

COLLOQUE 2011 ORGANISÉ PAR LA LIGUE RHÔNE- ALPES D'ATHLÉTISME

Évolution de l'approche et des
contenus de l'école d'athlétisme à
l'entraînement en minimes

Expérience personnelle

J'entraîne l'école d'athlétisme sur Crémieu: d'éveil athlétique à Minime.

J'entraîne l'école d'athlétisme sur la Côte Saint André: d'éveil athlétique à Minime.

J'ai créé et j'entraîne une école de sprint-haies sur Bourgoin: Benjamin et Minime.

J'entraîne le groupe sprint-haies de Bourgoin: de cadet à sénior.

Expérience personnelle

Expérience au sein des écoles d'athlétisme

Expérience dans l'entraînement d'un groupe taillé pour la compétition

Je me suis donc posé naturellement posé la question de la passerelle entre l'école d'athlétisme et le groupe compétition.

Une pluralité des expériences au sein des écoles d'athlétisme.

- Suivant les différents lieux d'entraînement (Crémieu, La Côte Saint André, Bourgoin), la forme d'encadrement peut être complètement différente:

- Sur Crémieu: Je m'occupe de toutes les catégories avec Sylvie:
 - Mercredi 10h à 12h: Eveil athlétique et Poussin (jusqu'en 2010). Depuis 2010 seuls les poussins viennent sur ce créneau.
 - Mercredi 17h à 19h Benjamin et Minime
 - A partir de cadet, les athlètes vont sur Bourgoin pour s'entraîner avec les entraîneurs des spécialités.
 - A partir de 2010, victime de notre succès, nous avons été obligés de créer un groupe d'éveil Athlétique le mercredi de 17h à 19h. Myriam est chargée d'animer cette catégorie.

- Sur La Côte Saint André:
 - Avant 2010:
 - On entraînait une tranche d'âge(j'ai commencé à entraîner des enfants de 7 ans), et on restait avec le groupe jusqu'en benjamin. L'entraîneur qui venait d'entraîner les benjamins retournaient la saison suivante avec les plus jeunes enfants.
 - Après 2010:
 - Chaque entraîneur s'occupe d'une catégorie (Eveil athlétique, Poussin, Benjamin) les vendredis de 17h à 18h. A partir de 18h, les minimes et les cadets s'entraînent. Je suis chargé de l'entraînement des Benjamins, Minimes et cadets.

- Sur Bourgoin-Jallieu:
 - L'organisation du club fait que je ne m'occupe pas de l'école d'athlétisme de Bourgoin.
 - Cependant j'ai pris en charge il y a 2 années, une Minime fille 1^{ère} année (Eloïse) qui ne voulait faire plus que du sprint. Je sentais qu'elle était prête à arrêter l'athlétisme si elle ne faisait pas du sprint. Je ne pouvais pas l'inclure dans mon groupe sprint (trop jeune psychologiquement et physiologiquement). J'ai donc créé une Ecole de Sprint-Haies pour les benjamins 2^{ème} année et les minimes. L'idée est de partir du sprint pour s'étendre progressivement vers d'autres activités (haies, longueur, triple saut).
 - J'entraîne le groupe sprint-haies de Bourgoin de cadet à sénior.

Mon ressenti sur les différentes organisations

L'entraîneur par catégorie

- Dans cette configuration les entraîneurs doivent s'entendre pour montrer à l'enfant qu'il y a une évolution dans son entraînement. C'est relativement facile puisque l'entraîneur se « spécialise » dans une catégorie.

- Cependant nous pouvons regretter une manque de continuité, en effet un enfant qui s'entend bien avec « son entraîneur » doit changer d'entraîneur à chaque fois qu'il change de catégorie nous pouvons dire qu'un enfant qui vient à l'entraînement vient pour faire de l'athlétisme mais aussi pour retrouver son entraîneur.

- Changer d'entraîneur tous les deux ans ne favorise pas la création d'une relation forte entraîneur-athlète et peut nuire à une pratique à long terme de l'athlétisme pour l'enfant.

L'entraîneur évolue avec « ses » athlètes

- Dans cette configuration il peut y avoir 4 difficultés :

Un relationnel difficile entre l'entraîneur et l'athlète peut entraîner l'arrêt de l'athlétisme pour l'enfant.

Une technicité un peu limitée d'un entraîneur dans certaines disciplines.

L'arrivée en cadet pose souvent le problème du choix du groupe d'entraînement.

L'entraîneur doit avoir « l'intelligence » de faire évoluer son entraînement avec l'âge des athlètes. L'entraîneur ne doit surtout pas faire la même chose (contenu et relationnel) en poussin, benjamin et minime : imaginez vous de faire la même activité durant 6 années dans une société où le zapping est malheureusement trop régulier.

Évolution de l'approche et des contenus de l'école d'athlétisme à l'entraînement en minimes et cadet

De l'animation à l'entraînement

Pourquoi j'aborde la catégorie cadet.

Quand j'entraîne des minimes, l'un de mes objectifs est qu'un grand nombre d'entre eux reste au club pour s'entraîner en cadets. Pour ceci je dois les préparer à rentrer dans cette catégorie. Je dois donc connaître les attentes de l'entraînement de cet âge.

Ecole d'athlétisme :

L'enfant :

- Découvrir l'athlétisme en jouant avec ses copains

L'entraîneur :

- Animer en utilisant des jeux athlétiques. L'enfant n'est pas un adulte en miniature, nous devons faire jouer les enfants à faire de l'athlétisme. Nous devons absolument nous éloigner des pratiques traditionnelles pour les plus jeunes. Nous devons aborder l'athlétisme dans sa globalité et non le décontextualiser et adaptant les techniques aux possibilités des enfants.

Benjamin :

L'enfant :

- Je viens jouer avec mes copains, mais je sais que si je veux progresser je dois me modifier techniquement.

L'entraîneur :

- L'enfant sort de l'école d'athlétisme avec ses approches ludiques. L'entraîneur doit passer progressivement d'un athlétisme ludique à un athlétisme amusant où les retours techniques sont de plus en plus importants.

Minime :

L'enfant :

- Prendre du plaisir à travailler : je m'entraîne pour être bon « aujourd'hui » mais également pour me former dans mon avenir d'athlète. La rigueur doit être au rendez-vous. Je dois réaliser certains exercices mais je ne prends pas réellement de plaisir à les exécuter, cependant je sais que ces exercices sont bénéfiques pour mon avenir d'athlète.

L'entraîneur :

- Je dois devenir plus technique dans mes retours. Mes attentes envers l'athlète doivent être plus élevées : et l'athlète doit le ressentir (l'entraîneur s'investit, l'athlète doit le savoir et s'investir au même niveau : la catégorie minime est une bonne catégorie pour travailler cela).

- Les exercices sont moins ludiques, je pense que c'est à l'entraîneur d'amener le plaisir : la bonne humeur, l'humour, ... Chacun fait avec son expérience et ses points forts. Moi j'ai choisi l'humour, je tente de jouer un rôle lors de l'entraînement (je veux que l'athlète revienne à l'entraînement pour progresser, mais aussi pour s'amuser avec son entraîneur).

– « **On entraîne ce que l'on est** »

- Améliorer ses records = progression.

A partir de Cadet :

L'athlète :

- Prendre du plaisir à travailler, s'entraîner régulièrement pour respecter la programmation proposée par le duo athlète-entraîneur pour pouvoir:
 - Me qualifier sur la compétition importante
 - Gagner telle ou telle compétition
 - Réaliser telle performance

L'entraîneur :

- Réaliser une programmation pour amener au meilleur de son niveau l'athlète le jour « j », sur la compétition définie comme importante.
- Le passage d'une catégorie à l'autre est souvent très difficile et durant le passage cadet nous perdons énormément d'athlètes, pour différentes raisons :

- Pour résumer, si nous voulons conserver nos « apprentis athlètes », nous devons faire en sorte qu'ils y trouvent du plaisir:
 - 1^{er} niveau: Plaisir à pratiquer
 - 2^{ème} niveau: Plaisir à progresser
 - 3^{ème} niveau: Plaisir de s'entraîner
- Notre rôle est:
 - Faire évoluer l'entraînement des athlètes (du ludique au travail)
 - Montrer et expliquer cette évolution à l'athlète.
 - Et enfin faire évoluer la relation avec l'athlète (de l'animateur à l'entraîneur)

Le Relais

Attente en entrant en cadet

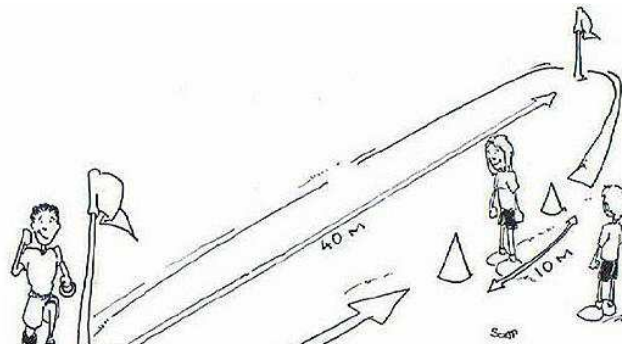
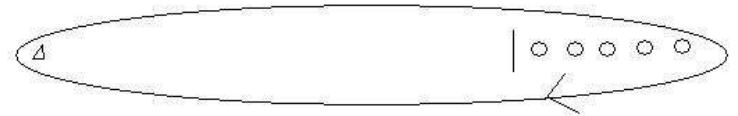
- Savoir prendre le témoin de dos
- Savoir prendre des deux mains
- Savoir partir sur des marques

+

- Qualités mentales (Ne pas avoir peur)
- Qualités physiques (vitesse: partir le plus vite possible après un signal visuel).

Poussin

- Réaliser une course d'équipe, en se donnant le témoin par derrière.
 - Relais navette où le passage se fait par devant
 - Assez rapidement je vais sur des relais où le témoin se donne de dos. Il fait le tour de l'équipe avant de donner le témoin.
 - Par la suite je peux proposer des relais où je peux prendre un peu d'élan pour recevoir le témoin.



Benjamin

- Prise de marque pour faire coïncider la course du donneur et celle du receveur.
- Accepter de partir sans regarder le donneur: confiance dans le donneur.
 - Consignes: le donneur est le patron
 - Relais à trois
 - Réduction de la zone d'élan

- Le receveur est placé dans la partie droite ou gauche du couloir, pied avant dans l'axe de course regard tourné vers l'arrière. Un ballon est lancé en hauteur. Au rebond du ballon, courir le plus vite possible vers une ligne située à 10m.



- Un donneur et 20m plus loin dans l'autre couloir un receveur. Le receveur part de façon à arriver en même temps que le donneur sur la ligne des 40m. Les 2 athlètes courent au maximum de leur vitesse. Nous pouvons complexifier cette situation en mettant les deux athlètes dans le même couloir (ils doivent courir sur la moitié de la largeur du couloir).

Minime

- Partir à pleine vitesse sans regarder mon camarade donneur.
- Etre capable de recevoir des deux mains.
 - Relais à 3
 - Elan normal

1/2 fond

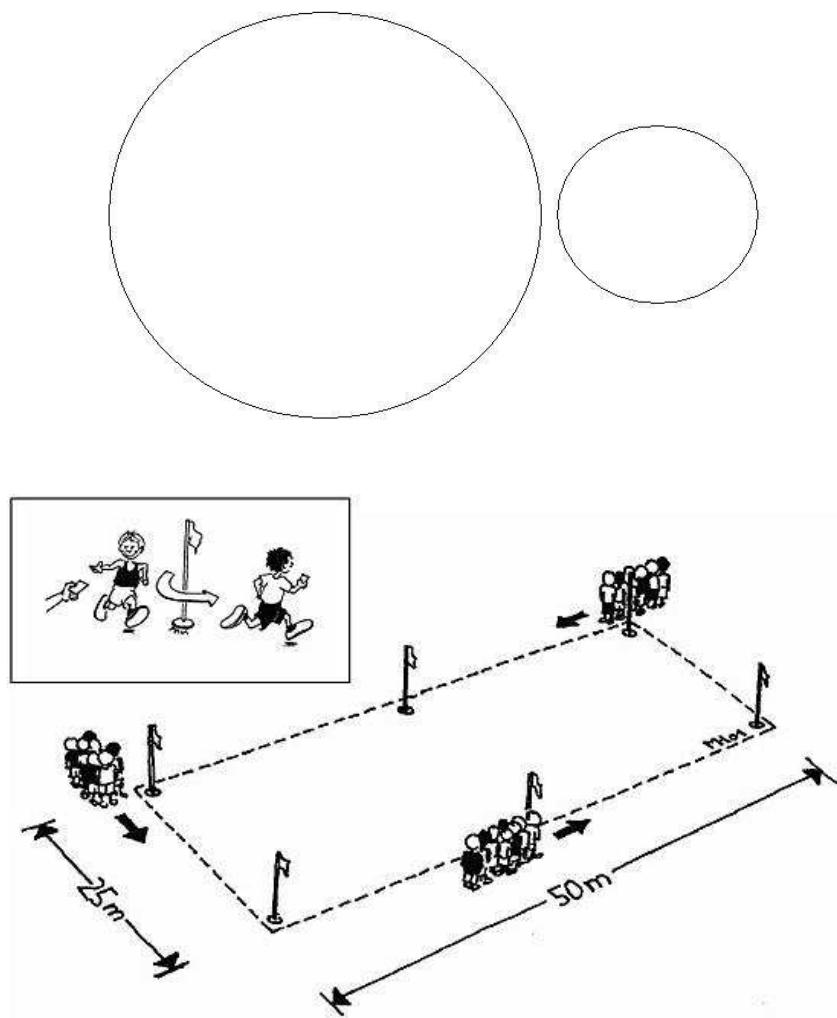
Attente en entrant en cadet

- Connaissance des allures
- Gérer une séance de fractionné avec une récupération active

+

- Qualités physiques (vitesse et aérobie)
- Qualités mentales (goût de l'effort prolongé)

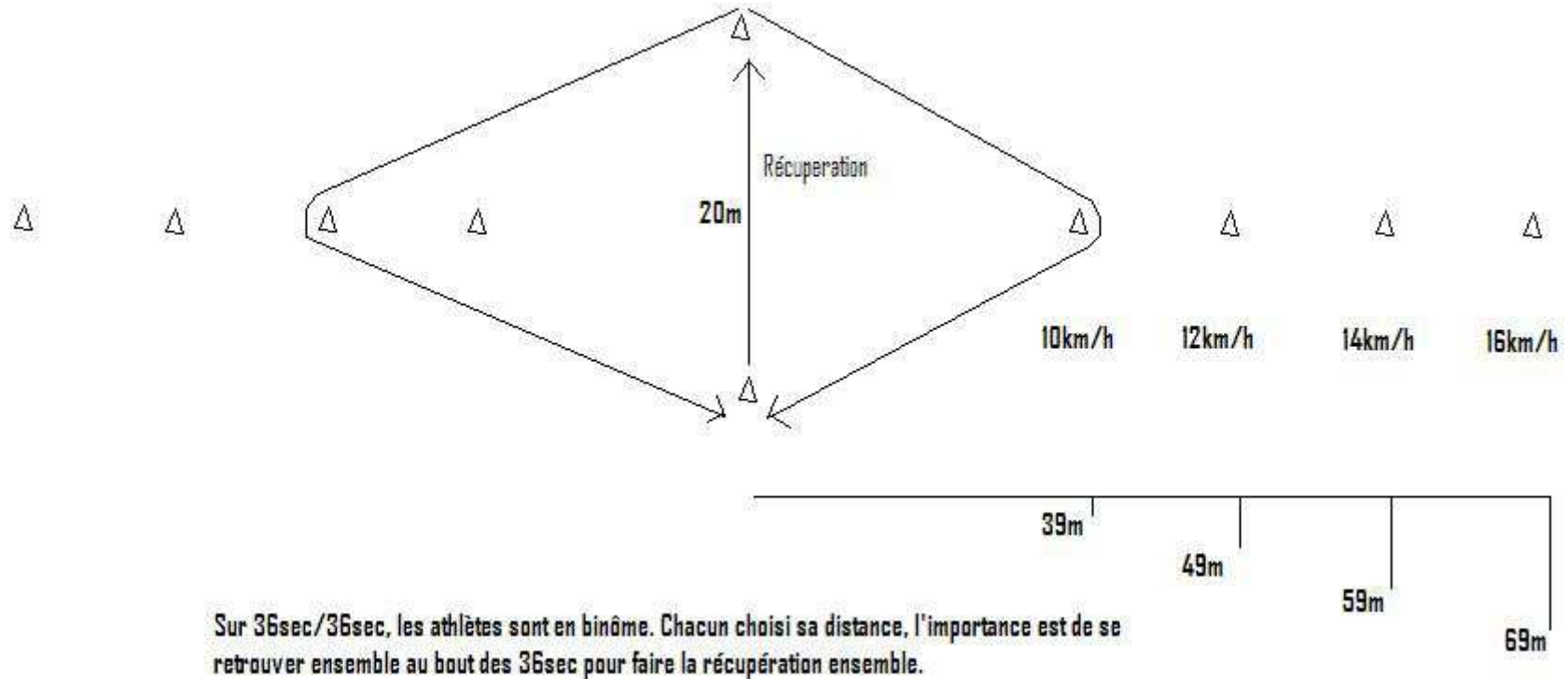
Poussin



Ce jeu est sous la forme d'un relais: pendant qu'un enfant court sur le grand parcours, l'autre trotte sur le petit parcours. Ils doivent se rejoindre pour échanger les rôles.

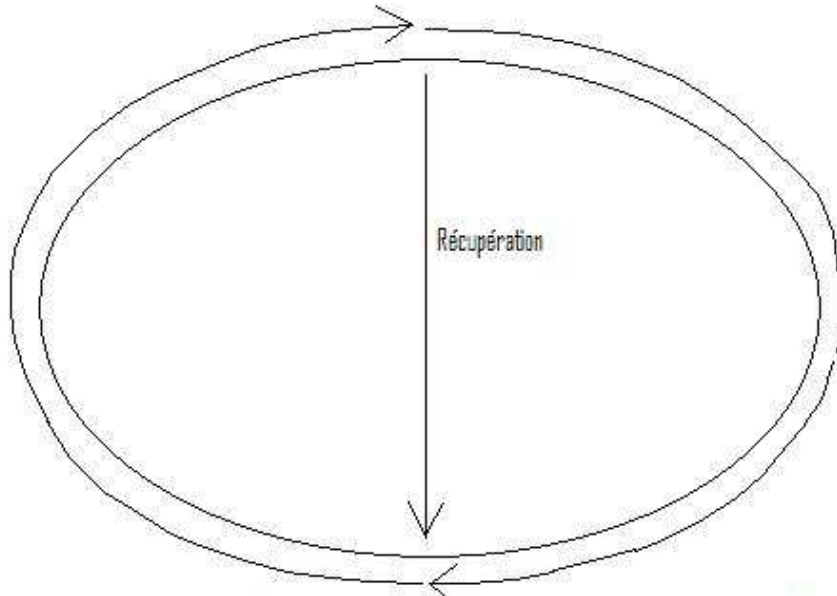
Pour rendre le jeu plus ludique, nous pouvons mettre un système compte tours (billets par exemple) : à chaque fois qu'un enfant réussit à faire un tour, il rapporte 1 point à son équipe. Ici l'enfant doit gérer son allure de récupération par rapport à la course de son camarade.

Benjamin



Ici, l'enfant doit choisir une vitesse et gérer cette même vitesse durant les 36sec pour arriver en même temps que son camarade. Les deux enfants doivent récupérer ensemble de façon active. Ici le schéma montre une situation facile (la récupération est très petite 20m en 36sec), pour complexifier nous pouvons allonger la récupération.

Minime



Sur un terrain en pelouse (ex: foot) réaliser une piste d'environ 300m. Les athlètes courent en relais par deux. Pendant que l'un court sur l'anneau, l'autre traverse pour récupérer le témoin de l'autre côté de l'anneau.

Le relais peut durer 8 tours (donc 8 passages chacun)

Ici l'enfant doit gérer, son allure sur 8 tours pour pouvoir espérer remporter la victoire.

Il ne peut pas se permettre de ne pas trotter sur sa récupération, car il doit arriver au même moment que son copain pour se faire transmettre le témoin.

Ici le jeu, le défi oblige les enfants à gérer leur allure, et à récupérer de façon active.

Haies

Attentes en entrant en cadet

- Attaquer relativement loin
- Impulser majoritairement vers l'avant (et non vers le haut).

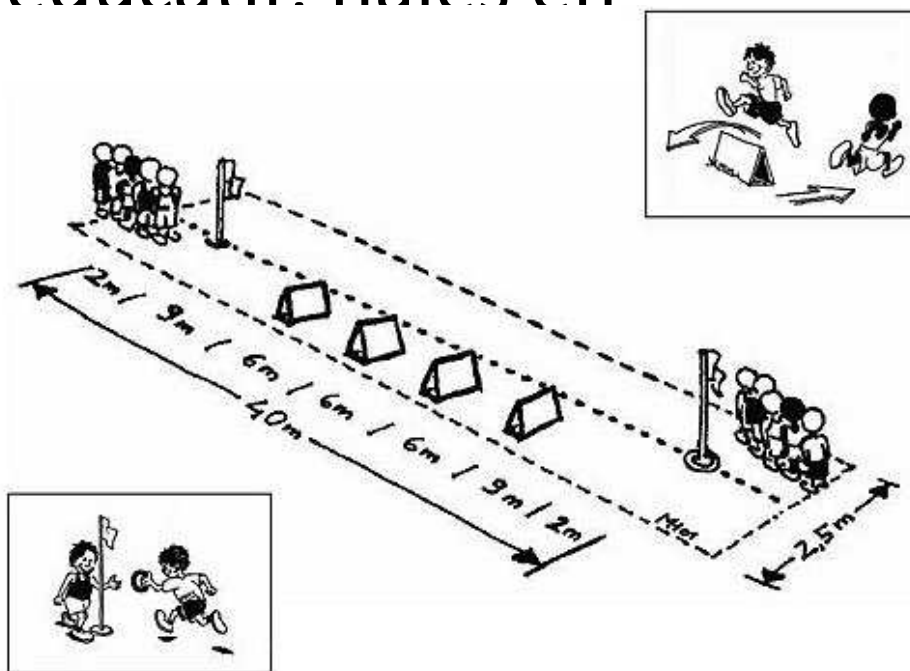
+

- Qualités mentales (Ne pas avoir peur, avoir cette sensation de dominer la haies: attaquer avec conviction).
- Qualités physiques (vitesse + impulser à haute vitesse et ne pas s'effacer).

- A partir de minime, la pratique des haies hautes peut être dangereuse (matériel de compétition). C'est pour cela, que le passage à cadet sur un groupe compétition haies hautes, l'enfant doit obligatoirement savoir franchir 8 haies (6 pour les filles) en 4 appuis sur 100m haies (80m haies pour les filles). Si l'enfant veut tout de même faire des haies, je l'oriente sur des haies basses.

Poussin

- Enchaîner une course avec des impulsions pour franchir les haies sans s'arrêter.
- Utilisation de matériel éducatif: haies en plastique .
 - Favoriser les relais pour faire abstraction des haies.



Benjamin

- Trouver une jambe préférentielle (cependant je leur fais travailler souvent la deuxième jambe).
- Utilisation des haies d'initiation
 - Haies sur pelouse en 6 appuis
 - Haies en marchant
 - Passage en 4 appuis sur des intervalles réduits
 - Passage en 4 appuis sur des intervalles compétition (avec départ en 7 appuis pour les meilleurs)

- Le receveur est placé dans la partie droite ou gauche du couloir, pied avant dans l'axe de course regard tourné vers l'arrière. Un ballon est lancé en hauteur. Au rebond du ballon, courir le plus vite possible vers une ligne située à 10m.



- Un donneur et 20m plus loin dans l'autre couloir un receveur. Le receveur part de façon à arriver en même temps que le donneur sur la ligne des 40m. Les 2 athlètes courent au maximum de leur vitesse. Nous pouvons complexifier cette situation en mettant les deux athlètes dans le même couloir (ils doivent courir sur la moitié de la largeur du couloir).

Minime

- Arriver à impulser loin (dépend de la vitesse de l'enfant).
- Avoir une jambe de retour qui revient sur le côté et non dessous, cependant il faut pousser avant de faire revenir cette jambe.
- Utilisation des haies de compétition
 - Travail sur un plinth
 - Matérialiser les impulsions
 - Travail en 2 appuis
 - Passages sur des intervalles compétition 3 à 4 haies

Effectuer un demi franchissement avec la jambe d'esquive uniquement 2 montées de genoux en sortie de haie+2 jambes tendues avant la haie.



Triple saut

Attente en entrant en cadet

- Exécution d'un saut équilibré dans l'espace.
- Avec une course redressée
- Utilisation du genou libre pour créer un deuxième bond représentant au moins 25% du saut global.

+

- Qualités mentales (Avoir une gestion du saut).
- Qualités physiques (Impulser avec une vitesse optimale, sangle abdominale).

Poussin

- Réalisation du geste global.
 - Latéralisé (jeu des cerceaux)
 - Différencier une foulée de course d'une foulée bondissante.
 - Matérialiser les Triples Sauts à l'aide de cerceaux de couleurs différentes. (travailler les deux jambes)
 - Notion de réception sécuritaire: 2 pieds et accroupi

Benjamin

- Réalisation du geste global sans aménagement du matériel.
- Sécurité: connaître sa planche d'impulsion (8 à 10 foulées): garder une marge de 1m30 à 1m50.
- Pose de l'appui à plat
- Limiter la hauteur des sauts:
 - 3 essais (6 à 8 foulées d'élan): prise d'une performance
 - 3 essais au chrono avec pour objectif de réaliser une performance proche des 3 essais précédents.

Minime

- Répartition spatiale équilibrée: 1^{er}:33%; 2^{ème}:25%.
- Courir redressé (genou haut):
 - Blocage réception cloche pieds car souvent la course est en cycle arrière.
 - Ne pas regarder la planche.
- Augmenter la deuxième foulée (travail sur élan réduit):
 - Le cloche-pied doit être rasant.
 - Utiliser le genou libre
 - Travail de foulées bondissantes (1-2 en poussant jambe gauche et en fixant jambe droite).
 - Matérialiser la réception de la deuxième foulée.

Marteau

Equilibre engin-lanceur
« Enfin une activité ludique »

Attente en cadet

- 2 moulinets suivi de 3 à 4 tours pour construire sa vitesse.

+

- Qualités mentales (Accepter d'être technique pour lancer loin).
- Qualités physiques (Vitesse, dissociation entre le haut et le bas du corps)

Poussin

- Matériel adapté, sans forcément avoir besoin de cage de lancer.
- Se déplacer en avançant
- Apprentissage du point haut et point bas (lancer et sécurité)
- Lâcher le marteau avec les deux pieds au sol.
- Regarder devant soi quand on tourne, et regarder le marteau partir.
- Dans tous les cas nous favoriserons une belle trajectoire du marteau: gratifiante pour l'enfant.

Benjamin

- Apprentissage du geste global
- La correction en compétition se fait très souvent par des consignes immédiates.
- Apprentissage du talon-plante+moulinet
 - Différentiation talon-pointe
 - Jeux de l'horloge
 - Sur une ligne avec une latte en bois

Minime

- Réalisation du geste global
- La correction en compétition doit se faire par des consignes techniques: exemple « Pousser main droite »
- Introduction des exercices analytiques: exercices d'intention
- Jeux de l'horloge
- Réduire la zone de réception