

# Cadre du développement du sportif à long terme (jeunes catégories)

	POUSSIN-BENJAMIN	MINIME	CADET	JUNIOR
	Apprendre les bases par le jeu	Apprendre à s'entraîner	Apprendre à « compétitionner »	Apprendre à performer
<b>VOLUME MAX. D'ENTRAÎNEMENT</b> <i>(dont EPS et compétition)</i>	2 – 4 séances hebdomadaires	5 - 6 séances hebdomadaires	7 - 9 séances hebdomadaires	10 - 12 séances hebdomadaires
<b>ORIENTATIONS PHYSIOLOGIQUES</b>	- Endurance générale (pratique de plusieurs activités), vitesse	- Endurance générale (pratique de plusieurs activités), vitesse	- Développement endurance générale et spécifique - Découverte Puissance Aérobie - Travail de vitesse	- Développement de toutes les filières en lien avec la performance - Apparition du travail lactique en période terminale
<b>ORIENTATIONS PSYCHO SOCIO AFFECTIVE</b>	- Construire la confiance, l'entraide - Valoriser le plaisir	- Plaisir de naviguer - Assiduité, régularité - Hygiène de vie - Sensibilisation au milieu	- Plaisir d'apprendre, de venir au club - Gestion du stress - Apprentissage de la concentration, de la visualisation - fixer des objectifs	- Affinement du projet sportif - Gestion de temps - Approche stratégique de la compétition
<b>ORIENTATIONS PSYCHO MOTRICES</b>	- Apprentissage des techniques de base du canoë et du kayak - Pratique ludique d'autres sports	- Apprentissage des techniques de base dans plusieurs disciplines - Découverte des notions de transmission, gainage, accroche (notion d'efficacité) - Prise de conscience de son corps	- Perfectionnement de la technique dans une embarcation et dans plusieurs disciplines - notion d'efficacité	- Affinement de la technique dans sa spécialité - Adaptation de la technique de course en fonction du contexte
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> <i>(à nuancer en fonction de l'âge osseux)</i>	- La tenue de la posture dans les activités est suffisante	- Initiation, découverte - Exercices basés sur le gainage, l'équilibre, la motricité sans présence d'appareillage et de poids - Initiation aux étirements	- Initiation régulière en période hivernale - Découverte des postures, de la respiration - Apprentissages des gestes justes sur les ateliers - Travail complet sous forme de circuits training	- Entraînement étalé sur la saison, sous forme de circuits training variés - Intégration des étirements dans la préparation