

Le parcours de l'athlète au sein des clubs de la FFA - Les préconisations de la DTN -

Catégorie	Objectifs de spécialité	Fondement du travail	Forme de rencontres/compétition	Quantité hebdomadaire
BABY ...jusqu'à 6 ans	Découverte et construction des actions motrices primaires : se déplacer, tourner, rouler, ramper, rebondir, grimper, courir, sauter, lancer, etc... Découverte des coordinations .	100% général. Eventail le plus large possible des découvertes motrices (explorer l'environnement).	Pas de rencontre, simplement des jeux dans le club.	Une séance (45' maximum)
EVEIL ATHLE 7-8-9 ans	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.	100% général Préparation aux rencontres (s'amuser).	Epreuves Kids' Athletics 7 / 8 / 9 Kids' Cross. Pass' Eveil	Une séance voire deux (une heure max.)
POUSSIN 10-11 ans	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.	100% général Préparation aux rencontres (jouer : découverte des règles de l'athlétisme).	Epreuves de Kids' Athletics 10 /11 Alternance de Kids', d'épreuves multiples et de triathlons en fin des saisons hivernales et estivales. Pass' Pouss.	Deux séances voire plus (une heure à une heure trente).
BENJAMIN 12-13 ans	Découverte des gestuelles techniques des courses, des sauts, des lancers. Développement équilibré des qualités physiques (vitesse, force, endurance, souplesse, coordination).	100% général Préparation aux compétitions et matchs. (jouer à s'entraîner).	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 équip'athlé.	Deux à trois séances voire plus (une heure trente)
MINIME 14-15 ans	Orientation vers une famille : courses, sauts, lancers, épreuves combinées. Intégration de la Préparation Physique Générale. Organisation de l'entraînement.	50% sur la famille Option 25% sur chacune des 2 autres familles. Préparation aux compétitions et matchs. (apprendre à s'entraîner).	Mise en place de triathlons variés (classique, technique et spécial) vers les épreuves individuelles (épreuves combinées comprises). Pointes d'or. Challenge équip'athlé. Divers challenges par équipe.	Trois à quatre séances voire plus (une heure trente à deux heures)
CADET 16-17 ans	Perfectionnement dans les orientations techniques choisies. Préparation Physique Générale et Orientée. Planification de l'entraînement. Premier pas vers l'autonomie (s'organiser...)	Entraînement essentiellement centré sur sa famille ; complément conseillé dans sa famille ou pas. Préparation aux compétitions, matchs et sélections. (s'entraîner à la compétition).	Epreuves individuelles (épreuves combinées comprises) et par équipe.	Quatre à cinq séances (deux heures)
JUNIOR 18-19 ans	Investissement sur une discipline (ou plusieurs) Préparation Physique Générale, Orientée et Spécifique. Organisation des suivis (médical, socio-pro, logistique...).	100% sur la spécialité choisie Préparation aux compétitions (apprendre à gérer son entraînement).	Epreuves individuelles (épreuves combinées comprises) et par équipe.	Cinq séances et plus

