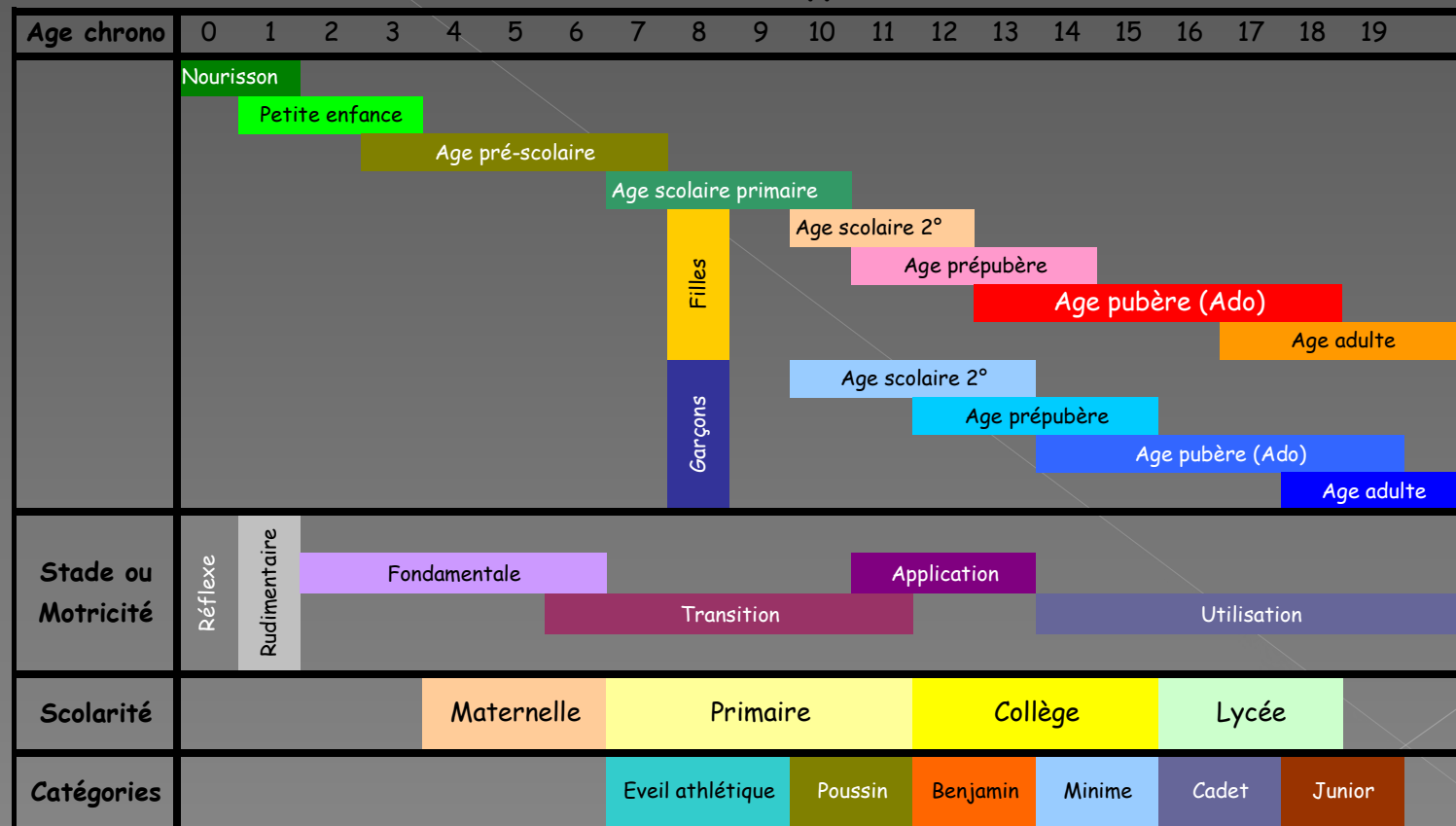


Définitions

- Jeunes : à partir de 7 ans
- Epreuves multiples : rechercher la polyvalence
- Enjeu: Pourquoi favoriser les épreuves multiples chez les jeunes? Comment tout gérer?

Les caractéristiques du jeune

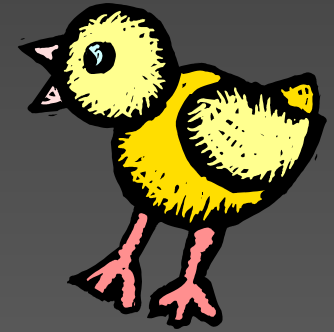
Phases de développement



Eveil athlé

- Croissance : importante
- Apprentissage: par répétition
- Conséquences pour l'entraînement:
 - Vitesse de réaction et coordination, endurance aérobie moyenne...entraînement poly-sportif
 - élargissement du répertoire moteur et des habiletés motrices

Poussins



- Croissance
- Système nerveux: ajustement des gestes
- Motricité
- Apprentissage: âge d'or
- Conséquences : vitesse de réaction, capacité d'accélération, vitesse de coordination, souplesse, repérage spatio-temporel



Benjamins



- Croissance
- Système nerveux : déstructuration
- Motricité
- Apprentissage
- Conséquences : condition physique, habiletés motrices, coordination, communication et patience...



Minimes

- Croissance
- Système nerveux : capacité d'enregistrement des schémas moteurs
- Motricité
- Apprentissage
- Conséquences: arrivée progressive des contenus et méthodes d'entraînement des adultes. Coordination

Des éléments à prendre en compte...

□ La motricité habituelle a permis de:

- > Équilibrer sur 2 pieds
- > Dissocier les appuis et utiliser les segments libres
- > Commencer à tonifier le corps
- > Explorer pour se sécuriser





des stades universels et ordonnés (il n'y a jamais inversion des deux stades)

achèvement 6 à 7 ans en fonction de la pratique ludique ou non de l'activité

Les cinq stades de développement du lancer à bras cassé (à partir de Winckstrom -1977- et Seefeldt-1979)

Les jeunes d'aujourd'hui...

- Les jeunes d'aujourd'hui ne sont pas les jeunes d'hier:

exigences motrices et physiques des techniques qui augmentent

Il y a donc une zone de tension considérable (exemple)

Le potentiel physique et moteur des jeunes diminuent



L'athlétisme d'aujourd'hui

- le Fosbury Flop est beaucoup plus complexe que le saut ciseau.
- La performance de la championne olympique de saut en hauteur de 1952 a été réalisée par 45 athlètes de la FFA en 2004 dont 9 cadettes âgées de 16 ou 17 ans.



La motricité athlétique devra leur permettre...

- > Fortifier le corps
- > Explorer les extrêmes pour développer une motricité utile à l'athlé
- > Faciliter les apprentissages moteurs et améliorer les qualités physiques

L'enfant



- ❑ Ne tolère pas aussi bien l'exercice
- ❑ Capacité de concentration diminuée
- ❑ Besoin d'enrichir sa motricité

- ❑ « L'enfant n'est pas un adulte en miniature, sa mentalité n'est pas seulement quantitativement, mais aussi qualitativement différente de celle de l'adulte, si bien que l'enfant n'est pas seulement plus petit, il est aussi différent » (Claparède, 1937).

La stratégie fédérale

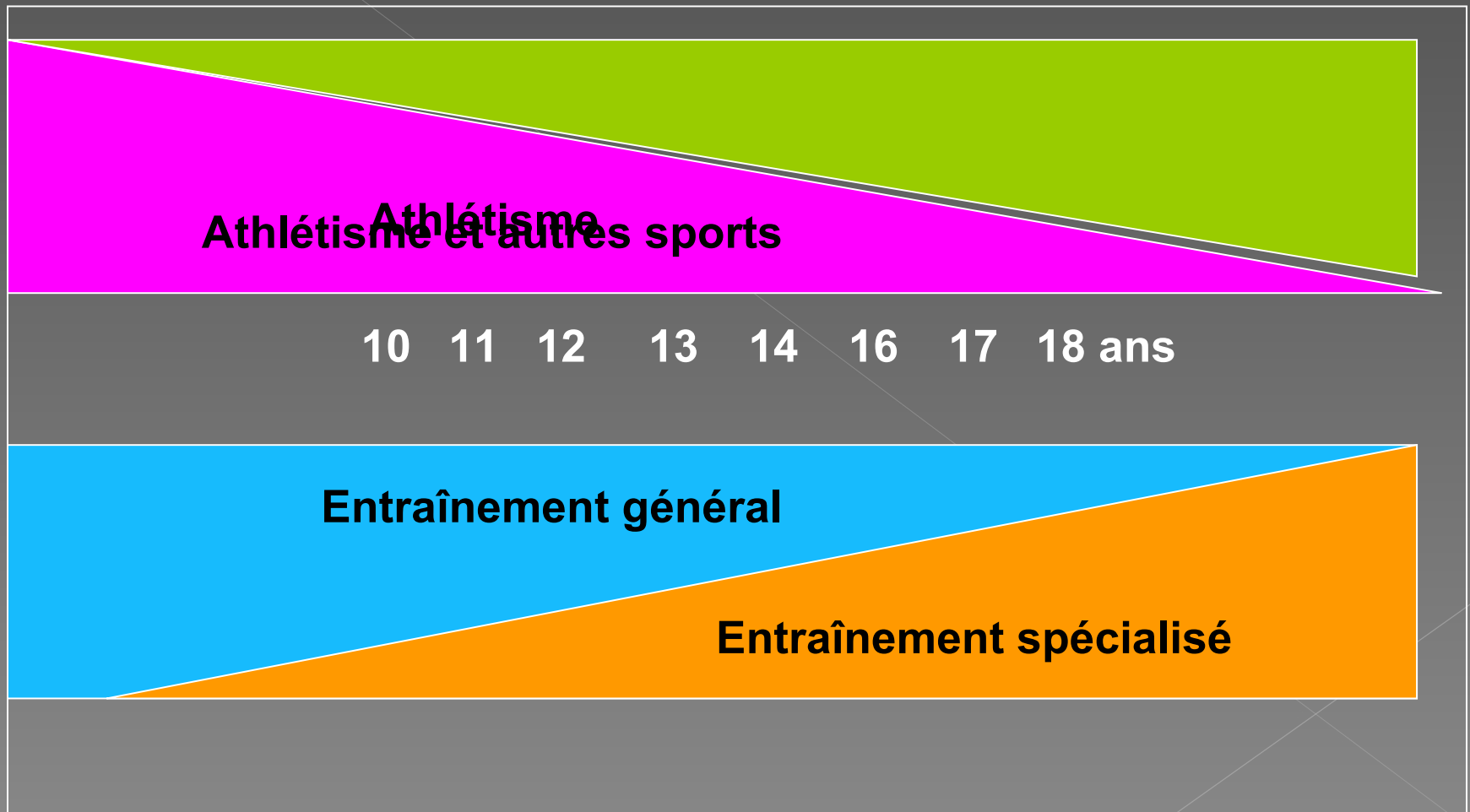
Vers un athlétisme motivant – accessible –
formateur



- Réflexion engagée par l'IAAF
- redonner à l'athlé sa dimension formatrice de base sans dénaturer la discipline et tout en conservant ses valeurs fondamentales
- Plan 2003 – 2012 :enrichir le répertoire moteur

« La maturité athlétique au plus haut niveau se fait en privilégiant une pratique pluridisciplinaire par la recherche de la maîtrise des apprentissages fondamentaux en renonçant à toute spécialisation précoce » (Piasenta)

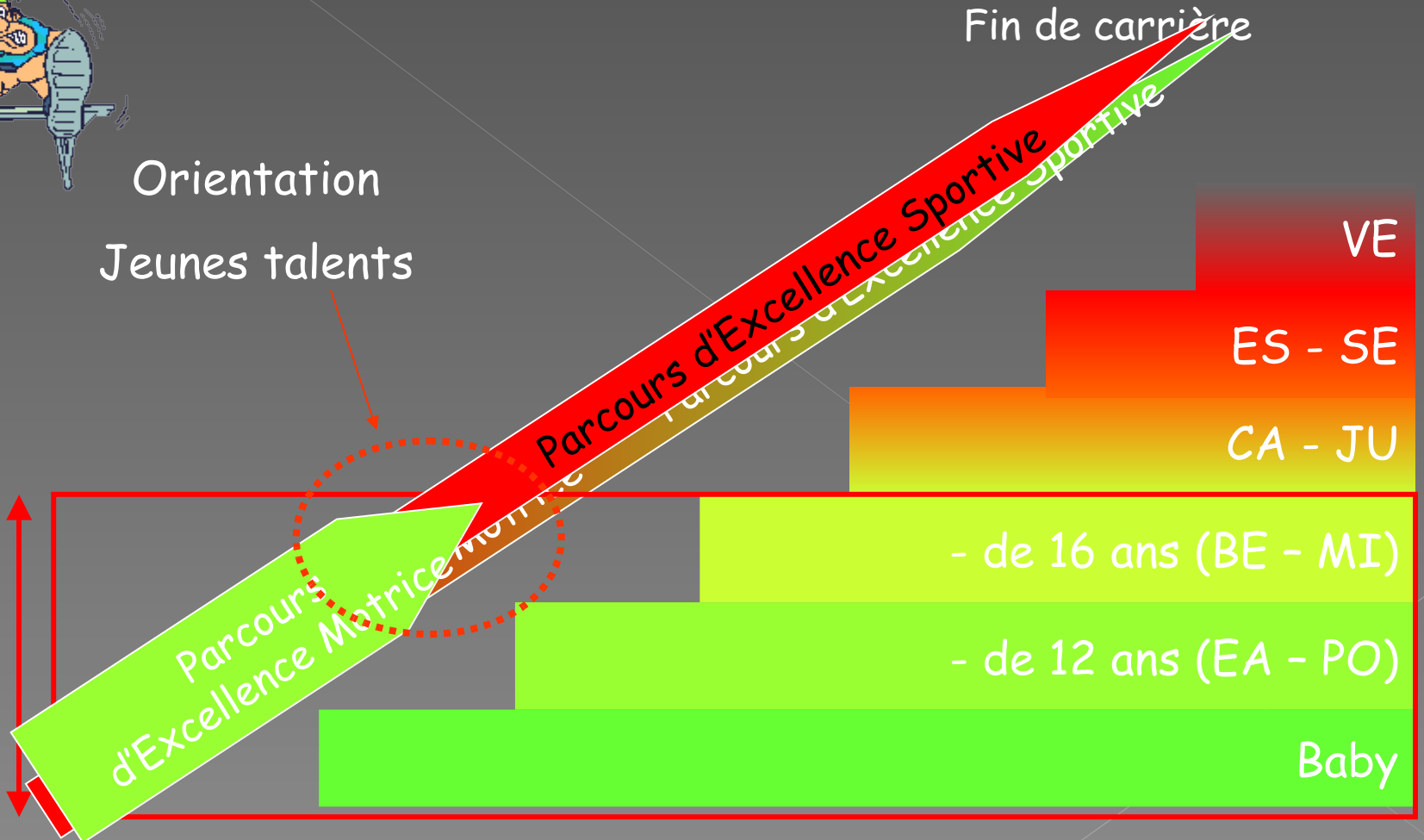
Principe et objectifs en école d'athlé





Orientation
Jeunes talents

Fin de carrière





- EA: *Expériences gestuelles*
- PO: *Pré-requis des gestes athlétiques*
- BE: *Apprendre à s'entraîner*
- MI : *S'entraîner à la compétition*

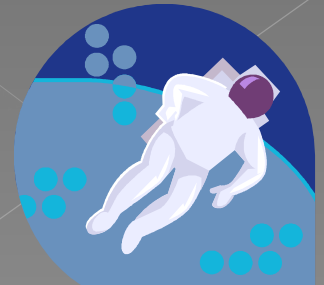
Faire évoluer la motricité...



- ▣ De la roulade au départ en start
- ▣ De la prise d'avance (croix, marelle....) à la hauteur, longueur.....
- ▣ Le rebond : du saut à la corde à un pied intelligent et actif
- ▣ Lancer toutes sortes d'engins (cerceaux, cartons,.....fusées, vortex) vers les lancers culturels
- ▣ Lancer avec précision, fort.....vers la performance.
- ▣ Se déplacer de diverses manières (vers l'avant, vers l'arrière, en rotation.....en courbe.....) pour maîtriser les déplacements athlétiques.
- ▣ Courir dans toutes les allures et par intermittence avec ou sans obstacles vers le demi-fond
- ▣ Accélérer.....son corps ou les engins
- ▣ Courir le plus vite possible le plus tôt possible avec ou sans obstacles

Les fondamentaux habiletés motrices

- S'organiser dans l'espace
- Transmettre une force
- Bondir et rebondir
- Enchaîner des actions



Les fondamentaux athlé



- Technique de course
- Connaissance et gestion de ses allures
- Prise d'avance des appuis
- Pied intelligent: appuis et force du pied
- Alignements
- Étirements
- Secteurs d'impulsion
- Allègement par les segments libres
- Rythmes
- Gainages /Mobilisation du bassin



- Conditionné par la compétition
- Élaboré par cycles
- Des séances construites avec des objectifs clairs
- Des situations variées, un grand nombre de répétitions

- EA : 1 séance/semaine
- PO : 1 séance /semaine
- BE : 2 séances /semaine
- MI : 3 séances/ semaine
- Objectifs clairs « ce que je veux voir »

La séance

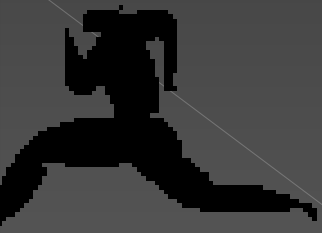
	6 – 8 ans	9H – 11 ans	organisati on		13 – 15 ans
Echauf	10	10	Gd groupe	Echauf	15 à 20
Habilités	25	50	Petit groupe	Habilités	45
Relais	10	10	Équipes	PP	30
Aérobic	10	15	Gd groupe	Relais	10
Retour au calme	5	5	Gd groupe	Aérobic	10
				Retour au calme	5
total	1H	1H30			1H45 à 2H

La séance



- Elle a toujours un objectif
- Ce que je veux voir

- Elle doit être dynamique, animée
- Adaptée, ne pas hésiter à changer en cours de séance
- Intégré des sports co, des jeux....
- Plus ils bougent plus ils apprennent à bouger
- Plus les habiletés = plus d'expériences



Le cycle

- 6 à 8 séances par cycle, environ entre les vacances scolaires
- 1 découverte
- 3 ateliers entraînement
- 1 différente
- 2 entraînement compétition
- 1 compétition

Les éléments à prendre en compte...

- Le groupe, les athlètes
- Connaissances techniques
- Choix des situations
- Choix rythmes de travail
- Connaissances scientifiques
- Connaissance de l'activité
- Votre expérience
- Matériel et installations



Le Kid's



Basé uniquement sur les besoins liés au développement de l'enfant : motivant – accessible – formateur.

- Accessible à tous (grande flexibilité, plusieurs niveaux de réalisation)
- Forme collective (classement collectif instantané)
- Multiforme (courir, sauter, lancer)
- Facile à organiser (dans la compréhension, la préparation matérielle et technique, la réalisation)
- D'une durée limitée (2 heures tout compris en ayant réalisé 6 à 10 épreuves)
- De proximité (limiter les kilomètres)

Les Pass'

Valoriser les apprentissages

- • *Valider des niveaux d'acquis fondamentaux*
- • Assurer la reconnaissance d'un niveau, valide sur l'ensemble du territoire
- • Ajouter au facteur performance un facteur maîtrise d'habiletés
- • Découvrir la confrontation à soi même
- • Mesurer le progrès
- • Apprendre à se fixer des objectifs



Les rencontres – registre des épreuves B/M

	Titre épreuve	Benjamins	Minimes
Épreuves individuelles	Pointes de couleur	Triathlon → Inter(pointes d'or)	Triathlon → Nat (pointes d'or)
	Meetings	Triathlon	Épreuves de spécialité
	Championnats	Triathlon → Régional	Épreuves de spécialité → Interrégional
Épreuves collectives	Kids athlétic	X	
	Equip'Athlé	→ Régional	→ National
	Challenge spécialités		X
	Challenge Internet Classement national	X	X
	Interclubs jeunes		X
	Autre	→ Match intercomités	→ Match interligues

Ce qu'il faut retenir

Transversalité

Long terme

Observation

Amusement

Autonomie

Efficience

Fondamentaux

Bagage moteur

Schémas corporels

Motivation

Merci de votre attention

Julie.huberson@athle.org

