

LES ACQUISITIONS FONDAMENTALES DEMANDEES EN BENJAMINS ET MINIMES : Être capable de...		Quand les faire pratiquer ?	Fiches (*)
GESTION ALLURES	<p>Marcher juste techniquement de manière prolongée</p> <p>Durer lors d'efforts continus de faible intensité</p> <p>Répéter des efforts d'intensité élevée</p> <p>Courir au train à allure régulière et soutenue</p> <p>Gérer un rapport de force avec les autres concurrents</p> <p>Moduler ses allures : accélérer, temporiser, relancer</p>	<p>ECHAUFFEMENT - CORPS DE SEANCE</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>CORPS DE SEANCE</p> <p>CORPS DE SEANCE</p> <p>CORPS DE SEANCE</p> <p>CORPS DE SEANCE</p>	<p>9232</p> <p>9233</p> <p>26300</p> <p>26302</p> <p>26301</p> <p>26303</p>
ECONOMIE DE COURSE	<p>Adapter ses déplacements aux exigences du parcours</p> <p>Franchir des obstacles variés en restant économe</p> <p>Adopter une technique efficace en montée</p> <p>S'engager en descente dans une pente raide</p> <p>Lire le terrain pour réaliser les meilleures trajectoires</p> <p>Piloter ses appuis en fonction du terrain (sol, dévers,...)</p>	<p>ECHAUFFEMENT - CORPS DE SEANCE</p> <p>CORPS DE SEANCE</p> <p>CORPS DE SÉANCE</p> <p>CORPS DE SÉANCE</p> <p>CORPS DE SÉANCE</p> <p>ECHAUFFEMENT - CORPS DE SÉANCE</p>	<p>28254</p> <p>25322</p> <p>25332</p> <p>25255</p> <p>25320</p> <p>28256</p>
POSTURE et PLACEMENTS	<p>Durer lors d'efforts continus de faible intensité</p> <p>Répéter des efforts d'intensité élevée</p> <p>Courir au train à allure régulière et soutenue</p> <p>Gérer un rapport de force avec les autres concurrents</p> <p>Moduler ses allures : accélérer, temporiser, relancer</p> <p>Apprendre la technique des principaux mouvements de musculation (Squat, Epaulé, Arraché)</p> <p>Synchroniser l'action des muscles profonds et celle des muscles périphériques</p> <p>Maîtrise du Starsynski (mobilisation Bas/ Haut ; ouverture coxo-fémorale)</p>	<p>PPG</p> <p>PPG</p> <p>PPG</p> <p>PPG</p> <p>PPG</p> <p>PPG</p>	<p>9226</p> <p>9227</p> <p>9228</p> <p>9229</p> <p>9230</p> <p>9231</p>
SAVOIRS PRATIQUES	<p>S'échauffer en autonomie à l'entraînement et en compétition</p> <p>Apprendre à gérer son stress (respiration, rythme cardiaque, imagerie mentale)</p> <p>Employer différentes positions, formes et sortes d'étirements</p> <p>Avoir les bonnes habitudes (affaires, hydratation, nutrition, sommeil)</p> <p>Echanger avec l'entraîneur (sur sa pratique, ses marges de progression, son état de forme)</p> <p>Faire évoluer son schéma corporel en se concentrant sur des intentions et en analysant ses sensations</p>	<p>ECHAUFFEMENT</p> <p>RETOUR AU CALME</p> <p>ECHAUFFEMENT - RECUPERATION</p> <p>CONNAISSANCE DU GROUPE</p> <p>CONNAISSANCE DU GROUPE</p> <p>CONNAISSANCE DU GROUPE</p>	<p>16682</p> <p>16680</p> <p>16681</p> <p>16683</p> <p>(*) Pour accéder aux fiches : cliquez sur leurs numéros</p>
CULTURE ATHLE	<p>Investissement dans l'entraînement + Quizz</p> <p>Participation aux compétitions</p>	<p>CONNAISSANCE DE SOI</p> <p>Siffa</p>	<p>numéros</p>