



PHIT METHOD

PERFORMANCE

- Module Proprioception -
et Coordination

Adresse



- **Vitesse d'acquisition :**
- C'est la faculté d'apprendre rapidement et avec efficacité des gestes nouveaux. (intéressant à mettre en place très tôt chez les jeunes) Il est possible d'agir positivement sur cette axes (Michel Pradet INSEP publication 1996). Elle permet de considérablement diminuer le temps d'apprentissage des techniques sportives.

Principes de développement

- variation permanente des procédures.



Moyens d'entraînement les plus employés

- Variation du type d'habileté sollicitée (habileté ouverte ou fermée)
- Alternance entre travail d'adresse fine et globale
- Précocité dans l'apprentissage
- Sollicitation de l'ensemble des paramètres de l'adresse