1 SAISON ET EPREUVES

L'année :
- Découpée en cycles, préparant à une séance spéciale
- Une séance spéciale, avec 2 ou 3 épreuves, pour se mesurer, se confronter
- Une année : 10 épreuves
- Organisation interne, confrontation et défi tout au long de l'année

Les épreuves :
- Inspirées du décathlon, à la fois multidisciplinaire et unitaire
- Situations athlétiques et techniques, compétitives et fun
- A la fin de l'année,10 épreuves complémentaires et un développement complet et harmonieux

Augmenter l'espace
Diminuer le temps

CALENDRIER

Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin
			S		S		S		S

1 CYCLES DE LA SAISON

Les cycles :
- Construits à partir des épreuves de la séance spéciale
- Structurés et organisés pour impacter l'ensemble des qualités
- Une progression dans les séances tout au long du cycle
- Alternance et variété des séances, complémentaires sur l'ensemble du cycle
- Une dernière séance avec les épreuves qui valident le travail effectué

Un premier cycle de reprise pour accueillir, découvrir, se mettre en condition physique, fixer des gestes et des postures de base

Des épreuves formatées, calibrées

↓

Des objectifs de travail
Des compétences à développer

↓

Des exercices de développement
Une progression pédagogique

↓

Un cycle de séances

Une séance

CALENDRIER

Sept.	Oct.	Nov	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin

1 PROGRAMME

PROGRAMME DES SEANCES

Séance d’une durée environ 1h30

Bi hebdomadaire

8 semaines

OBJECTIF

Se préparer, se (re)mettre en condition physique pour démarrer le premier cycle d’épreuves, (re) trouver des repères techniques et apprendre le bon geste

1 SEANCE

ECHAUFFEMENT

Plus ou moins ludique, basé sur de la course
Préparation à l'effort

BLOC MOTRICITE

Précision gestuelle, exigence technique, travail qualitatif
Apprentissage et perfectionnement du placement, précision du geste

BLOC PHYSIQUE

Dépassement de soi, défi, chrono
Emulation

Des séances structurées, garantissant :

- La sécurité, en respectant l'intégrité physique des participants, progressive
- Le progrès de chacun, avec des situations adaptées
- Le plaisir, un état d'esprit fun, une pratique en groupe pour l'émulation et la convivialité

SEANCES

Architecture stable de 4 blocs

Bloc 1 : 20'
Accueil et préparation à l'effort

Échauffement : 12'
Gainage – abdos : 5'

Bloc 2 : 20'
Gammes – technique : 15'
Travail de placement et/ou prophylaxie, coordination, par atelier

Bloc 3 : 40'
Ex : bloc Force, 15'
Ex : bloc cardio, 15'
Corps de séance : travail physique, atelier ou circuit, avec de l'intensité

Bloc 4 : 10'
Retour au calme
Récupération, étirements