

LES 36 ACQUISITIONS FONDAMENTALES DEMANDEES EN BENJAMINS ET MINIMES : Être capable de...		Quand les faire pratiquer ?	Fiches (*)
COURSES	Utiliser le levier du pied Prendre un départ et faire une mise en action pour aller vite avec ou sans obstacles Franchir des obstacles de plus en plus vite Alterner fréquence et amplitude Adapter sa foulée à un intervalle donné Transmettre et recevoir un témoin à pleine vitesse	ECHAUFFEMENT - PPG CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE	8833 9208 9209 9210 9211 9212
GESTION ALLURES	Marcher juste techniquement de manière prolongée Durer lors d'efforts continus de faible intensité Répéter des efforts d'intensité élevée Courir au train à allure régulière et soutenue Gérer un rapport de force avec les autres concurrents Moduler ses allures : accélérer, temporiser, relancer	ECHAUFFEMENT - CORPS DE SEANCE ECHAUFFEMENT CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE	9232 9233 26300 26302 26301 26303
LANCERS	Se placer et se déplacer de manière spécifique selon les lancers Maîtriser le placement non traumatisant et spécifique du bras au lancer du javelot et y associer progressivement une prise d'avance Maîtriser l'élan spécifique et l'éjection au lancer de marteau Maîtriser les différentes formes d'élan spécifiques et l'éjection au lancer du poids Maîtriser l'élan spécifique et l'éjection au lancer du disque Maîtriser l'élan spécifique et l'éjection au javelot	ECHAUFFEMENT CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE	9213 9215 9214 9216 9218 9219
SAUTS	Produire et orienter ses impulsions vers l'avant (FB ; Cloche ; Hop 2 - 3 - 4) Déterminer son pied d'impulsion et son sens de rotation préférentiel Ramener et impulser sans mordre avec de plus en plus de vitesse en saut en Longueur Maîtriser les multibonds pour un apprentissage du Triple Saut Construire sa course d'élan en saut en Hauteur et franchir Guider et utiliser sa Perche pour franchir	ECHAUFFEMENT CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE CORPS DE SEANCE	9220 9221 9222 9223 9224 9225
POSTURE et PLACEMENTS	Maintenir une attitude engageant la souplesse de la chaîne postérieure et les muscles profonds de la colonne vertébrale Maintenir des alignements et renforcer ses muscles posturaux Soulever une charge de manière efficace et sécuritaire Apprendre la technique des principaux mouvements de musculation (Squat, Epaulé, Arraché) Synchroniser l'action des muscles profonds et celle des muscles périphériques Maîtrise du Starsynski (mobilisation Bas/ Haut ; ouverture coxo-fémorale)	PPG PPG PPG PPG PPG PPG	9226 9227 9228 9229 9230 9231
SAVOIRS PRATIQUES	S'échauffer en autonomie à l'entraînement et en compétition Apprendre à gérer son stress (respiration, rythme cardiaque, imagerie mentale) Employer différentes positions, formes et sortes d'étirements Avoir les bonnes habitudes (affaires, hydratation, nutrition, sommeil) Echanger avec l'entraîneur (sur sa pratique, ses marges de progression, son état de forme) Faire évoluer son schéma corporel en se concentrant sur des intentions et en analysant ses sensations	ECHAUFFEMENT RETOUR AU CALME ECHAUFFEMENT - RECUPERATION CONNAISSANCE DU GROUPE CONNAISSANCE DU GROUPE CONNAISSANCE DU GROUPE	16682 16680 16681 16683 (*) Pour accéder aux fiches : cliquez sur leurs numéros
CULTURE ATHLE	Investissement dans l'entraînement + Quizz Participation aux compétitions	CONNAISSANCE DE SOI Siffa	