



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

« Accompagner les sprinters vers le haut niveau lorsque l'on est entraîneur de Club : Expériences, difficultés et ressources » Par Olivier Darnal

Présentation de l'entraîneur :

Activité professionnelle actuelle : Agent de la police ferroviaire SNCF.
Titulaire d'une licence STAPS en management du sport. Moniteur fédéral.
Ancien sprinter (N3 sur 60m, 100m et 200m). La pratique du sprint au sein d'un groupe spécialisé sur le sprint à Sarcelles ou le Stade de Vanves m'a permis de côtoyer des athlètes de tous les niveaux. J'ai également pu vivre, comprendre et analyser les contraintes de l'athlète, les méthodes d'accès aux objectifs et les leviers de la performance que j'enseigne aujourd'hui.
J'ai développé un réel engouement pour le sprint au cours de ces 5 années de pratique intense. Cette passion m'a conduit à me documenter au travers d'ouvrages de référence, à comprendre les démarches physiologiques et à bâtir des programmes les intégrant. J'ai par ailleurs toujours veillé à adapter les connaissances acquises au niveau et à la maturité du groupe. J'ai pour ma part acquis la conviction que la technique était essentielle et j'ai donc voulu comprendre ce qui menait les meilleurs à ce niveau. J'ai par conséquent pris pour habitude de visionner et de décortiquer les courses des grands rendez vous de l'athlétisme international.

Présentation du club support : AAPFA 95. Fusion du CM Garges et de l'ASS Sarcelles. 4^{ème} club du val d'oise.

Actuellement l'AAPFA 95 est le plus important club d'athlétisme de l'est du Val d'Oise et le seul club sportif de la communauté d'agglomération du Val de France.

Présentation du groupe d'athlètes et des athlètes les plus significatifs

(palmarès sommaire et sélections internationales principales) :

Groupe mixte de sprinteurs avec une dominante de jeunes femmes.

Les filles :

Championnes de France de relais 4X100 et 4X200 en 2005.

Vice-championnes du 4X100 et championnes de France du 4X200 en 2006.

Myriam Soumaré : Palmarès fourni dès Junior, âge auquel elle a rejoint le groupe.

De nombreux titres de championne de France sur 60m, 100m et 200m.

Récemment : Médaille de bronze aux championnats d'Europe espoir sur 100 m.

DEBRECEN, 2007.

Championne de France Élite du 200m indoor cet hiver.

Les garçons :

Daman Camara : 5^{ème} des championnats de France Espoirs en 2005 sur 400 m plat en 47"67.

Marc Macedot : Sélection pour la coupe d'Europe en salle à Moscou pour le relais 800-600-400-200.

Champion de France Espoir du 400 m en salle cet hiver. Meilleures performances cet hiver : 21"72 et 47"99.

Le haut niveau pour moi :

C'est développer et maîtriser un ensemble de méthodes et de techniques afin de mener des athlètes à fort potentiel au maximum de leurs capacités.

Plus largement, je ne réduis pas le haut niveau au bagage génétique mais je considère aussi l'engagement de l'athlète, sa rigueur et la qualité de son travail. Il m'arrive ainsi de voir du haut niveau de préparation physique et mentale chez des athlètes qui font moins parler d'eux.

Implication de l'entraîneur :

C'est une implication de tous les instants. Depuis le bureau qui échafaude la programmation jusqu'au stade, mon seul objectif est de contrôler avec l'athlète, tous les paramètres de sa préparation. A mes yeux, seule une implication totale conduit aux objectifs fixés.

Implication de la part de l'athlète :

Elle varie en fonction de son niveau de motivation, des raisons pour lesquels l'athlète choisi sa discipline et y persévère. L'expérience m'a démontré que, quelque soit la nature des motivations de l'athlète, je parviens à atteindre les objectifs tant que celui ci parvient à se mobiliser suffisamment pour me laisser un espace de travail.

Implication de la part du club :

Les possibilités de l'AAPFA ne sont certainement pas au niveau des grandes enseignes de l'athlétisme français. Pourtant une section de sprint performante y a vu le jour. Nous sommes donc confrontés à une situation un peu paradoxale où les moyens ne sont pas toujours à la hauteur des ambitions. Ce qui en revanche me fait plaisir, c'est de constater que l'attachement des athlètes pour le club n'a quant à lui jamais fléchi !

La détection :

Chaque année, plusieurs coaches du club collaborent avec les sections sportives des collèges des environs dans le cadre de l'UNSS. Ce dispositif permet d'encourager des jeunes qui le désirent à poursuivre leur initiation en club.

Qu'est ce qu'un athlète de talent ? Qu'est ce qu'un athlète de haut niveau ?

Un athlète de talent est pour moi un athlète qui, pourvu d'un bagage technique minimum ou inexistant, est capable de performances étonnantes. Ce talent doit être exploité en respectant les attentes de l'athlète.

Un athlète de haut niveau est un athlète de talent qui a su s'adapter à une hygiène de vie et accepter les charges de travail qui lui sont proposés par son entraîneur, le tout dans un climat de confiance et de respect mutuel. Cela implique des qualités de Détente, explosivité, combativité, capacité cardio-respiratoire.

Le groupe :

Le profil du groupe d'athlète s'est enrichi vers le haut avec l'éclosion de certains athlètes au niveau national. Il y a toujours eu des athlètes de niveau Régional et inter régional qui constitue la base du groupe. La bonne entente est un facteur de cohésion qui favorise une bonne ambiance de travail. Les relais participent à la cohésion du groupe. Ils rendent certaines séances de sprint plus ludiques. De plus l'expérience acquise est réutilisable

Les installations :

Avantages : Double-site, salle de musculation, tribunes, des pistes en très bon état dont une neuve.

Limites : Obligation parfois de faire des groupes de niveau.

L'organisation des stages :

Deux stages LIFA par an. Étant encadrant LIFA, j'accompagne les athlètes de mon groupe qui sont invités par la LIFA. Je m'organise pour coordonner leur préparation en fonction de ces dates afin de profiter du travail bi-quotidien.

Le dopage ?

Je n'y ai jamais été confronté, mais mon groupe est mis en garde

Relations avec les institutions :

Mes relations avec le club sont bonnes, je collabore avec la LIFA pour l'encadrement de stage, et avec la fédération mes relations sont naissantes et je les apprivoise au fil des performances de mes athlètes phares.

En ce qui concerne l'aspect médical, je collabore avec un kiné du sport spécialisé dans l'athlétisme.

Relations avec la filière de haut niveau fédérale :

J'ai bien compris l'importance de l'aspect psychologique pour le bien être de l'athlète, et je suis convaincu que dans certains cas et en dépit des structures sophistiquées et du cadre d'hébergement, l'accession d'un athlète à un pôle doit faire l'objet d'une réflexion au cas par cas, car un systématisme fédérale pourrait nuire à l'évolution et à l'épanouissement d'un athlète coupé du milieu dans lequel il a ses repères.



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

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