilisation Bas/ Haut ; ouverture coxo-fémorale)	PPG	<a href="#">9231</a>
SAVOIRS PRATIQUES	S'échauffer en autonomie à l'entraînement et en compétition	ECHAUFFEMENT	<a href="#">9310</a>
	Apprendre à gérer son stress (respiration, rythme cardiaque, imagerie mentale)	RETOUR AU CALME	<a href="#">9300</a>
	Employer différentes positions, formes et sortes d'étirements	ECHAUFFEMENT - RECUPERATION	<a href="#">9305</a>
	Avoir les bonnes habitudes (affaires, hydratation, nutrition, sommeil)	CONNAISSANCE DU GROUPE	<a href="#">9314</a>
	Echanger avec l'entraîneur (sur sa pratique, ses marges de progression, son état de forme)	CONNAISSANCE DU GROUPE	
	Faire évoluer son schéma corporel en se concentrant sur des intentions et en analysant ses sensations	CONNAISSANCE DU GROUPE	
CULTURE ATHLE	Investissement dans l'entraînement + Quizz	CONNAISSANCE DE SOI	
	Participation aux compétitions	<b>Siffa</b>	