

Workshop» du 1^{er} avril 2006 **« Le chemin du jeune talent au top niveau »**

Introduction

Il n'y a aucune raison pourquoi un athlète Suisse ne puisse aller aussi loin en athlétisme comme son concurrent anglais, français, allemand ou américain. C'est sûr qu'il y a des différences de système d'encadrement, mais sur le plan morphologique il n'y a aucune différence. Cela est un fait ; et comme entraîneurs nous ne devons jamais l'oublier, car c'est une base importante pour motiver nos athlètes et pour nous motiver nous-mêmes.

Nous voilà déjà dans un des sujets les plus importants dans le sport : **La motivation**

Pourquoi passons-nous des centaines d'heures par année sur les stades et aux entraînements? Pourquoi il y a-t'il des athlètes qui viennent 3, 4, 6 fois par semaine à l'entraînement ? Et ben, à quelque part, probablement bien profond en nous-mêmes, il y a un petit grain qui s'appelle motivation. Ce grain peut avoir plusieurs sources :

Chez les entraîneurs :

- Source sociale
 - o « faire quelque chose pour les gamins »
 - o « on est une bonne équipe d'entraîneurs au club »
- Source traditionnelle
 - o « mon père était déjà entraîneur »
 - o « tout les ex-athlètes du club deviennent entraîneur »
- Source personnelle
 - o « réussir un objectif que je n'avais pas réalisé en tant qu'athlète »
 - o « gagner le plus de médailles possibles »
- Source idéaliste
 - o « aider aux athlètes de réaliser leurs rêves sportifs »
 - o « sauver le club »

Chez les athlètes :

- Source sociale
 - o « mon copain est dans le club »
- Source traditionnelle
 - o « mon père et mon frère ont aussi fait l'athlétisme»
- Source personnelle
 - o « je veux devenir champion »
- Source structurelle
 - o « l'entraîneur du club est génial »

Comme entraîneur nous avons une très grande responsabilité envers les athlètes. A travers notre façon de communiquer et de travailler avec eux, nous les influençons automatiquement. Donc mieux on dégage une image positive et mieux on arrive à leur donner confiance en eux-mêmes, plus grand seront les chances qu'ils nous copient sur plan personnel et qu'ils exploitent leur potentiel sportif.

Partners:

L'autre aspect basique dans le développement du jeune talent c'est le **processus d'entraînement**.

A travers une analyse de tests que l'FSA avait fait sur une période de plusieurs années avec son cadre « Jeunesse pour Olympia » (15 – 19 ans) elle a constaté, que le niveau était en baisse constante. L'analyse a montré que nos meilleurs talents sont de moins en moins bons dans les domaines fondamentaux comme la force, la vitesse et la coordination. En vue d'une éventuelle carrière internationale ce fait est dramatique car ce déficit ne peut pas être rattrapé !

Il est donc déterminant ce que les entraîneurs enseignent aux jeunes entre 10 – 15 ans. En allemand on appelle cette période « Goldenes Lernalter » parce que les jeunes ont une grande facilité pour apprendre des mouvements. A cet âge là, les athlètes doivent recevoir un bagage complet qui leur permet d'exploiter par après (entre 15 – 20 ans) leur potentiel en travaillant de plus en plus spécifique et intensif. Avec nos cadets et juniors nous ne pouvons malheureusement pas assez nous consacrer à ces aspects, car il reste un grand travail basique à faire. On n'a pas le choix...

Il reste donc un grand travail de formation à faire où la FSA et les clubs doivent chacun prendre ses responsabilités. La FSA doit thématiser à travers ses cours de formation encore mieux cette problématique et les clubs de leur côté peuvent y contribuer en envoyant leurs moniteurs aux cours de formation. Nous devons nous solidariser pour améliorer la situation actuelle !

Il n'est pas seulement important ce qu'on entraîne entre 10 – 15 ans mais bien sûr aussi ce qu'on fait plus tard, entre 15 – 20 ans par exemple. Quoi qu'il en soit, le processus d'entraînement doit être planifié à long terme, car pour arriver au top niveau il faut entre 10 – 12 ans d'entraînement. Comme entraîneurs nous avons la responsabilité de mettre au centre de nos entraînements le développement sain et continu de nos athlètes. En voulant brûler les étapes on rend service à personne. Les succès à court terme ont rarement un effet durable. De plus, en met en danger la croissance et la santé de nos athlètes. Par contre un développement constant avec un but à long terme peut amener un succès durable. Nous devons toujours penser à ça et mettre le bien de l'athlète au centre de toutes nos actions.

Conclusion

Le contenu de l'entraînement, la méthodologie et la pédagogie sont les trois points les plus importants dans le processus d'entraînement. Comme entraîneurs nous devons penser et planifier à long terme pour mettre toutes les chances du côté de l'athlète.

Si un jour nous avons un athlète avec le potentiel et la motivation pour devenir un grand champion, on peut trouver en Suisse une solution d'encadrement approprié à ces besoins. La différence avec nos pays voisins c'est que la Suisse n'offre pas une structure globale financé par l'état pour nos sportifs d'élite. Mais par contre on peut très bien trouver des solutions individuelles.

Un athlète Suisse peut vraiment aller aussi loin que ces concurrents étranger ! Il faut simplement qu'il le veule à 100% et qu'il fasse des sacrifices sur le plan d'organisation de son quotidien et sur le plan financier. Pour cela l'athlète doit avoir un mental bien développé. C'est pourquoi les entraîneurs personnels jouent un rôle déterminant dans le développement mental des athlètes. C'est en pratiquant un style de communication positif et en donnant confiance que l'athlète peut être influencé dans sa façon de penser et peut-être recevoir ce petit grain de motivation qui fait la différence.

Partners:



Psychologie et physiologie du développement

- « Les enfants ne sont pas des adultes en miniature »

 - « Ce que l'enfant n'apprend pas, le jeune homme ne l'apprendra peut-être jamais »
-

Psychologie et physiologie du développement

□ 3 types de développement

A. Développement normal

B. Développement précoce

C. Développement tardif

Développement normal: âge
chronologique = âge biologique

Psychologie et physiologie du développement

□ Particularités liées à la croissance

- A. Taille
 - B. Métabolisme
 - C. Squelette
 - D. Musculature
 - E. Développement du cerveau
-

Psychologie et physiologie du développement

A. Taille

- Très forte croissance durant les 2 premières années de vie et à nouveau durant la puberté
-

Psychologie et physiologie du développement

B. Métabolisme

- ❑ Le métabolisme de base chez l'enfant est 25% plus élevé que celui de l'adulte
 - ❑ Plus grand besoin en minéraux et en protéines
 - ❑ Attention à la récupération!
-

Psychologie et physiologie du développement

C. Squelette

- ❑ Forte croissance = sensibilité des tissus
 - ❑ Os, cartilages, tendons, ligaments pas très résistants chez l'enfant et l'adolescent
 - ❑ -> Efforts submaximaux
 - ❑ -> Diversité des mouvements et de la charge
-

Psychologie et physiologie du développement

D. Musculature

□ Jusqu'au début de la puberté, garçons et filles ont une masse musculaire semblable

□ Masse musculaire en % de la masse corporelle:

Enfants: 27%

Puberté: Garçons 41.8% / Filles 35.8%

Psychologie et physiologie du développement

E. Développement du cerveau

- A 6 ans, le cerveau a atteint 90-95% de son volume adulte
 - > idéal pour apprendre une multitude de mouvements de base
 - > il faut cependant veiller à avoir une condition physique suffisante à chaque étape
-

Psychologie et physiologie du développement

Les facteurs de condition physique durant l'enfance et l'adolescence:

- A. Endurance
 - B. Force
 - C. Vitesse
 - D. Souplesse
 - E. Coordination
-

Psychologie et physiologie du développement

A. Endurance

- ❑ Danger de la sédentarité de la vie moderne
 - ❑ L'endurance a une influence sur tous les autres facteurs de la performance
 - ❑ L'endurance comme protection et stabilisation de la santé en général
 - ❑ L'endurance comme facteur de prévention et de récupération
-

Psychologie et physiologie du développement

A. Endurance (suite)

- Développement optimal durant la puberté car croissance maximum du cœur et des poumons

-> Méthode: course continue / Intervalles extensifs

Psychologie et physiologie du développement

B. Force

- ❑ Avec les enfants, uniquement un travail dynamique et pas statique!
 - ❑ Travailler surtout la force-vitesse
 - ❑ Le volume des muscles augmentes à l'adolescence (croissance en largeur)
-

Psychologie et physiologie du développement

C. Vitesse

- ❑ La vitesse maximale est fortement déterminée génétiquement
 - ❑ La capacité de vitesse s'établit très tôt durant l'enfance
 - ❑ Formation aussi précoce que possible de ce facteur
-

Psychologie et physiologie du développement

C. Vitesse (suite)

□ Niveau maximal de développement

Filles 15-17 ans

Garçons 20-22 ans

-> Méthode: par répétitions et intervalles courts
(alactiques) avec des pauses complètes

Psychologie et physiologie du développement

D. Souplesse

- Apogée vers 8-10 ans puis régression
 - Travail spécifique dès env. 12-13 ans
 - Durant la puberté, l'élasticité des muscles et des ligaments ne s'ajuste pas immédiatement à la poussée de croissance de la taille
-

Psychologie et physiologie du développement

E. Coordination

- ❑ Le déficit de coordination vient d'un manque de stimulation
 - ❑ La coordination se développe de différentes façons et à des moments différents
 - ❑ Meilleure phase d'apprentissage: 10-13 ans
-

Evolution dans l'entraînement

« Un athlète doit être champion suisse cadet avec un entraînement de cadet »

- Un TALENT est celui qui, sur la base de prédispositions, de capacités de performance et d'un environnement social adéquat, va par un entraînement adapté, atteindre un niveau supérieur à la moyenne.
-

Evolution dans l'entraînement

Les principes de l'évolution d'un athlète:

- ❑ C'est la performance finale et non pas la performance juvénile de départ qui importe le plus
 - ❑ Ceci fait l'objet d'un processus d'entraînement à long terme
 - ❑ Le développement ne doit pas être uniquement physique et de la performance, mais aussi de la personnalité: intelligence, motivation...
 - ❑ Savoir jongler entre les périodes de motivation et de lassitude.
-

Evolution dans l'entraînement

Une performance de haut niveau ne peut être atteinte qu'à la condition que les bases nécessaires aient été acquises dès l'enfance et l'adolescence

- > chaque étape de l'entraînement doit présenter des objectifs, des méthodes et des contenus spécifiques
 - > il faut aller de la formation de base, polyvalente, à un entraînement spécialisé dans une discipline spécifique
 - > ne pas oublier de planifier en fonction de l'âge de performance maximale propre à la discipline
-

Evolution dans l'entraînement

Schéma de développement à long terme:

1. Entraînement de base général et polyvalent

- > diversité des méthodes et des contenus
 - > accumulation d'activités motrices simples
 - > développement des capacités de coordination et de différenciation
-

Evolution dans l'entraînement

2. Entraînement de perfectionnement

- > perfectionnement des bases acquises
 - > spécification croissante des méthodes et des contenus d'entraînement
 - > augmentation du volume et de l'intensité d'entraînement
 - Ne pas interrompre le processus d'entraînement en vue d'une préparation spécifique à la compétition!**
-

Evolution dans l'entraînement

3. Entraînement de transition

- > utilisation de formes d'exercices généraux orientés vers une discipline
 - > périodisation multiple avec des macrocycles et préparation spécifique à la compétition décisive
 - > augmentation du nombre de compétition
 - > mise en place d'un système charge/récupération
-

Evolution dans l'entraînement

4. Entraînement de haut niveau

- > conduire à la performance individuelle maximale
 - > augmentation maximale du volume et de l'intensité d'entraînement
 - > perfectionner et stabiliser la technique
 - > maintenir la capacité maximal de performance le plus longtemps possible
-

Evolution dans l'entraînement

Exemple concret pour un talent du sprint

Ecoliers:

- ❑ Pratique de l'athlétisme variée et jouée
 - ❑ Amélioration des capacités de coordination (équilibre, réaction, différenciation...)
 - ❑ Apprentissage d'une multitude de mouvements de base (course, sauts et lancers)
-

Evolution dans l'entraînement

Cadet B / Cadet A (1^{ère} année)

- ❑ Perfectionnement des bases acquises
 - ❑ Spécification croissante des méthodes et contenus d'entraînement (travail orienté plus spécifiquement vers les exigences de la discipline)
 - ❑ Augmentation du volume et de l'intensité de l'entraînement (introduction du travail d'endurance et de force sans résistance)
-

Evolution dans l'entraînement

Espoir – Actif

- ❑ Entraînement spécifique à la discipline
 - ❑ Etablir une planification détaillée avec des objectifs et des moyens
 - ❑ Entraînement mental, plan de nutrition, suivi médical
-

Evolution dans l'entraînement

Considérations générales:

- L'entraînement avec les filles diffère de celui avec les garçons
 - Tenir compte des facteurs extérieurs: vie privée, école, profession, armée...
 - Tenir compte des exceptions, des phénomènes
 - Ne pas confondre les objectifs de l'athlète et ceux de l'entraîneur
 - Avoir un objectif principal et des objectifs intermédiaires
 - Quels sacrifices l'athlète est-il prêt à faire?
-

Evolution dans l'entraînement

- Quel sacrifice l'entourage de l'athlète est-il prêt à faire?
 - L'entraîneur a-t-il le niveau suffisant pour amener l'athlète à son but?
 - Quelles infrastructures sont à disposition?
-

Evolution dans l'entraînement

Cadet A (2^{ème} année) – Junior

- ❑ Premières expériences dans l'entraînement spécifique de la vitesse, de la force et de l'endurance
 - ❑ Préparation spécifique à la compétition par planification
 - ❑ Diagnostic de la performance et analyse
-

Evolution dans l'entraînement

3.



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSPO Office fédéral du sport Macolin
UFSPO Ufficio federale dello sport Macolin
UFSPÖ Uffizi federal da sport Magglingen

Athlétisme

Cahier d'entraînement J+S



Un produit
de l'Ecole fédérale de sport
de Macolin

30.421.310 f / Edition 2002 (02.04)

Une base: la confiance

La confiance est l'élément sur lequel repose le partenariat entre les fédérations, les clubs, les moniteurs J+S et les cantons / l'institution Jeunesse + Sport. Elle est réciproque et concerne aussi bien les ressources humaines et financières investies que la qualité du travail fourni par les différents partenaires, qualité qui se traduit par un enseignement sportif ciblé destiné aux enfants et aux jeunes et une formation des moniteurs axée sur les besoins.

Un but: la qualité

Le but visé ne consiste pas simplement à enseigner le sport, mais à l'enseigner conformément à certains critères de qualité. Ces critères exigent que l'enseignement soit planifié, préparé, réalisé et évalué par des moniteurs J+S motivés, eux-mêmes soigneusement encadrés et soutenus par des coachs J+S.

Un instrument: le cahier d'entraînement

Le cahier d'entraînement permet aux moniteurs J+S de consigner les principales données (quoi, quand, où, sous quelle direction) de leur offre sportive. Il favorise la mise en pratique des savoirs acquis dans les cours de moniteurs et de formation continue ou auprès des coachs J+S. Disponible sous forme de document papier, cet instrument de planification peut également être téléchargé à partir d'Internet et complété directement sur ordinateur (www.baspo.ch --> disciplines sportives).

Au moins un cahier d'entraînement et un contrôle de présence doivent être tenus pour chaque offre sportive reconnue et soutenue par J+S. Les deux documents doivent être conservés pendant trois ans et présentés à la demande de l'instance de contrôle compétente.

Pour proposer un enseignement sportif de qualité, il faut en outre planifier les séances d'entraînement sous la forme qui convient (planification hebdomadaire, planification d'une leçon).

Soigneusement tenus, ces instruments de planification permettent de proposer des offres sportives de qualité et facilitent la tâche de soutien du coach J+S auprès des moniteurs. Ils témoignent de façon tangible de la confiance réciproque qui les unit.

Remarques concernant le cahier d'entraînement J+S Athlétisme

Les classes d'âge enfants / adolescents

Les classes d'âge des 10 à 13 ans (enfants) et des 13 à 15 ans (adolescents) sont le résultat d'une subdivision approximative du développement, les transitions s'opérant de façon fluide. Le choix des exercices et des charges ne dépend donc pas seulement de l'âge civil, mais également de l'âge biologique et des années d'entraînement.

Planification de l'entraînement cadre

Les diagrammes à colonnes relatifs à la planification de l'entraînement cadre reflètent l'investissement en temps qui devrait être consacré à l'entraînement des différentes qualités. Ainsi, chez des enfants s'entraînant 3 heures par semaine, 10% d'entraînement d'endurance correspondent à environ 18 minutes de travail dans le domaine de l'endurance aérobie, et à environ 27 minutes chez des adolescents s'entraînant 4,5 heures par semaine. Chaque diagramme illustre également la façon dont l'investissement en temps se modifie d'une période à une autre (préparation, précompétition, compétition).

Avec l'âge, la planification de l'entraînement devient de plus en plus détaillée, s'axe toujours davantage sur les disciplines (groupe) et se spécialise en fonction des penchants et des aptitudes des intéressés. Si l'acquisition ludique des conditions de base de la coordination et des mouvements clés revêt une importance de premier plan chez les enfants, l'accent est déjà davantage mis, chez les adolescents, sur l'apprentissage correct, mais toujours ludique et motivant, des techniques de base de l'athlétisme.

Les contenus mentionnés dans les plans d'entraînement cadre ont fait leurs preuves dans la pratique, mais les monitrices et les moniteurs doivent veiller à les adapter à l'âge et au niveau des jeunes qu'ils entraînent.

Réalisation de l'entraînement

Tout entraînement devrait commencer par un échauffement (course, jeu) et se poursuivre avec des exercices de gymnastique fonctionnelle (dynamique) et des exercices de préparation choisis. Les différentes mesures d'entraînement devraient s'enchaîner dans l'ordre suivant:

- ° En principe, l'entraînement de la coordination et de la technique devrait précéder celui de la condition physique (capacité d'enregistrement, concentration).
- ° Dans le cadre de l'entraînement de la coordination et de la technique, les exercices de course devraient précéder les exercices de saut qui devraient eux-mêmes précéder les exercices de lancer.
- ° Dans le cadre de l'entraînement de la condition physique, il faudrait commencer par entraîner la vitesse, puis la force-vitesse, la force maximale, l'endurance anaérobie et enfin l'endurance aérobie.
- ° Dans l'entraînement au concours multiple, il convient d'entraîner les différentes disciplines dans l'ordre de la compétition.

Tout entraînement devrait s'achever avec un retour au calme et des exercices de gymnastique/stretching.

Contrôle et évaluation de l'entraînement

L'effet de l'entraînement doit être contrôlé au moyen d'une procédure simple. Dans le cas des enfants et des adolescents, les tests d'athlétisme se prêtent très bien à ce contrôle, car ils sont parfaitement adaptés aux exigences correspondant à ces classes d'âge. L'exécution des mouvements peut également être contrôlée au moyen d'enregistrements vidéo et de discussions avec les enfants et les adolescents. Quant aux qualités physiques et psychiques, c'est en situation de compétition qu'elles peuvent le mieux être contrôlées.

L'entraînement devrait être consigné dans un journal d'entraînement, puis évalué. Pour ce qui est des classes d'âge considérées ici, la monitrice ou le moniteur responsable peut se contenter de tenir un journal pour son groupe d'entraînement. Mais, à partir de la catégorie junior au plus tard, cette tâche devrait revenir aux athlètes et il faudrait aussi, à ce stade-là, prévoir un plan d'entraînement détaillé. S'ils sont bien tenus, les journaux d'entraînement permettent d'établir des comparaisons quantitatives et qualitatives entre différentes années d'entraînement et de tirer des enseignements pour la conception de l'entraînement.

Athlétisme avec des enfants (10-13 ans): aperçu des grands axes du programme de formation

Contenus		Périodes				
		Automne (oct.-déc.) / PP	Hiver (janv.-mars) / PP	Printemps (avril-juin) / PPC	Été (juillet-sept.) / PC	
Grands axes de l'entraînement	Technique	Départ	Exercices de réaction	Exercices de réaction / de départ	Exercer la position de départ et le départ	Starts / sprints de 20 à 30 m
		Course de relais	Estafettes	Introduire transmission témoin par le bas	Exercer la transmission du témoin	Départ lancé, transmission du témoin
		Haies	Gros tapis, bancs, petites haies	Gros tapis, bancs, petites haies	Franchir des petites haies	Franchir des petites haies
		Saut en longueur	Sauts sur le gros tapis	Saut en longueur (tapis de saut)	Pas fendu avec élan court	Saut en pas fendu
		Saut en hauteur	Sauts sur le gros tapis	Saut en hauteur (tapis de saut)	Ciseau / flop / ventral avec élan court	Ciseau / flop / ventral
		Saut à la perche	Se suspendre / se balancer à la corde	Se balancer à la perche	Sauter avec la perche	Premiers essais dans la fosse de sable
		Lancer balle / javelot	Lancer des balles	Lancer des balles	Lancer des balles / javelots	Lancer des balles / javelots
		Lancer du poids	Lancer des ballons lourds	Lancer des ballons lourds	Lancer des poids	Lancer des poids
		Lancer en fronde	Lancer des chambres à air	Lancer des chambres à air	Lancer des chambres à air	Lancer des chambres à air
	Coordination	Gymnastique aux agrès	Suspension, balancement, appui	Suspension, balancement, appui		
		Rythme	Introduire rythmes de course/saut/lancer	Introduire rythmes de course/saut/lancer	Exercer rythmes d'élan / de saut / de lancer	Exercer rythmes d'élan/de saut/de lancer
		Equilibre	Se tenir en équilibre, gros tapis, bancs	Se tenir en équilibre, gros tapis, bancs		
		Jeux	P. ex. introduire le streetball	P. ex. jouer au streetball / football	P. ex. fresbee, football, jeux de lancer	P. ex. fresbee, football, jeux de lancer
		Autres disc. sportives	P. ex. vélo	P. ex. ski, patin à glace	P. ex. inline	P. ex. natation
	Condition phys.	Qualités de force	Gym. des pieds / renforcement du tronc	Gym. des pieds / renforcement du tronc	Gym. des pieds / renforcement du tronc	Gym. des pieds / renforcement du tronc
		Vitesse	Estafettes	Estafettes	Sprints / relais	Sprints / relais
		Endurance	Jeux de course, cours ton âge!	Courses d'endurance, cours ton âge!	Mise en train/retour calme, courses endur.	Mise en train / retour calme, courses endur.
		Souplesse	Etirement dynamique, gymnastique	Etirement dynamique, gymnastique	Etirement dynamique, gymnastique	Etirement dynamique, gymnastique
	Compétitions	Kids-Cup	Préparation des exercices / disciplines	Kids-Cup		
		Tests d'athlétisme		Tests d'athlétisme	Tests d'athlétisme	
		Relais			Disputer des courses de relais	Disputer des courses de relais
		Compét. par équipes			Disputer des compétitions par équipes	Disputer des compétitions par équipes
		Compét. individuelles		Compétition en salle / cross	P. ex. grand meeting pour les petits	P. ex. championnats cantonaux
	Vie sociale	Camp	Event. camp polysportif		Event. camp d'entraînement	
		Entreprises		P. ex. journée de ski, luge		P. ex. grillades
		Activités	Soirée des parents		Journée parents, bourse d'articles sport.	P. ex. entraînements d'initiation

Pour plus de détails sur les contenus (marches à suivre, choix d'exercices, méthodes), consulter la brochure «Courir / Sauter / Lancer» (30.90.510) figurant dans le manuel du moniteur J+S Athlétisme!

Le pourcentage de temps à consacrer aux différents contenus de l'entraînement peut être déduit du graphique et adapté individuellement à chaque planification de l'entraînement.

Planification et évaluation de l'entraînement

L'athlétisme avec des enfants
(10-13 ans)

Groupe: _____ Monit.: _____ Période: _____ Année: _____

Objectifs visés:																				
Objectifs atteints:																				
		Mois:																		
Contenu		Entr./Semaine:												Total	%	Total	%			
Grands axes de la planification	Technique	Départ																		
		Course de relais																		
		Haies																		
		Saut en longueur																		
		Saut en hauteur																		
		Saut à la perche																		
		Lancer de la balle/du javelot																		
		Lancer du poids																		
		Lancer en fronde																		
	Coordination	Gymnastique aux agrès																		
		Rythme																		
		Equilibre																		
		Jeux																		
		Autres disciplines sportives																		
	Cond. phys.	Qualités de force																		
		Vitesse																		
		Endurance																		
		Souplesse																		
	Compétitions	Kids-Cup																		
Tests d'athlétisme																				
Relais																				
Compétitions par équipes																				
Compétitions individuelles																				
Vie sociale	Camp																			
	Entreprises																			
	Activités																			
Evaluation	Statistique	Réalisé																		
		Participants																		
		Moniteurs																		
		Remarques																		

Athlétisme avec des enfants (10-13 ans): planification de l'entraînement cadre

Principe

Lorsqu'on a affaire à des enfants, il faut axer l'entraînement sur la diversité. Les formes de jeu orientées vers l'athlétisme constituent un élément important de l'entraînement (voir aussi le bulletin entraîneur de la FSA N°24 "Athlétisme pour les enfants" et la brochure de la FSA "Tests d'athlétisme").

Coordination (qualités de coordination)

Les enfants ont, sur le plan moteur, un potentiel d'apprentissage énorme. Ils aiment apprendre et ont besoin de beaucoup bouger. Il est donc facile de faire du développement des qualités de coordination le contenu principal de l'athlétisme avec des enfants. Plus leurs expériences motrices seront variées, plus les enfants pourront apprendre et perfectionner de nouveaux mouvements.

Technique (habiletés)

Par entraînement des habiletés, on entend l'acquisition de la technique dans les différentes disciplines de l'athlétisme. Les facteurs de la condition physique, généralement encore peu développés à cet âge, exigent que l'on facilite les conditions de travail, surtout si on recourt à des engins, en utilisant par exemple des haies basses et des distances réduites, des perches courtes et souples, des engins de lancer légers. L'entraînement de la technique ne consiste pas à copier les techniques des champions du monde, mais à acquérir des éléments clés comme la structure du mouvement, la position du corps, le rythme (voir aussi "Tests d'athlétisme"). En proposant des formes d'entraînement "constructives" et ludiques, on peut rendre l'acquisition de la technique attrayante!

Qualités de force

Les qualités de force s'améliorent à cet âge, même sans activité sportive, du simple fait que les enfants se développent physiquement. Comme ils grandissent et prennent du poids, leur masse musculaire et, par conséquent, leur force absolue augmentent. La force relative (force par kg de poids du corps) ne peut, quant à elle, être améliorée qu'au moyen d'un entraînement complémentaire de la force. A cet âge, il faut donner la priorité aux exercices de force contre la résistance de son propre corps (gymnastique aux agrès) ou contre la résistance d'un partenaire (jeux de combat). La gymnastique aux agrès, l'escalade, les formes de saut sur des revêtements mous, le lancer et le pousser sont des exercices de force qui peuvent également être intégrés dans les parcours d'obstacles ou les estafettes.

Vitesse

Les mouvements rapides exécutés avec de faibles résistances sollicitent moins l'appareil locomoteur, développent la coordination et se prêtent donc particulièrement bien à cette classe d'âge. Pour entraîner la vitesse, on peut recourir à toutes les formes d'exercices de réaction à des signaux acoustiques, visuels et tactiles: courses-poursuite à partir de différentes positions, jeux de balle, jeux de combat et formes d'estafettes. Mais, l'entraînement de la vitesse ne se résume pas à améliorer la capacité à se mouvoir rapidement; il consiste aussi à transmettre à des objets légers (pierres, balles) une vitesse accélérée!

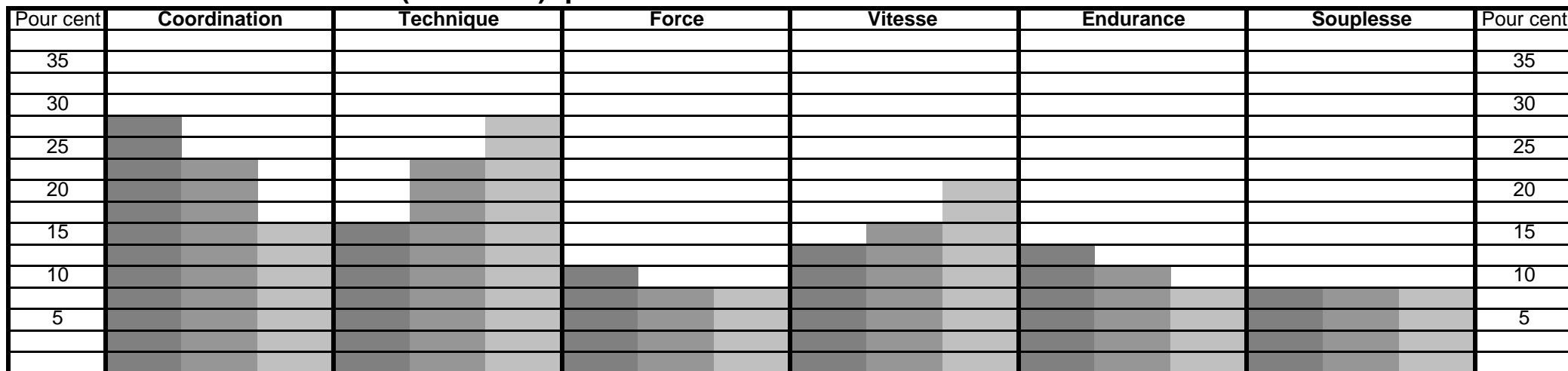
Endurance

Les enfants ont un excellent potentiel dans le domaine de l'endurance aérobie, qui peut être développé de façon ciblée. L'endurance lactacide anaérobie ne devrait en revanche être entraînée qu'à partir de l'âge junior. Un entraînement d'endurance adapté à l'enfant est diversifié, ludique et accessoirement orienté vers la performance! Les estafettes et les jeux de course avec ou sans ballon, le vélo, le patin inline et la natation sont des activités qui entraînent l'endurance et qui mettent du piment dans l'entraînement d'athlétisme. Du fait de leur caractère monotone, les courses dans le terrain ou sur piste n'ont pas leur place dans l'athlétisme avec des enfants!

Souplesse

La souplesse est en général bonne chez les enfants. Elle ne diminue qu'à la puberté, chez les filles une année ou deux plus tôt et de façon moins nette que chez les garçons. La souplesse doit être entretenue à l'aide de programmes de gymnastique adaptés. La gymnastique avec élan et la gymnastique fonctionnelle sont préférables à l'étirement statique!

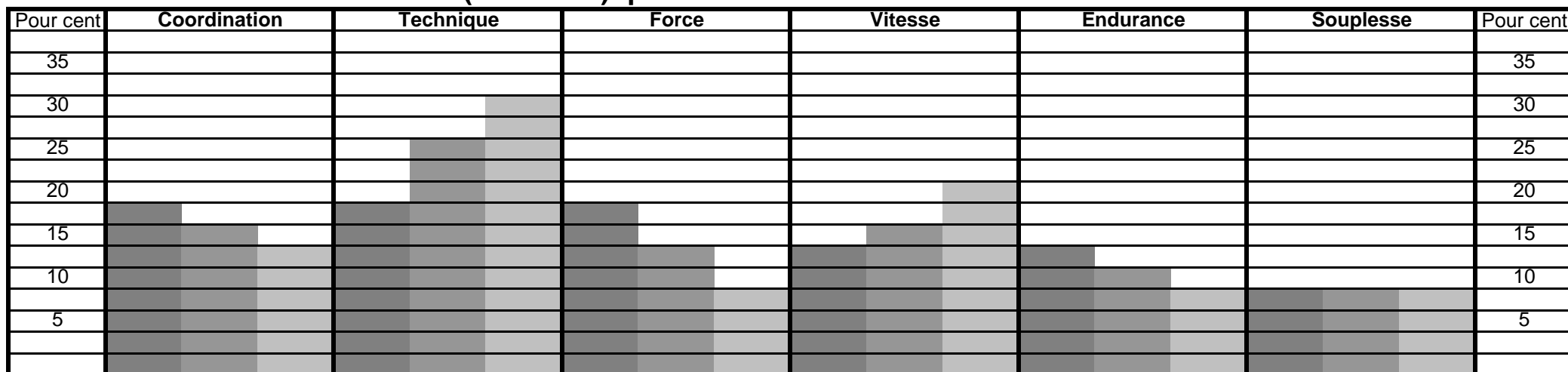
Athlétisme avec des enfants (10-13 ans): planification de l'entraînement cadre



Période de préparation
 Période de précompétition
 Période de compétition

Les pour cent indiquent la part du temps, comptée sur la durée totale de l'entraînement, qui doit être consacrée aux différents contenus. Ceux-ci peuvent ainsi être correctement planifiés dans les trois périodes.

Athlétisme avec des adolescents (13-15 ans): planification de l'entraînement cadre



Période de préparation
 Période de précompétition
 Période de compétition

Les pour cent indiquent la part du temps, comptée sur la durée totale de l'entraînement, qui doit être consacrée aux différents contenus. Ceux-ci peuvent ainsi être correctement planifiés dans les trois périodes.

Athlétisme avec des adolescents (13-15 ans): aperçu des grands axes du programme de formation

Périodes		PP 1 (oct.-déc.)	PP 2 / PC salle (janv.-fév.)	PP 3 / PPC (mars-avril)	PC 1 (mai-juillet)	PC 2 (août-sept.)	
Contenus							
Grands axes de l'entraînement	Technique	Départ	Exercices de réaction	Technique de départ	Départ et accélération	Départs et sprints de 30 m max.	Départs et sprints de 30 m max.
		Course de relais		Introduire technique transmission	Exercer technique transmission	Départ lancé, transmission témoin	Départ lancé, transmission témoin
		Haies	Course avec distances réduites	Départ et franchiss. de 3 à 6 haies	Départ et franchiss. de 3 à 8 haies	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
		Saut long./triple saut	Sauts avec élan raccourci	Sauts avec élan raccourci	Elan, appel, réception	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
		Saut en hauteur	Sauts avec élan raccourci	Sauts avec élan raccourci	Elan, appel, franchissement	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
		Saut à la perche	Exercices préliminaires aux agrès	Saut à la perche	Saut dans le sable	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
		Lancer du javelot	Lancer ballon/ballon de handball	Lancer ballon/ballon de handball	Elan, pas d'impulsion, lancer	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
		Lancer du poids	Lancer des ballons lourd	Lancer des ballons lourds du poids	Pas changé/sursaut/ rotation	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
		Lancer disque/marteau	Lancer des chambres à air	Lancer des chambres à air	Lancer du disque/marteau	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
	Coordination	Gym. aux agrès	Suspension, balancement, appui	Suspension, balancement, appui			
		Rythme	Rythmer la course/le saut/le lancer	Rythmer la course/le saut/le lancer	Rythmer la course/le saut/le lancer	Rythmer la course/le saut/le lancer	Rythmer la course/le saut/le lancer
		Equilibre	Sauter, lancer en équilibre	Sauter, lancer en équilibre	Sauter, lancer en équilibre	Saut, lancer en équilibre	Sauter, lancer en équilibre
		Jeux	P. ex. basketball, unihockey	P. ex. basketball, unihockey	P. ex. basketball, unihockey	P. ex. football	P. ex. football
		Autres disc. sportives	P. ex. vélo, inline	P. ex. ski, patin à glace	P. ex. vélo, inline	P. ex. vélo, inline	P. ex. natation
	Condition physique	Force de course	Gym des pieds, stabilisation	Courses axées sur la technique	Courses axées sur la technique	Courses axées sur la technique	Courses axées sur la technique
		Détente	Petits sauts sur le gros tapis	Sauts axés sur la technique	Sauts axés sur la technique	Sauts axés sur la technique	Sauts axés sur la technique
		Puissance de jet	Lancer des ballons lourds	Lancers axés sur la technique	Lancers axés sur la technique	Lancers axés sur la technique	Lancers axés sur la technique
		Stabilisation	Renforcement du tronc	Gym. des pieds / renf. du tronc	Gym des pieds / renf. du tronc	Gym des pieds / renf. du tronc	Gym des pieds / renf. du tronc
		Vitesse	Départs et sprints à 30 m	Sprints 20-50 m	Sprints 20-60 m	Sprints 20-60 m	Sprints 20-60 m
		Endurance	Courses d'endurance lentes, footing	Courses d'endurance ext., fartlek	Courses d'endurance int., fartlek	Courses d'endurance int., fartlek	Courses d'endurance int., fartlek
		Souplesse	Etirement dynamique, gymnastique	Etirement dynamique, gymnastique	Etirement dynamique, gymnastique	Etirement dynamique, gymnastique	Etirement dynamique, gymnastique
	Compétitions	Tests d'athlétisme	Préparation des exercices du test	Effectuer les tests d'athlétisme	Effectuer les tests d'athlétisme		
		Relais				Courses de relais	Courses de relais
		Compét. par équipes				Essais CSI/CME	Essais CSI/CME
		Compét. individuelles		Ev. départs en salle, courses cross		Meetings de jeunes	Meetings de jeunes
		Championnats				Championnat cantonal des jeunes	Championnat rég./cant. des jeunes
	Vie sociale	Camp	Event. camp polysportif		Event. camp d'entraînement	Event. camp d'entraînement	
		Entreprises		P. ex. journée de ski, luge		P. ex. grillades	P. ex. supporter meeting intern.
		Activités	Soirée des parents		Journée parents, bourse art. sport.		P. ex. entraînement d'initiation

Pour plus de détails sur les contenus (marches à suivre, choix d'exercices, méthodes), consulter la brochure «Courir / Sauter / Lancer» (30.90.511) figurant dans le manuel du moniteur J+S Athlétisme!
Le pourcentage de temps à consacrer aux différents contenus peut être déduit du graphique et adapté individuellement à chaque planification de l'entraînement.

Planification et évaluation de l'entraînement

Athlétisme avec des adolescents
(13-15 ans)

Groupe: _____ Monit.: _____ Mois: _____ Année: _____

Objectifs visés:	
Objectifs atteints:	

Contenu		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total	%				
Grands axes de la planification	Technique	Départ																																				
		Course de relais																																				
		Haies																																				
		Saut long./triple saut																																				
		Saut en hauteur																																				
		Saut à la perche																																				
		Lancer du javelot																																				
		Lancer du poids																																				
		Lancer disque/marteau																																				
	Coordination	Gym. aux agrès																																				
		Rythme																																				
		Equilibre																																				
		Jeux																																				
		Autres disc. sportives																																				
	Condition physique	Force de course																																				
		Détente																																				
Puissance de jet																																						
Stabilisation																																						
Vitesse																																						
Endurance																																						
Souplesse																																						
Compétitions	Tests d'athlétisme																																					
	Relais																																					
	Compét. par équipe																																					
	Compét. individuelles																																					
	Championnats																																					
Vie soc.	Camp																																					
	Entreprises																																					
	Activités																																					
Evaluation	Statistique	Réalisé																																				
		Participants																																				
		Moniteurs																																				
		Remarques																																				

Athlétisme avec des adolescents (13-15 ans)**Planification de l'entraînement cadre**

Feuille 1

Principe

L'entraînement des adolescents n'est pas une réduction de l'entraînement des adultes, raison pour laquelle il devrait être axé sur des formes d'exercice ludiques et stimulantes. Mais, au fil de la planification, une importance toujours plus grande devrait être accordée à la qualité du mouvement (voir aussi la brochure de la FSA "Tests d'athlétisme").

Coordination (qualités de coordination)

Il convient de diversifier l'entraînement des principales qualités de coordination en y intégrant des disciplines sportives exigeantes sur ce plan (p. ex. gymnastique aux agrès), des exercices d'habileté et d'agilité (p. ex. course d'obstacles) et des tâches motrices pouvant être résolues de différentes manières (p. ex. saut en hauteur avec technique ventrale).

Technique (habiletés)

Chez les adolescents, l'entraînement de la technique doit être axé sur l'acquisition des éléments clés de toutes les disciplines, chez les jeunes qui se spécialiseront par la suite dans les disciplines d'endurance sur l'apprentissage des éléments clés des disciplines considérées. L'entraînement de la technique pendant la période de préparation passe partiellement par un entraînement de la condition physique orienté vers la technique (entraînement spécifique de la course, du lancer et du saut) et par l'intégration de moyens auxiliaires (aides à l'appel, barre fixe pour le saut à la perche, ballons lourds pour le lancer). Durant la période de compétition, il faudrait travailler de façon plus globale et axer davantage l'entraînement sur la compétition, mais sans renoncer complètement aux formes ludiques!

	Exercice d'entraînement	Résistance	Volume	Intensité	Remarques
Force	Exercices de renforcement avec des engins: <ul style="list-style-type: none"> ° Grimper à la corde et aux perches ° Tractions bras en suspension avec saut élan ° Appuis faciaux ° Roulade (banc oblique, barre fixe) ° Abdominaux / muscles dorsaux ° Gymnastique aux agrès 	Propre poids du corps	2-3 x 2-3 x 5-10 2-3 x 10-20 2-3 x 5-10 2-3 x 10-20 20-30 min	de moyenne à élevée	<ul style="list-style-type: none"> ° Les ex. peuvent être intégrés dans des formes de jeu ou de compét. ° Les exercices doivent être adaptés au niveau des adolescents. ° Il faut mieux choisir des ex. qui font travailler l'ensemble du corps. ° Durée de l'effort: de 20 à 30 sec ° Barres parallèles, barre fixe, anneaux, corde
	Exercices de renforcement avec partenaire: <ul style="list-style-type: none"> ° Courir en portant son partenaire sur le dos ° Brouette ° Concours d'appuis faciaux ° Jeux de combat ° Lutte à la corde 	Résistance du partenaire		de moyenne à élevée	<ul style="list-style-type: none"> ° Différentes variantes, formes de relais ° Varier les formes ° Toucher / repousser les mains de son partenaire ° Fixer les règles à deux! ° Compétition par équipes!
	Entraînement de la force de course: <ul style="list-style-type: none"> ° Sprints en côte, courses avec résistance ° Montées d'escaliers, foulées bondissantes 	Propre poids du corps	2-3 x 5-10	de moyenne à élevée	<ul style="list-style-type: none"> ° Effort limité à 10 sec max., perfec. ludique de la phase d'impulsion
	Entraînement de la détente: <ul style="list-style-type: none"> ° Sur une jambe, sur deux jambes ° En avant, en arrière, de côté ° En hauteur, en longueur ° Sur le gros tapis, sur des escaliers 	Propre poids du corps	100-200 sauts	de moyenne à élevée	<ul style="list-style-type: none"> ° Entraînement de la détente: à pieds nus sur un revêtement mou ° Pendant période de compét., avec des chaussures sur revêtement dur ° Privilégier les formes de jeu, intégrer des sauts chronométrés
	Entraînement de la puissance de jet: <ul style="list-style-type: none"> ° Différentes variantes de lancer 	Ballons lourds: 1-3 kg Poids: 1-4 kg Chambres à air: 0,2-0,5 kg	50-100 lancers	de moyenne à élevée	<ul style="list-style-type: none"> ° Exercices de lancer généraux et spécifiques / formes de compétition

	Exercice d'entraînement	Résistance	Volume	Intensité	Remarques
Vitesse	° Jeux de réaction	Propre poids du corps	5-10 min	Si proche que possible au maximum de la vitesse ! Règle de pause: 1 min. par 10 m de sprint	° A la fin de la mise en train, 30-60 m
	° Jeux de réaction à deux		5-10 min		° Différentes positions de départ, 10-20 m
	° Courses en accélération		3-5 x		° A la fin de la mise en train, 30-60 m
	° Courses-poursuite à deux		5-10 x		° Différentes positions de départ, 10-20 m
	° ABC de la course		chaque 3-5 x		° Exercices de course coordonnés, 10-30 m
	° Courses avec changement de cadence		3-5 x		° Tronçons de 10 à 30 m, courir en souplesse, sur 100 m au max.
	° Courses en descente		3-5 x		° Lever rapide des genoux, formes ludiques, 20-30 m
	° Courses avec départs debout et accroupi		3-5 x		° Egalement sous formes de jeu et de compétition, 20-50 m
	° Courses-poursuite		3-5 x		° Egalement sous forme de courses avec handicap, 20-30 m
	° Estafettes		3-5 x		° Relais navette, aller-retour, sur piste circulaire, distances courtes (20-50 m)
	° Exercices de saut	15-30 x	° Formes de jeu et de compétition, sauter à droite et à gauche		
° Exercices de lancer et de pousser	Balles légères, poids	20-40 x		° Formes de jeu et de compétition, lancer/pousser à droite et à gauche	
	° Course d'endurance en terrain varié		15-30 min	faible-moyen.	° Technique de course (sur plante des pieds!), combiner avec forme de jeu
	° Fartlek en terrain varié		15-30 min	faible-moyen.	° Adapter rythme au terrain, combiner avec forme de jeu (p. ex. CO)
	° Jeux de course, tels que football et basket		15-45 min	moyenne	° Développement simultané de la coordination
	° Vélo, inline, natation, etc.		30-120 min	faible-moyen.	° Dével. de l'endurance aérobie, de la capacité de récup., de la coord.
	° Formes de compétition		5-15 min	moyen.-élevée	° Relais, courses avec handicap, course en terrain varié 1-5 km
Souplesse	° Gymnastique avec élan, gym fonctionnelle		10-15 min	faible	° En guise de préparation à l'entraînement, mise en train
	° Etirement, stretching		5-10 min	faible	° Après l'entraînement, pour faciliter la récupération, relaxation
Compétitions	<p>Les compétitions destinées aux adolescents doivent être adaptées à leur âge et à leur niveau et faire la part belle aux compétitions par équipe (relais, CSI, CME). Il convient, d'entente avec les adolescents, de définir et de préparer soigneusement la planification de l'entraînement, et de fixer des objectifs adaptés à chacun. Les compétitions sont une bonne occasion d'apprendre à gérer le succès et l'échec. Elles doivent stimuler les adolescents, mais sans les stresser!</p>				
Camps d'entr.	<p>Les camps d'entraînement sont l'occasion de soigner des aspects sociaux et d'apprendre à mieux connaître les adolescents. Mais le fait d'avoir plus de temps ne doit pas forcément impliquer qu'on s'entraîne beaucoup plus. Pour équilibrer l'emploi du temps, il faut prévoir suffisamment de temps pour la récupération, la pratique d'autres activités et la compensation!</p>				

Préparation de l'entraînement

Groupe: _____

Monit.: _____

Jour: _____

Date: _____

Objectifs / Objectifs d'apprentissage

Mise en train/échauffement:	G	A	G
1er thème/1re discipline:	G	A	G
2e thème/discipline:	G	A	G
3e thème/discipline:	G	A	G
Jeu/retour au calme/clôture:	G	A	G

Contenus / Exercices

Durée	Thème/Choix des exercices	Objectif intermédiaire	Organisation/Méthode	Point à relever/corriger	Matériel/Auxiliaire d'appr.	G	A	G

Durée	Thème/Choix d'exercices	Objectif intermédiaire	Organisation/Méthode	Point à relever/corriger	Matériel/Auxiliaire d'appr.	G	A	G

Evaluation

Objectifs atteints?	+	+/-	-
Planification du temps?	+	+/-	-
Choix d'exercices?	+	+/-	-
Suite?			

Le cercle du développement

