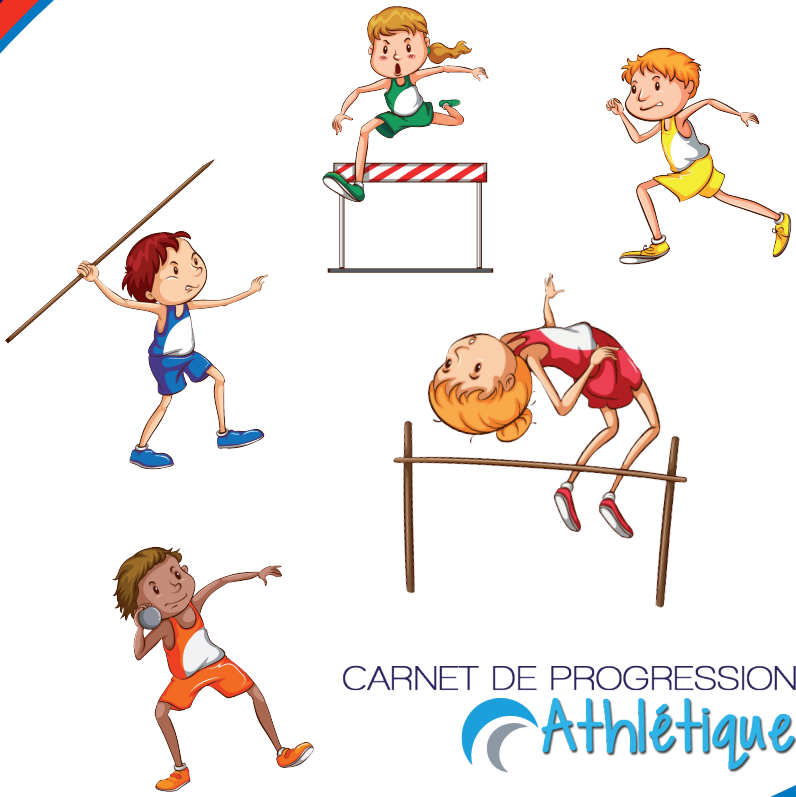
courssautelanceroule



CARNET DE PROGRESSION Athlétique

Fédération québécoise d'athlétisme

Catégories/Niveaux	Objectif principal
Les éclaireurs 4 à 5 ans • Niveau 1 (4 ans) • Niveau 2 (5 ans) 	Apprentissage moteur
Les explorateurs 6 à 7 ans • Niveau 1 (6 ans) • Niveau 2 (7 ans) 	Éducation athlétique 1
Les aventuriers 8 à 9 ans • Niveau 1 (8 ans) • Niveau 2 (9 ans) 	Éducation athlétique 2
Les persévérants 10 à 11 ans • Niveau 1 (10 ans) • Niveau 2 (11 ans) 	Formation athlétique 1
Les conquérants 12 à 13 ans • Niveau 1 (12 ans) • Niveau 2 (13 ans) 	Formation athlétique 2

Fédération québécoise d'athlétisme

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Bravo!

Tu viens de prendre possession de ton carnet de progression athlétique.

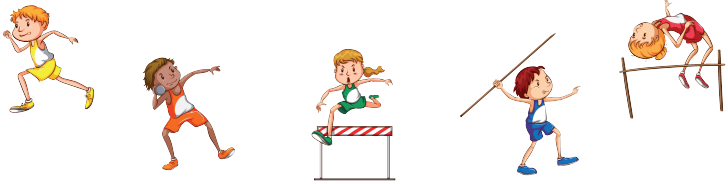
Ce carnet te suivra tout le long de ton cursus athlétique jusqu'à l'âge de 13 ans.

Lors de chaque début de saison, tu dois le présenter à ton animateur, entraîneur ou éducateur afin qu'il puisse prendre connaissance des résultats des évaluations des apprentissages des gestes fondamentaux athlétiques précédentes.

Ce carnet validera :

- Tes progrès athlétiques et ton parcours athlétique
- Ta maîtrise du savoir-faire, savoir-être en athlétisme

À toi de jouer !



Éclaireurs

Niveau 1

Saison sportive : _____

- ○ Session 1
- ○ Session 2
- ○ Session 3
- ○ Session 4

Commentaires :

Évaluation - Niveau 1

À travailler ☐ Réussi ☐

Équilibre et déplacement ☐ ☐

Je me déplace sur une poutre en étant en équilibre, et je fais un aller-retour sans aide.

Se projeter et rester en équilibre ☐ ☐

À partir d'une chaise ou d'un banc, je saute et je réussis à atterrir sur le tapis en équilibre les pieds joints.

Réactivité et déplacement ☐ ☐

Je réagis à un signal sonore pour rattraper une balle en me retournant avant qu'elle ne touche le sol une seconde fois.

Coordination et lancer ☐ ☐

Avec mes 2 mains, je propulse la balle sur un mur.

Coordination et se projeter ☐ ☐

J'enchaine des petits sauts pieds joints pour traverser une zone de 5 mètres.

Date : _____ Nom de l'animateur : _____

Club : _____

Signature : _____