



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Intervention De Sébastien Lévicq au colloque épreuves combinées du 13/03/05

Vous trouverez ci-dessous les notes qui ont servi de support à l'intervention « Expérience du Haut Niveau »

Introduction :

Comment passer le cap entre progrès liés à la nature (maturation physique et travail réel de développement) ?

Quels facteurs de la performance (autres que technique pour l'athlète et l'entraîneur qui doit être multi-compétent sans être spécialiste).

Je n'ai pas encore assez d'expérience d'entraîneur, je vais donc analyser ma carrière d'athlète pour dégager ce qui est bien et ce qui l'a moins été.

Les épreuves combinées :

Ce sont des heures d'entraînement, un travail de toutes les filières énergétiques, c'est une épreuve « dure » quelque soit le niveau de pratique. Elles sont peu reconnues, presque mises à l'écart. L'ambiance y est différente des épreuves uniques (plus de convivialité, moins de monotonie, épreuves sur deux jours)

La charge d'entraînement

Jusqu'au bac que 2 entraînement/semaine.

A 19 ans début d'un entraînement à 4 séances/semaine.

A 21 ans, à l'Insep début d'un réel entraînement.

La planification et les objectifs.

En salle pas d'objectif compétition ; seulement se faire plaisir, garder le contact avec la compétition.

Les progrès entraînent une évolution des objectifs, de la qualification à un championnat, à réussir un bon championnat.

Etudes/profession :

L'objectif est d'avoir un métier qui vous plaise.

Il est possible de suivre des études et de s'entraîner. Il existe des études aménagées. Il peut exister deux stratégies ; dédoubler les années ou essayer d'aller le plus vite possible.

Un entraîneur qui incite son athlète à arrêter ses études est un « criminel ».

Le suivi médical :

Il faut construire une équipe efficace pour aller vite avec médecins, kiné, ostéo, radiologue, podologue. Je n'ai pas eu besoin de préparation psychologique ou nutritionnelle. D'autres peuvent en avoir besoin.

Les conditions pour « passer le cap »

Il faut une hygiène de vie journalière.

Il y a des décisions difficiles à prendre : quitter son cadre familial, ses proches, son entraîneur...

Savoir gérer les contre- performances comme les bonnes performances, les années sans résultats, voire avec régression...

Savoir gérer les blessures et l'entretien durant ces périodes.

Savoir gérer la réussite (médiat, partenaires...)

Rôle des entraîneurs

Ils doivent savoir prendre leur temps pour faire un bon senior... Confiance/relation/pas de non dits/explications

Motiver, reconforter, positiver, gendarmer ?

Varié pour casser la monotonie

Présence ou pas

Aller vers l'autonomie

Créer des liens avec les « spécialistes »

Conseils extérieurs

Analyse vidéo

Colloques

En conclusion L'entraîneur, le coach doit gérer tous les facteurs (poste d'aiguillage).

L'entraîneur fait l'athlète mais l'inverse est plus vrai.

Il faut respecter l'athlète dans sa vie d'homme et ne pas mettre en danger son intégrité physique ou sociale pour la réussite de l'entraîneur.

Les articles cités ou leur résumé peuvent vous être envoyés par mail. (sergeolivares@free.fr)

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com