

VINCENNES ATHLETIC

PRÉSENTATION DE NOTRE ÉCOLE D'ATHLÉTISME MINIMES (U16)

Notre philosophie

Apprendre de manière ludique.
Offrir une formation technique approfondie.
Développer l'autonomie et la confiance en soi.
Favoriser la polyvalence technique et éviter la spécialisation précoce.

Nos objectifs

Fournir le maximum d'outils techniques et d'expériences pratiques en abordant toutes les familles de disciplines de l'athlétisme (courses, sauts et lancers).

Créer le lien entre l'école d'athlétisme et les groupes de spécialités (dans les catégories d'âge supérieures) .

Créer l'envie de participer aux différentes compétitions proposées pour cette catégorie d'âge et développer l'esprit d'équipe.

Ce que dit la Fédération sur l'entraînement en minime :

« ...à 14-15 ans, l'entraînement sera toujours collectif, mais aussi plus individuel avec une orientation progressive vers une famille d'épreuves.

Une approche technique des épreuves sera abordée et une bonne partie de l'entraînement sera consacrée à développer la condition physique pour que le potentiel puisse s'exprimer. »

Découvrir les différentes familles de l'athlétisme

Essayer différentes épreuves

Mieux te connaître et savoir écouter son corps

Apprendre à s'échauffer dans différentes situations

Apprendre à s'entraîner pour acquérir les savoir-faire de l'athlétisme

Aborder les courses, les sauts et les lancers sur le plan technique

Orienter sa pratique

Exploiter son potentiel

Choisir une famille d'épreuves en fonction de ses aspirations

S'investir et progresser dans ta pratique

Notre fonctionnement

Projet pédagogique articulé autour de 2 séances par semaine, en mettant l'accent sur la découverte des différentes disciplines et sur l'acquisition des fondamentaux techniques.

Travail en cycle de 2 à 3 séances thématiques consécutives, nécessitant autant que possible d'être présent aux 2 entraînements hebdomadaires.

Participation aux compétitions pour mettre en application ce qui a été appris à l'entraînement, prendre conscience des progrès réalisés, et encourager ses partenaires d'entraînement.

CALENDRIER HIVERNAL MINIMES

2022-2023

vincennesathletic.fr

Fédération Française d'Athlétisme : www.athle.fr

Ligue d'Île de France d'Athlétisme : www.lifa-athle.fr

Comité Départemental d'Athlétisme 94 : cda94.athle.com

DATES	COMPÉTITIONS	LIEUX
dimanche 20 novembre 2022	CROSS NATIONAL VAL DE MARNE	Créteil - Choisy
samedi 26 novembre 2022	Triathlon Départemental en salle ⁽¹⁾	Paris - Pantin
dimanche 4 décembre 2022	Cross de Sucy en Brie	Sucy en Brie
dimanche 15 janvier 2023	Championnats départementaux de cross	Champigny sur Marne
samedi 28 janvier 2023	Championnats Départementaux de Pentathlon en salle ⁽²⁾	Paris - Pantin
dimanche 5 février 2023	Championnats Régionaux de Cross ⁽³⁾	Créteil - Choisy

(1) : Programme de 3 épreuves au choix parmi les épreuves proposées en Minimes :

Épreuves proposées en minimes :

Courses : 50m / 50m Haies

Sauts : Hauteur / Perche / Longueur / Triple saut

Lancer : Poids

Triathlons possibles :

Triathlon Général : 1 course + 1 saut + 1 lancer

Triathlon Orienté : a) 1 course + 2 concours

Triathlon Orienté : b) 2 courses de famille différente (sprint, haies, marche) + 1 concours

(2) : Programme de 5 épreuves sur 1 journée.

50m haies – Poids – Longueur – Hauteur – 1000m

(3) : Sur qualification, sous réserve d'avoir participé aux Championnats Départementaux du 15/01.