

SPEAK & RUN 2021

COMPÉTENCES et SITUATIONS "OLYMPIADESQUES".

COMPÉTENCES ABORDÉES LORS DU STAGE.

RAPPELS.

Groupes d'âges :

- 1) 10-11 ans, poussins
- 2) 12-13 ans, benjamins
- 3) 14-15 ans, minimes

- Objectifs du stage.

. Groupe 1 : Construire une motricité athlétique.

. Groupe 2 : Construire les coordinations spécifiques aux courses, sauts et lancers
Développer de façon équilibrée les qualités physiques (vitesse, force, endurance, souplesse).

. Groupe 3 : Poursuivre une formation technique et physique générale, notamment avec les épreuves combinées et orienter sa pratique vers notre spécialité la course, le demi-fond-marche.

- Principes des apprentissages et entraînements.

. Groupe 1 : 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. (Basé sur le PASS POUSS FFA, Témoins Argent et Or, support de la validation des progrès et des olympiades du vendredi).

. Groupe 2 : Une pratique 100% générale Travailler sur les acquisitions athlétiques fondamentales. Le jeune va jouer à s'entraîner et couvrir le panel course, saut, lancer.

; Groupe 3 : Une pratique orientée : 50% de travail consacré au développement des acquisitions de base des écoles de course, saut et lancer et 50% de technique et préparation physique orientée et préventive dans la discipline spécialisée (course) en vue de préparer les olympiades du vendredi avec lancer, sauts et dominante course.

COMPETENCES

	Courir	Sauter	Lancer	Transersales
Grp 1	<p><u>Bondir et rebondir</u> : je suis capable de réaliser les enchaînements de bonds, sans temps d'arrêt avec une réception stabilisée.</p> <p><u>Courir vite</u> : je suis capable d'enchaîner un départ en position semi-fléchie puis une course de 30m avec 4 haies en respectant l'alternance d'appuis dans un temps imparti.</p>	<p><u>Sauter haut</u> : je suis capable d'impulser à un pied et de toucher la coupelle qui me correspond à la suite d'une course d'élan curviligne - d'enchaîner une réception sur un pied et une course.</p> <p><u>Sauter avec un engin</u> : je suis capable : de tenir correctement ma perche et d'enchaîner une impulsion - de passer du bon côté de la perche - de stabiliser ma réception en position debout et de dos avec les 2 mains sur la perche</p>	<p><u>Lancer en translation et lancer en rotation</u> : je suis capable d'éjecter le medecine-ball: - en enchaînant les pas chassés sans arrêt et en restant de profil - en maintenant le medecine-ball à 2 mains, bras tendus au-dessus de la tête sur la distance du déplacement - en enchaînant sans interruption ni rupture le déplacement et l'éjection immédiate du medecine-ball, coudes audessus de la ligne d'épaules, sans dépasser la ligne des 4 mètres d'élan - dans un secteur de lancer de 4 m de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 6 m (4m + 2 m)</p>	
Grp 2 et 3	<p>Je suis capable 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 Marcher juste techniquement à différentes allures Gérer son corps et sa respiration lors d'efforts continus Gérer son corps et sa respiration lors d'efforts intermittents Développer son intelligence de course</p>	<p>Je suis capable 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</p>	<p>Je suis capable de Maîtriser les différentes formes d'élans spécifiques De maîtriser le placement non traumatisant et spécifique du bras au lancer</p>	<p>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 Synchroniser l'action des muscles profonds et celle des muscles périphériques</p>