

LE PARCOURS DE FORMATION DU JEUNE ATHLÈTE

CATÉGORIES	OBJECTIFS DE LA FORMATION	PRINCIPES DES APPRENTISSAGES ENTRAÎNEMENTS	PRINCIPES DES RENCONTRES COMPÉTITIONS	PASS'ATHLÈTE	OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT	QUANTITÉ/ SEMAINE
U7 BABY ATHLÈ 4-5-6 ANS	Construire une motricité aisée Apprendre à vivre ensemble	Une pratique 100% générale Des exercices ludiques et variés faisant appel à l'imaginaire des enfants L'enfant va explorer les déséquilibres	Uniquement des animations (jeux) au sein de la section et /ou du club	  	Une histoire athlétique qui se déroule sur l'année Des séances clé en main Un passeport numérique et papier : le Pass'Aventure qui valide les progrès	1 SÉANCE DE 45' À 1H
U10 ÉVEIL ATHLÈ 7-8-9 ANS	Construire une motricité sportive Développer le goût de l'effort et l'esprit d'équipe	Une pratique 100% générale Explorer les motricités : se déplacer, se projeter et projeter L'enfant joue à amplifier les déséquilibres	Les rencontres par équipes pré-programmées permettent de vivre un maximum d'épreuves différentes sur l'année Utiliser des situations d'apprentissage pour préparer les épreuves Kid'Atlhè ; Kid'Cross ; Kid'Trail	  	Une saison organisée en cycles d'apprentissage De nombreuses situations d'apprentissage pour aborder un large panel d'épreuves U10 programmées sur la saison sportive par le comité départemental et les clubs Un passeport numérique et papier : le Pass'Eveil qui valide les progrès	1 à 2 SÉANCES DE 1H
U12 POUSSIN 10-11 ANS	Construire une motricité athlétique Passer progressivement des rencontres à la compétition	Une pratique 100% générale Continuer à développer la coordination générale tout en commençant à explorer les coordinations spécifiques (marcher, courir, sauter, lancer) L'enfant va jouer en découvrant l'athlétisme et ses règles	À travers les situations d'apprentissage : structurer une motricité athlétique de plus en plus spécifique Passer progressivement de rencontres adaptées : Kid'Atlhè ; Kid'Cross à des compétitions de plus en plus codifiées : Pouss'ATHlon ; Tri'ATHlon ; Trail U12	 	Une saison organisée en cycles d'apprentissage De nombreuses situations d'apprentissage pour aborder un large panel d'épreuves U12 programmées sur la saison sportive par le comité départemental et les clubs Un passeport numérique et papier : le Pass'Pouss qui valide les progrès	2 à 3 SÉANCES DE 1H
U14 BENJAMIN 12-13 ANS	Construire les coordinations spécifiques aux courses, sauts et lancers Développer de façon équilibrée les qualités physiques (vitesse, force, endurance, souplesse)	Une pratique 100% générale Travailler à l'entraînement sur les acquisitions athlétiques fondamentales Préparer les compétitions (championnats, meetings et matchs) Le jeune va jouer à s'entraîner	Couvrir le panel des épreuves U14 en participant à des triathlons généraux (une course, un saut, un lancer) La compétition participe à la formation de l'athlète : Épreuves combinées ; Pointes d'or ; Cross ; Trail ; Challenges Equip'Atlhè	 	Des situations d'apprentissage supports à un calendrier compétitif cohérent départemental et régional Un passeport numérique : le Pass'Athlète qui guide l'apprentissage des acquisitions fondamentales de l'athlétisme Un suivi départemental	3 à 4 SÉANCES DE 1H15 À 1H30
U16 MINIME 14-15 ANS	Orienter sa pratique vers une famille d'épreuves parmi les courses, sauts, lancers, le demi-fond-marche ou les épreuves combinées Poursuivre une formation technique et physique générale	Une pratique orientée : 50% de travail consacré au développement des acquisitions de base des écoles de course, saut et lancer 50% de technique et de préparation physique orientée et préventive dans la ou les épreuves préférée(s) ou choisie(s) par l'athlète Préparation aux compétitions (championnats, meetings et matchs) Utiliser des progressions pédagogiques pour fixer les apprentissages techniques Le jeune va s'entraîner et apprendre par la compétition	Choisir ses formes de triathlons : généraux ou orientés (une course, un saut, un lancer ou 2 courses + 1 concours ou 2 concours + 1 course) Développer l'esprit "Équipe de..." (club, comité, ligue) avec les compétitions : Pointes d'or ; Épreuves combinées ou relais ; Challenge Equip'Atlhè ; Coupe de France (cross et piste) ; Trail/Montagne	 	Des situations d'apprentissage supports à un calendrier compétitif cohérent départemental, régional et national Un passeport numérique : le Pass'Athlète guide l'apprentissage des acquisitions fondamentales de l'athlétisme Des tests physiques "Tests'Atlhè" Un suivi U16 régional et national	3 à 4 SÉANCES DE 1H30 À 2H
U18 CADET 16-17 ANS	Se perfectionner dans sa spécialité et dans quelques disciplines complémentaires Développer ses qualités physiques Faire des choix dans ses objectifs compétitifs	Entraînement centré à 75% sur la spécialité choisie Préparer les compétitions (meetings, matchs et championnats de France) S'entraîner pour progresser	Épreuves individuelles et par équipes Possibilité d'intégrer les Équipes de France U18		Des situations d'apprentissage supports sur la plateforme formation-athle.fr Des tests physiques et prophylactiques "Tests'Atlhè" Un suivi U18 régional et national	4 à 5 SÉANCES DE 2H