

Colloque demi-fond LARA 13 avril 2013 à Bourgoin-Jallieu

L'entrainement en demi-fond. Evolution
de minime à junior, du compétiteur
régional au haut niveau jeune.

Alain BONARDI



L'entraînement en demi-fond. Evolution de minime à junior, du compétiteur régional au HN jeune.

Ce thème peut-être perçu comme un numéro d'équilibriste entre:

- les souhaits de la DTN (performance jeunes)

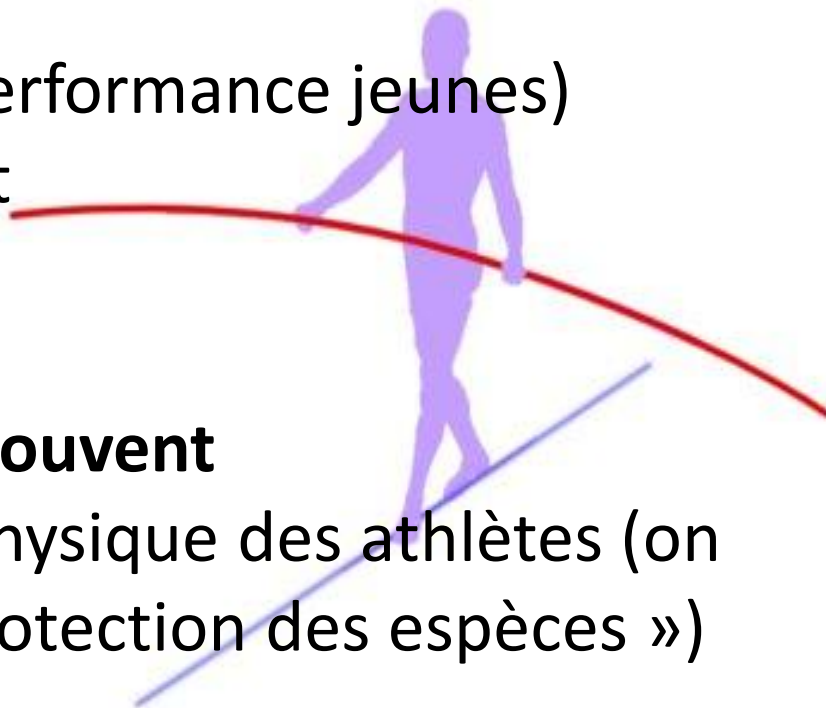
Nos athlètes doivent

S'entraîner plus

S'entraîner mieux

Se confronter plus souvent

- le respect de l'intégrité physique des athlètes (on entend même en R-A, « protection des espèces »)





1) Intervenant: quelle expérience?

- athlète depuis 1974
- en tant qu'entraîneur
 - Entraînement sur la saison de 1983 Grenoble, Reims, puis Grenoble
 - Entraînements ponctuels: depuis 1983, stages club, ligue Champagne Ardennes, Ligue R-A, FFA



2/ Constats:

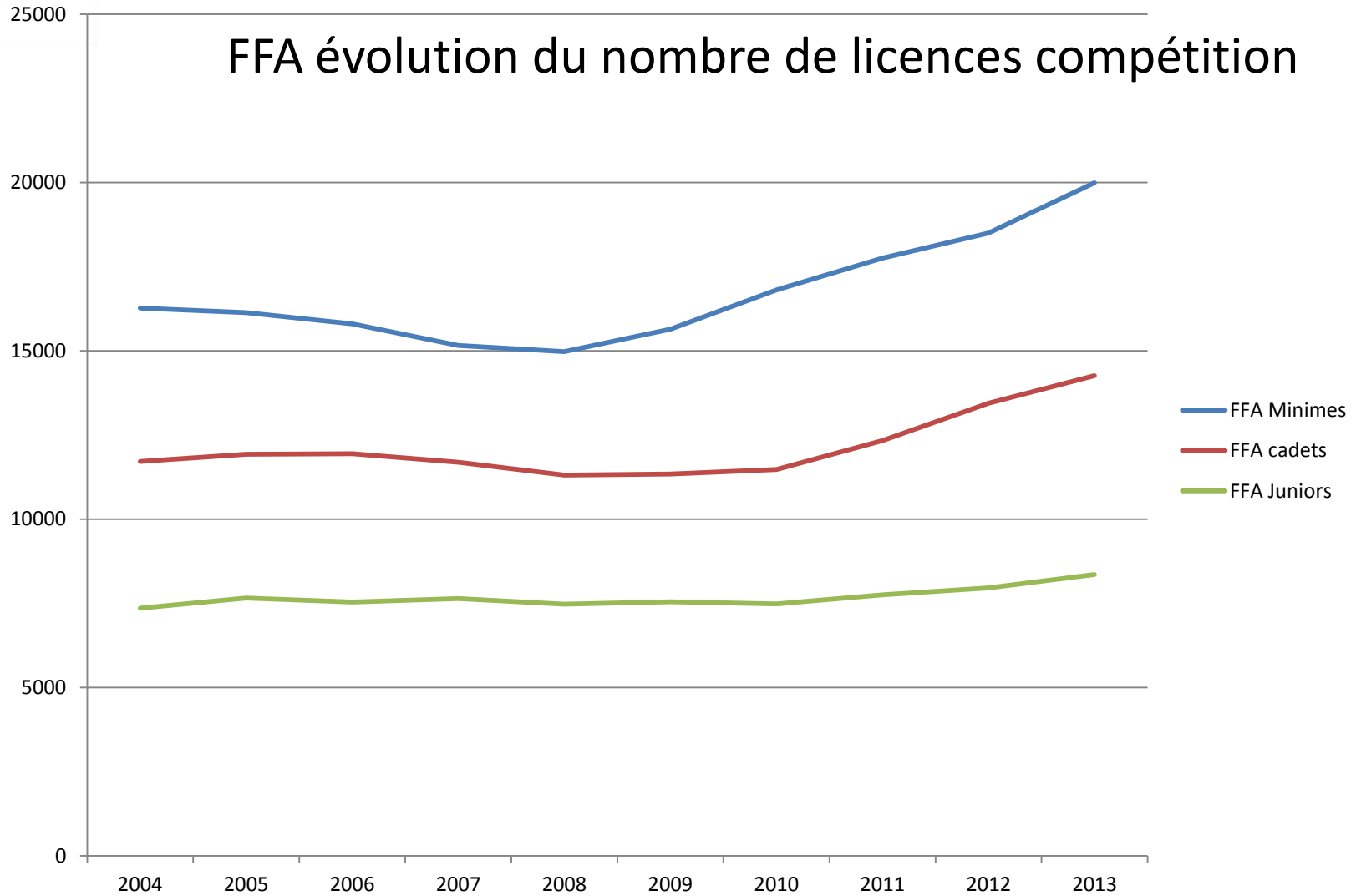
➤ quelques chiffres

Sur ces 3 catégories sur les 10 dernières années, après une tendance à la baisse, nombre de licenciés en augmentation FFA et R-A.

En demi-fond, sur cette même période, à l'exception des MIF au 1000m, les 3ème perf, 8ème perf et 50ème perf en R-A ne sont jamais, en 2012, au meilleur niveau des 4 années comparées (2004, 2007, 2010 et 2012).

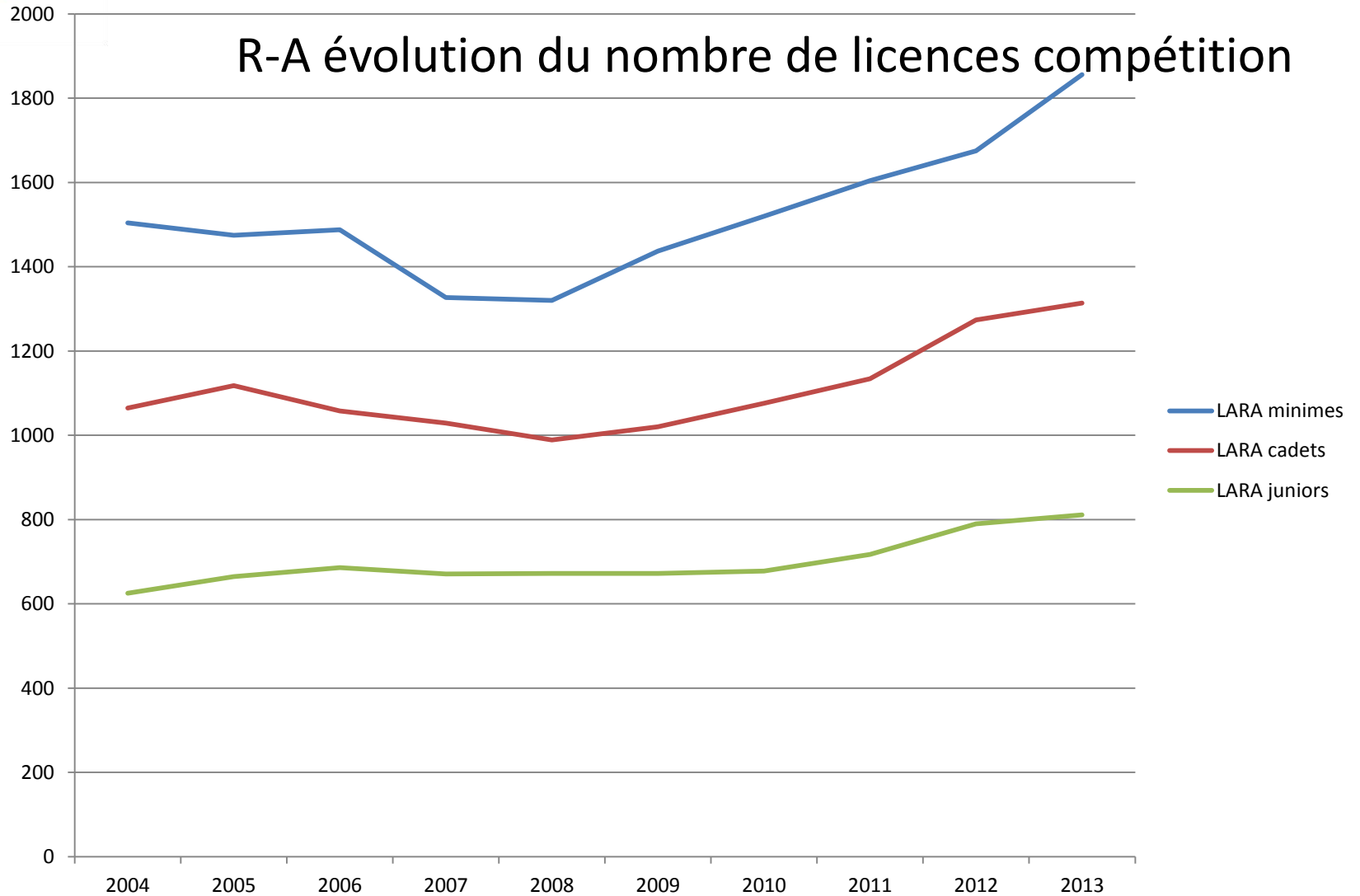


2/ Constats:





2/ Constats:







1000m

2/ Constats:

Niveau de performance demi-fond FFA et R-A -
2004 - 2007 - 2010 et 2012

MIF	FFA 3è	FFA 8è	FFA 50è	LARA 3è	LARA 8è	LARA 50è	LARA
2004	30270	30460	31252	30728	31186	33661	
2007	30246	30524	31308	31221	31600	33405	
2010	25951	30408	31220	30554	31280	33170	
2012	30181	30369	31126	30417	30848	33351	

MIM	FFA 3è	FFA 8è	FFA 50è	LARA 3è	LARA 8è	LARA 50è	LARA
2004	23380	23958	24574	23698	24760	30260	
2007	23976	24038	24540	24311	24535	30320	
2010	23968	24050	24510	24190	24752	30158	
2012	23662	23922	24571	24679	25009	30534	



2/ Constats:

Niveau de performance demi-fond FFA et R-A -
2004 - 2007 - 2010 et 2012

1500m

CAF	FFA 3è	FFA 8è	FFA 50è	LARA 3è	LARA 8è	LARA 50è	LARA
2004	44064	44805	50200	45104	50268	47 perfs	
2007	43496	44400	50119	45220	50119	55730	
2010	43650	44537	50082	50339	50917	43 perfs	
2012	42914	44180	45893	45510	50323	60149	

CAM	FFA 3è	FFA 8è	FFA 50è	LARA 3è	LARA 8è	LARA 50è	LARA
2004	35373	35840	40851	40110	41040	43294	
2007	35365	40020	40859	40813	41391	43830	
2010	35702	40020	41192	40954	41490	44015	
2012	35670	40221	40891	40924	41334	44648	



2/ Constats:

Niveau de performance demi-fond FFA et R-A -
2004 - 2007 - 2010 et 2012

1500m

JUF	FFA 3è	FFA 8è	FFA 50è	LARA 3è	LARA 8è	LARA 50è	LARA
2004	43230	43944	45941	44638	50096	21 perfs	
2007	43979	44335	45654	45269	50184	30 perfs	
2010	44221	44468	50484	50863	51813	19 perfs	
2012	43763	44200	45847	45681	50658	30 perfs	

JUM	FFA 3è	FFA 8è	FFA 50è	LARA 3è	LARA 8è	LARA 50è	LARA
2004	35181	35392	40232	40025	40687	44740	
2007	34553	35288	40076	35755	40628	45196	
2010	34715	35257	40480	35636	40918	50175	
2012	34918	35194	40350	40152	40674	50043	



2/ Constats:

➤ Dans les clubs:

- Les groupes d'entraînement sont hétérogènes.
- La disponibilité de l'encadrement et le nombre d'entraîneurs ne sont pas extensibles.
- Difficulté à gérer les changements d'établissements scolaires ou universitaires et parfois les changements de catégories et/ou d'entraîneurs

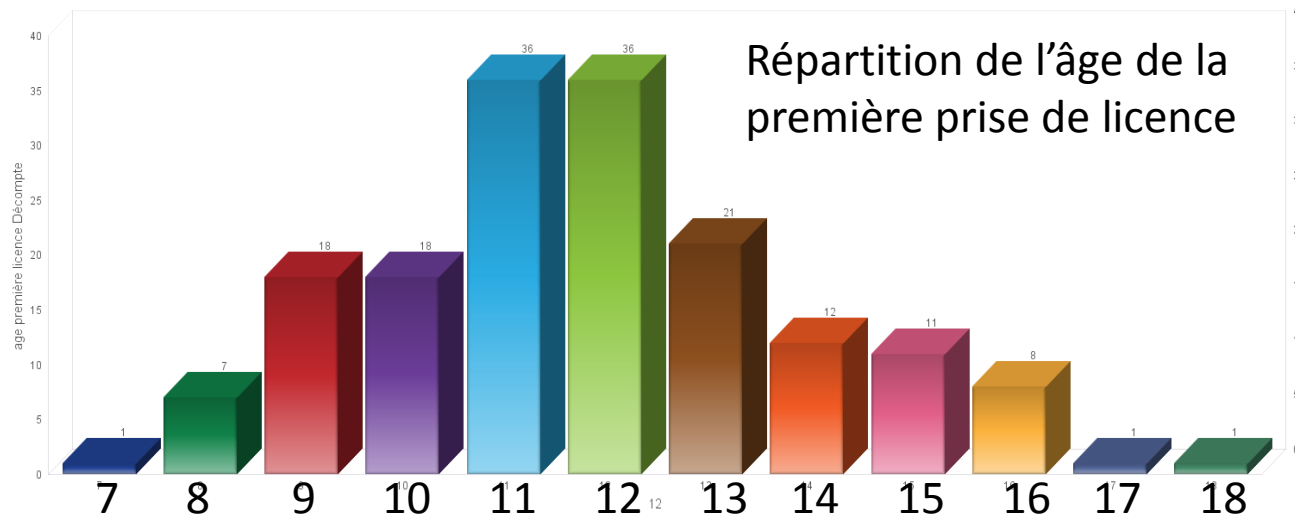


2/ Constats:

> Les équipes de France jeunes
extrait de la présentation faite par Olivier BELLOC lors du
rassemblement des CTS à Chatenay Malabry avril 2013

PERFORMANCE JEUNES

répartition de l'âge de la première prise de licence



170 athlètes sélectionnés

CM juniors 2010 - CM cadets 2011 - CE juniors et espoirs 2011 –
CM juniors 2012



3/ Problèmes à solutionner:

➤ hétérogénéité:

Comment permettre l'accession au haut-niveau jeune (en attendant la suite) en répondant également à l'objectif "à chacun son athlé".

Gérer l'hétérogénéité d'un groupe ce n'est ni s'aligner sur le meilleur ou le moins bon niveau ni sur le niveau moyen



3/ Problèmes à solutionner:

➤ Mobilité

Le changement d'entraîneur, le passage du collège au lycée puis éventuellement du lycée à l'université sont autant d'étapes qu'il faut au maximum anticiper afin de limiter l'arrêt de la pratique



3/ Problèmes à solutionner:

➤ Disponibilité de l'entraîneur:

La présence des entraîneurs sur les compétitions est primordiale sur ces catégories. Le calendrier doit être établi à l'avance en mentionnant les incontournables. L'absence de l'entraîneur dévalorise la compétition. Ne pas être sur le dos de l'athlète, mais porter de l'intérêt à ce qu'il fait et comment il le fait.



3/ Problèmes à solutionner:

➤ Disponibilité de l'entraîneur:

A l'entraînement, il n'est pas toujours possible d'être présents aussi souvent qu'on souhaite positionner un entraînement. Il est possible de composer avec d'autres entraîneurs du club pour faire des séances communes ou pour faire gérer une séance lors d'une absence.



3/ Problèmes à solutionner:

➤ Disponibilité de l'athlète:

Avant d'affirmer qu'un athlète ne peut pas se rendre disponible au stade autant de fois, qu'on le souhaiterait, il faut en discuter avec lui puis avec ses parents. Il est plus facile d'allonger chacun des créneaux que de les multiplier (+ 1 maximum au changement de catégorie).



3/ Problèmes à solutionner:

➤ Disponibilité de l'athlète:

L'entraînement est positionné sur son temps de loisir. Il est indispensable de créer un contexte d'entraînement qui fasse qu'il pratique avec plaisir. La notion de groupe est primordiale sur ces catégories.



3/ Problèmes à solutionner:

➤ les qualités physiques

Le niveau de condition physique résultant des activités quotidiennes ne va pas en s'améliorant.

L'activité proposée en club dans les jeunes catégories peut partiellement y remédier.



4/ Comment s'organiser dans chaque catégorie pour faire cohabiter les différents publics orientés vers la compétition demi fond

extrait de la présentation faite par Philippe LEYNIER lors du rassemblement des CTS à Chatenay Malabry avril 2013

Athlé Haute Performance

PPS + mise à jour technique + Gagner

Affinage technique + PPO + PM

Perfectionnement technique et développement des QP

Initiation MCSL et mise à niveau des QP

*Motricité athlétique
Motricité sportive
Motricité habituelle*

Athlé performance

Athlé
Compétitions loisir
ou Santé Loisir

Découverte

Initiation

Orientation

Spécialisation

Baby

EA

PO

BE

MI

CA

JU

ES

SE

VE

FORMER

PERFORMER

ENTREES

Clubs – Ecole – Opérations promotion



4/ Comment s'organiser:

➤ En Juniors

Public spécialisé dans la famille demi-fond mais pas forcément sur une seule distance.

A l'exception des spécialistes de 800m, il est préférable de faire une saison hivernale en cross pour donner plus de sens au travail foncier indispensable durant cette période

Proposer une organisation qui permette de mettre en place au moins 5 entraînements:



4/ Comment s'organiser:

➤ En Juniors exemple

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Compétiteur accès HN	Fg + PPG	S1	Fg récup	S2	repos	Cotes ou tech+Vit	Footing Nature
Compétiteur "Loisir"	Fg + PPG	S1		S2			
Coach principal	(x)	x		x		x	(x)
Autre coach	x						(x)



4/ Comment s'organiser:

➤ En Cadets

Public spécialisé dans la famille demi-fond mais pas sur une seule distance.

Par conséquent, il ne va pas y avoir de spécialistes de 800m, une saison hivernale en cross s'impose pour donner plus de sens au travail foncier indispensable durant cette période. 1 à 2 800m en salle peuvent cependant être envisagés.



4/ Comment s'organiser:

➤ En Cadets

Le travail de technique de course, de coordination et de gainage doit être poursuivi, sous le regard attentif de l'entraîneur qui va apporter consignes de réalisation et corrections.

Proposer une organisation qui permette de mettre en place au moins 4 entraînements



4/ Comment s'organiser:

➤ En Cadets exemple

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Compétiteur accès HN	Fg + tech course /haies	s1	Fg + PPG	repos	s2	repos	Footing Nature
Compétiteur "Loisir"		s1	Fg + PPG		s2		
Coach principal	(x)	x	(x)		x		(x)
Autre coach	x		x				x



4/ Comment s'organiser:

➤ En Minimes

C'est une catégorie charnière où l'athlète apprend à s'entraîner et durant laquelle l'athlète est orienté vers une famille de spécialité.

Pour les athlètes s'orientant vers le demi-fond, en plus des qualités mentales nécessaires à cette pratique, un équilibre doit être trouvé dans le développement des différentes qualités physiques et techniques.



4/ Comment s'organiser:

➤ En Minimes

On ne peut pas se contenter de mettre en place une séance à orientation physiologique (ex VMA). Une partie technique course doit être dirigée par l'entraîneur en début de chaque séance (ex gammes).

Une saison hivernale en cross s'impose pour donner plus de sens au travail foncier, pour développer les qualités mentales et le cas échéant pour contribuer à un résultat collectif en plus du résultat individuel.



4/ Comment s'organiser:

➤ En Minimes

2 triatlons hivernaux peuvent être prévus afin de mesurer les effets de la diversité de l'entraînement.

Proposer une organisation qui permette de mettre en place au moins 3 entraînements répondant aux exigences de l'orientation dans la famille demi-fond et à la diversité des pratiques athlétiques.



4/ Comment s'organiser:

➤ En Minimes

Plusieurs cas de figure sont possibles:

a - Un groupe de minimes est constitué dans le clubs, l'entraîneur de ce groupe peut proposer un programme spécial sur une partie de séance pour proposer des « séquences » plus ciblées vers le demi-fond.



4/ Comment s'organiser:

➤ En Minimes

b - Les minimes orientés vers le demi-fond sont pris en charge par un entraîneur spécialiste qui gère en plus de la partie demi-fond le travail technique et la pratique des autres spécialités.

c - Une combinaison des 2 formules précédentes est mise en place (séances avec le groupe minimes et séances dans la famille de spécialité). Dans ce cas une préparation concertée des thèmes de séances est nécessaire



4/ Comment s'organiser:

➤ En Minimes exemple

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Compétiteur accès perf	Groupe minime sauts	DF Minime + tech + abdos / gainage	Groupe minime Fg + relais + lancers		Groupe minime course (haies /aérobie)		
Compétiteur "Loisir"	Groupe minime sauts		Groupe minime Fg + relais + lancer		Groupe minime course (haies /aérobie)		
Coach principal	x		x		x		
Autre coach		x					



5 - entraînement général / entraînement spécifique

L'entraînement spécifique est celui qui apporte le meilleur résultat à court terme.

En s'entraînant sur les intensités de la compétition, en fractionnant un volume total de séance légèrement supérieur à la distance de compétition avec des récupérations courtes, l'athlète retrouvera en fin de séance les sensations d'une fin de course.

L'organisme s'adaptera, les performances suivront ... puis plafonneront. Avant d'optimiser l'entraînement spécifique il est important de développer les qualités physiques.



5 - entraînement général / entraînement spécifique

➤ exemples de séances **spécifiques 1500m juniors**

cible -2 = 200m r1' 3x500m r2'30 200m
allure obj 1500m

cible -1 = 200m r1' 600m r3' 500m r2'30 400m
r2'' 200m allure obj 1500m

**séance cible: 200m r1' 800m r3' 500m r2' 2x250m
r1'30 allure obj 1500m**



5 - entraînement général / entraînement spécifique

➤ exemples de séances **spécifiques 1500m cadets**

cible -2 = 2x(3x300m) r1' R3' allure obj 1500m

cible -1 = 4x400m r2'30 200m allure obj 1500m

séance cible: 3x500m r3' 250m allure obj 1500m



5 - entraînement général / entraînement spécifique

➤ exemples de séances **spécifiques 1000m minimales**

Il est préférable en minime d'obtenir une performance au 1000m par le développement des qualités aérobies et de vitesse.

Les séances que l'on pourrait qualifier de spécifiques serviront pour aider l'athlète à trouver son allure durant la compétition

ex: 6x250m r1'30 ou 5x300m r2' allure objectif 1000m



6 - entraînement aérobie

C'est la base de l'entraînement en demi-fond. Les qualités aérobie sont à la fois un facteur de performance et un élément permettant de supporter les charges d'entraînement.

Dans les formations initiales d'entraîneur, on utilise la notion de VMA (vitesse Maximale Aérobie) et le choix d'intensités en pourcentage de cette vitesse. Ceci permet de montrer la nécessité d'individualiser les intensités de travail dans cette filière.



6 - entraînement aérobie

Dans ce secteur, Il est important de diversifier les intensités de travail sur la saison, sur la semaine et même sur la séance.

On privilégiera toujours une récupération active inférieure ou égale au temps de course, ce qui assure de rester dans le secteur aérobie.

Le volume de travail augmentera avec le changement de catégorie. Minimes, cadets et juniors correspondent à des âges où le développement du VO₂max est le plus efficace

6 - entraînement aérobie



➤ exemples de séances **aérobie juniors**

footing 1h en terrain varié

spécifique cross: 2' (r1') 8' (r3') 6' (r3') 4' (r2') 2' (JUM)

90% VMA: 800m (r1'30) 1000m (r2') 1200m (r2'30)
1000m (r2') 800m (r1'30) + 200m vite

VMA: 2x500m r1'15 3x400m r1' 4x300 r45"

pyramide: 200m r 30" 400m r 1' 600m r1'30 800m r2'
800m r2' 600m r 1'30 400m r 1' 200m 95% à 105% VMA



6 - entraînement aérobie

➤ exemples de séances **aérobie cadets**

footing 45' en terrain varié

spécifique cross: 2' (r1') 4' (r3') 6' (r3') 4' (r2') 2' (CAM)

90% VMA: 4x800m (r2') + 200m vite

VMA: 10x300 r45«

Circuit avec variation d'allures 4 tours enchainés de 1200m
(100m trot lent, 400m footing, 500m allure cross, 200m
allure 1500m)



6 - entraînement aérobie

➤ exemples de séquences **aérobie minimales**

course d'orientation sur durée environ 1h 1h15

préparation cross: 4x3' en nature r2' (aménager un circuit avec relances et relief)

VMA longue: 2x500m (r2') 2x400m (r1'30) 2x300m (r1')
2x200m r45" (90% à 100%VMA)

VMA courte: 2x(7x30"-30") R3'



7 - entraînement de vitesse et de technique de course

La vitesse terminale est un facteur de performance en demi-fond, notamment en championnat sur des courses tactiques.

Pour aller vite en fin de course il faut de la fraîcheur (travail aérobie et gestion de l'effort), du mental, et aussi des qualités de vitesse que l'athlète est capable d'utiliser malgré la fatigue.

Pour pouvoir conserver une attitude de course efficace en fin de course, il faut avant tout être capable d'être efficace sans la fatigue.



7 - entraînement de vitesse et de technique de course

Il est très difficile de modifier une attitude course après plusieurs années de pratique. L'entraîneur des minimes doit avoir en permanence cela à l'esprit.

En cadet, les éducatifs de début de séance sont trop souvent négligés de la part de l'entraîneur. Il faut être vigilant sur la réalisation pour apporter les corrections nécessaires

8 - entraînement lactique



Les coureurs de 800m et 1500m seront amenés à utiliser ces séances pour améliorer la tolérance à l'acide lactique.

Il est conseillé de ne pas débuter trop tôt ce type d'entraînement.

En cadets, on peut utiliser des séances de vitesse longue ou spécifiques 800m pour solliciter ce secteur.

8 - entraînement lactique



En minimales, même si l'entraînement ne sera pas orienté sur ce secteur, il ne faut pas s'interdire de terminer une séance aérobie par un dernier parcours plus rapide qui sollicite cette filière.

La participation à des épreuves comme le 200m haies est également un moyen d'aborder ce registre d'effort.



9 - détente / force / coordination

Si dans la catégorie minime, pour ce type d'entraînement, on obtient l'amélioration essentiellement grâce à la diversité des activités athlétiques pratiquées, il faut commencer le travail de gainage et de renforcement musculaire.

En cadets et juniors des séances complètes de PPG peuvent être mises en place si le nombre d'entraînements est suffisant.

Dans le cas contraire, il est préférable de consacrer un peu de temps à cela en fin de chaque séance.



10 - Conclusion:

« L'utilité des différentes formes de travail dans la formation athlétique » est la base de la progression à long terme.

C'est une condition nécessaire, mais pas suffisante pour la réussite dans la famille du demi-fond.

L'entraînement diversifié doit être construit en intégrant les exigences de cette famille d'activité (volume de travail, fréquence des entraînements, récupération ...)



10 - Conclusion:

S'entraîner plus et s'entraîner mieux doit intégrer la notion de progressivité.

Des marches trop grandes, peuvent-être infranchissables.

Des marches trop petites et trop peu nombreuses ne permettent pas d'atteindre le sommet ... à ceux qui veulent essayer d'y aller!!!



Règles d'or:

Stabiliser l'encadrement dans les clubs,

Se remettre en cause pour évoluer

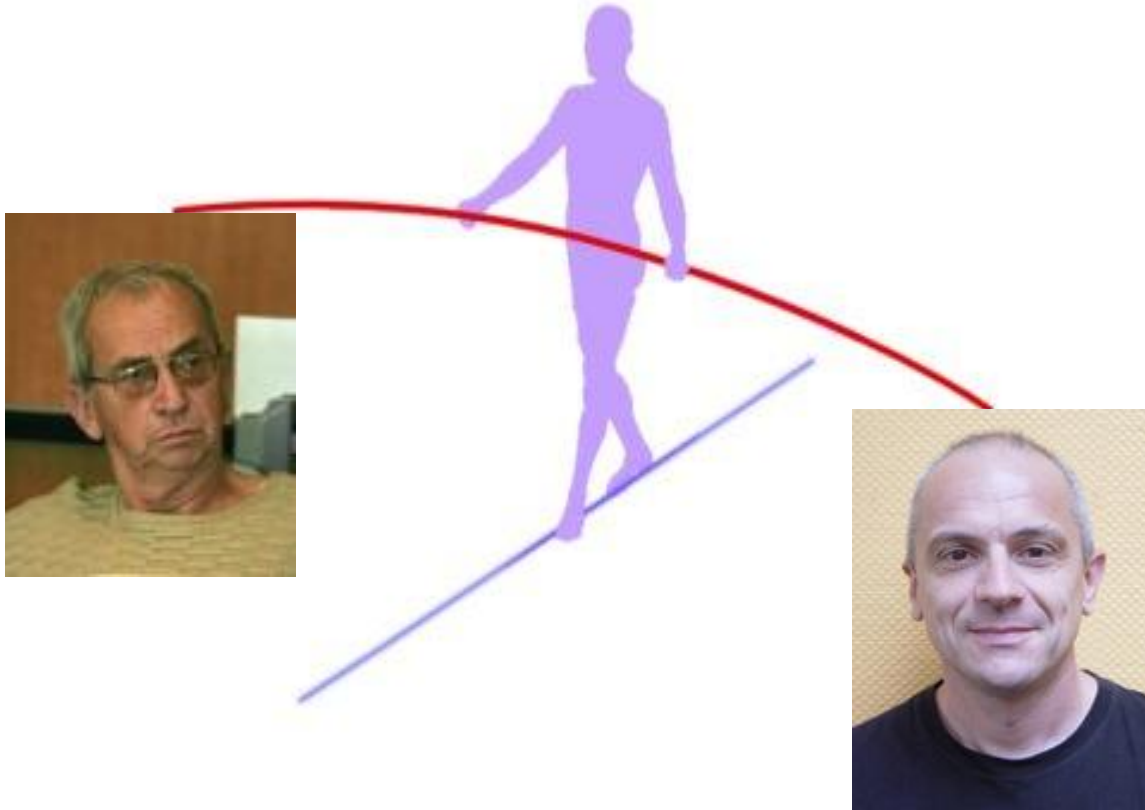
Continuer à se former (lectures, stages avec d'autres entraîneurs, formations initiales et continues)

Garder la flamme en cherchant à avancer avec les athlètes

Gérer l'équilibre et la progressivité de l'entraînement



Petit clin d'œil pour le numéro d'équilibriste



En bonne compagnie ... on trace son chemin

Merci de votre attention



Les questions sont les bienvenues