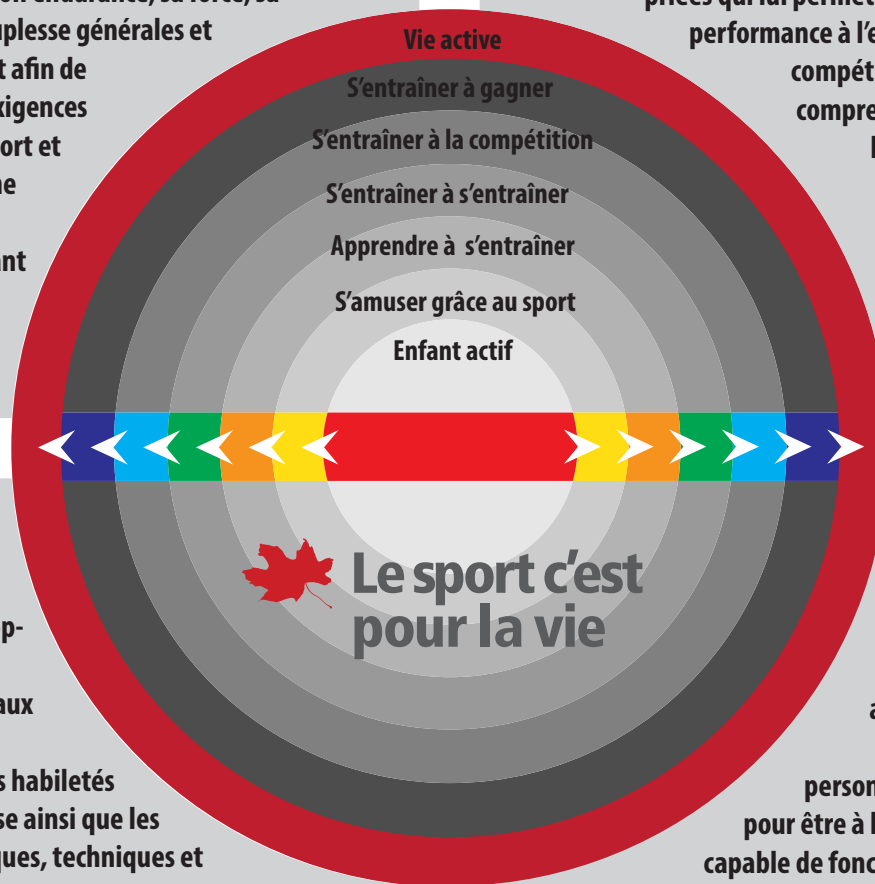


Capacités physiques

Le participant suit, en fonction de son stade de développement, les entraînements appropriés afin de développer son endurance, sa force, sa vitesse et sa souplesse générales et propres au sport afin de satisfaire aux exigences physiques du sport et d'en arriver à une santé optimale, tout en prévenant les blessures.

Habiletés psychologiques (mentales)

Le participant apprend, en fonction de son stade de développement, les habiletés mentales appropriées qui lui permettent d'améliorer sa performance à l'entraînement et en compétition. Ces habiletés comprennent notamment la concentration, la visualisation et la maîtrise émotionnelle sous pression.



Le participant exécute, en fonction de son stade de développement, les habiletés liées aux fondements du mouvement, les habiletés sportives de base ainsi que les habiletés tactiques, techniques et stratégiques propres au sport. L'accent est mis sur le développement et le perfectionnement des habiletés sous pression.

Le participant apprend, en fonction de son stade de développement, les aptitudes émotionnelles, sociales et personnelles appropriées pour être à la fois autonome et capable de fonctionner en groupe, grâce à quoi il pourra se concentrer sur les principales activités éducatives, relationnelles et sportives.

Habiletés techniques

Compétences personnelles