



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Le haut niveau en club par Christophe LETELLIER

Entraîneur fédéral expert (3ème degré actuel), BE 2ème degré.

Directeur d'une piscine et patinoire. Ancien sprinter du CA Montreuil

Définition du haut niveau

Meilleure performance que peut atteindre un athlète ou plus haut niveau de compétition auquel il participe.

Mon interprétation du Haut Niveau (H N).

Chaque athlète a son propre haut niveau, en fonction de son potentiel.

Aujourd'hui on parlera du haut niveau par rapport à la performance et au niveau de compétitions atteint.

Problématiques liées au haut niveau :

- Disponibilité de l'entraîneur : Pour faire du HN surtout dans une discipline technique, l'entraîneur doit se rendre disponible. 4 à 6 fois par semaine plus un voire deux à trois stages. Le HN demande des sacrifices par rapport à sa vie personnelle.
- Disponibilité de l'athlète : Avoir envie de faire du HN demande un investissement supplémentaire, il faut vouloir le faire, c'est à dire s'entraîner 4 à 6 fois par semaine, faire de la musculation (pas évident pour certaines filles). Partir en stage plusieurs fois.
- Structure du club :

Aspects techniques

Faire du HN demande un minimum de matériel, une piste n'est pas suffisante.

Salle de musculation.

Petits matériels: start, chariots, lattes...

Le groupe

Sa composition :

14 athlètes dont 11 hurdlers, 9 sur les haies hautes. C'est un groupe hétérogène du niveau départemental à l'international.

Son importance:

Il est très important d'avoir une cohésion, même l'athlète de HN a besoin de se sentir athlète et pas uniquement comme un leader sportif.

Organisation de l'entraînement

Ce qui n'est pas évident à gérer c'est l'hétérogénéité du groupe car les objectifs sont différents en fonction des athlètes. Faire du HN est d'autant plus difficile. Le plus faible est presque oublié.

Conclusion

Faire du HN en club oui mais dans certaines limites.

Il faut penser au devenir de l'athlète et ne pas hésiter à le transmettre à des entraîneurs plus disponibles.