

LE PARCOURS DE L'ATHLÈTE

CATÉGORIE	OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ DU PRATIQUANT	FONDEMENT DU TRAVAIL	FORME DE RENCONTRES/COMPÉTITION	QUANTITÉ HEBDOMADAIRE
BABY ATHLÉ 4 À 6 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Découverte et construction des actions motrices primaires : se déplacer, tourner, rouler, ramper, rebondir, grimper, courir, sauter, lancer, etc... ● Découverte des coordinations 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100% général ● Événail le plus large possible des découvertes motrices (explorer l'environnement) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pas de rencontre, simplement des jeux dans le club 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 séance (45' max)
ÉVEIL ATHLÉTIQUE 7 À 9 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Pratique générale autour des actions de courir, sauter, lancer ● Développement harmonieux autour des aptitudes physiques de base, axé sur la coordination générale sous toutes ses formes 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100% général Préparation aux rencontres (s'amuser) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Épreuves Kids' Athletics 7 / 8 / 9 ans ● Kids' Cross ● Pass' Eveil 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 séance, voire 2 (1h max)
POUSSINS 10 À 11 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Exploration des gestes du registre de l'athlétisme : Courses - Sauts - Lancers ● Développement large des aptitudes physiques de base L'activité sera générale et prioritairement axée sur la coordination 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100% général Préparation aux rencontres (jouer : découverte des règles de l'athlétisme) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Épreuves de Kids' Athletics 10 / 11 ans ● Alternance de Kids', d'épreuves multiples et de triathlons en fin des saisons hivernales et estivales Kids' Cross et cross en ligne ● Pass' Pouss 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 séances, voire plus (1h à 1h15)
BENJAMINS 12 À 13 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Découverte des gestuelles techniques des courses, des sauts, des lancers ● Développement équilibré des qualités physiques (vitesse, force, endurance, souplesse, coordination) à travers les activités techniques 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100% général Préparation aux compétitions et matchs (jouer à s'entraîner) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mise en place de triathlons variés (une course, un saut, un lancer), tout au long de la saison sur la gamme la plus large possible d'épreuves ● Possibilité d'épreuves combinées ● Pointes d'or. Challenge Equip'Athlé 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 à 3 séances, voire plus (1h15 à 1h30)
MINIMES 14 À 15 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Orientation vers une famille : courses, sauts, lancers, épreuves combinées ● Intégration de la Préparation Physique Générale Organisation de l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> ● 50% sur la famille Option ● 25% sur chacune des 2 autres familles. ● Préparation aux compétitions et matchs (apprendre à s'entraîner) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mise en place de triathlons variés (classique, technique et spécial) vers les épreuves individuelles (épreuves combinées comprises) ● Pointes d'or. Challenge Equip'Athlé ● Divers challenges par équipe 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 à 4 séances (1h30 à 2h)
CADETS 16 À 17 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Perfectionnement dans les orientations techniques choisies. ● Préparation Physique Générale et Orientée. ● Planification de l'entraînement. ● Premiers pas vers l'autonomie (s'organiser) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Entraînement essentiellement centré sur sa famille Complément conseillé dans sa famille ● Préparation aux compétitions, matchs et sélections. (s'entraîner à la compétition) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Épreuves individuelles (épreuves combinées comprises) et par équipe 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 à 5 séances (2h, en vue de réaliser des performances)
JUNIORS 18 À 19 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Investissement sur une discipline (ou plusieurs) Préparation Physique Générale, Orientée et Spécifique ● Organisation des suivis (médical, socio-pro, logistique) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100% sur la spécialité choisie ● Préparation aux compétitions (apprendre à gérer son entraînement) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Épreuves individuelles (épreuves combinées comprises) et par équipe 	<ul style="list-style-type: none"> ● 5 séances et plus (2h, en vue de réaliser des performances)