

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, on 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 financée 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 étrangers ! Il faut simplement qu'il le veule à 100% et qu'il fasse des sacrifices sur le plan de l'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
OFSP Office fédéral du sport Macolin
UFSP Ufficio federale dello sport Macolin
UFSP 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 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 |
| | | 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 |
| | | Détente | Petits sauts sur le gros tapis | Sauts axés sur la technique |
| | | Puissance de jet | Lancer des ballons lourds | 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 |
| | 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 (marchés 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 |

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

