



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

## **Programmation Et Organisation des séances en école d'athlétisme**

### Introduction :

L'organisation des séances d'entraînement est un élément primordial de la réussite de notre action éducative. C'est sans aucun doute sur cette dimension que nous avons le plus de progrès à faire.

### La programmation de la séance:

Nous lirons ce thème dans une autre approche que celle de la programmation des séances chez l'athlète de haut niveau pour qui l'enchaînement des séances dans la semaine est un facteur clé de la réussite ( récup, surcompensation etc..)

### La programmation de la séance sera donc réduite au choix d'élaboration du « timing » de la séance

La mise en oeuvre des contenus doit se faire dans le cadre de séances bien construites permettant :

- maintenir la motivation
- maintenir un haut niveau d'activité
- forme de travail en accord avec les formes de compétitions proposées
- organisation qui fait accéder l'enfant à l'autonomie, à l'entraide, au respect

Quels sont les éléments à prendre en compte pour construire une séance d'école d'athlétisme efficace ? :

- au plan des apprentissages
- au plan de l'éducation générale

et.....pour le plaisir des enfants

### Il faudra tenir compte :

- des lois des apprentissages moteurs
- des lois du développement des qualités physiques chez l'enfant
- des besoins relationnels de l'enfant
- des besoins affectifs des enfants
- des capacités attentives de l'enfant

A partir de ces différentes données et des objectifs que l'on s'est donnés on peut « programmer » les séances de la façon suivante:

## **L'évolution de la séance**

- La séance d'école d'athlétisme

-Elle va durer de 1h pour les plus petits

à 1H30 pour les plus grands

-Son organisation sera proche d'une séance type d'entraînement, la structure de la séance sera la même

<u>Découpage</u>	<u>6-8 ans</u>	<u>9-11 ans</u>
Échauffement	10'	10'
Habilités	25'	50'
Relais	10'	10'
Aérobic	10'	15'
Retour au calme/bilan	5'	5'
Durée totale	1H	1H30

### L'échauffement se fait en grand groupe:

- Bref
- Surprenant
- Adapté : (enfant/condition)

### La partie « habiletés » se fait petits groupes affectifs

C'est pour cette tranche d'âge la partie capitale de la séance (capacités de coordination dominantes)

Sa durée est adaptée aux capacités attentionnelles et physiques des enfants

### Relais Réalisés par équipe de 2 groupes affectifs

- Moment de « jeux et de plaisirs »
- Ouverture vers lancers et sauts qualitatifs

### Travail aérobic 10', se fait en grand groupe

Moment de découverte des efforts plus longs

Parcours agréables ou/et amusants

### Retour au calme se fait en grand groupe

– A base de marche

– Il permet un bilan de séance avec les enfants

### Après avoir vu le cadre général de la séance

- Essayons d'analyser de façon un peu plus fine la partie centrale de la séance et essayons de la mettre en perspective avec le calendrier général

- Une bonne séance d'école d'athlétisme est avant tout une séance qui à un objectif clair et compréhensible pour les enfants

Dans la démarche choisit par la FFA l'objectif, pour l'enfant, d'une séance d'entraînement est de préparer à la prochaine compétition.

Pour l'éducateur l'objectif est formatif

- Le programme annuel de notre école d'athlé est organisé en cycles de travail orientés sur la préparation des contenus de compétition

- Comment allons nous construire les contenus des séquences habiletés de nos séances?

## **Mise en œuvre des contenus Kids Athletics**

### Organisation générale de la séance

- Groupe d'enfants de 18 à 24:
- Séance 6 ateliers préparant les 6 épreuves de la rencontre/évaluation (hors course longue qui est préparée en fin de séance)
- Selon la durée de la séance le corps de séance durera 24'=6x4'( EA ,CP , CE1 ) à 48' pour les PO, CM2 ( 2 tours du parcours)
- Il est possible pour les groupes de faire 1 ou 2 derniers ateliers en plus sous la forme choix personnel.

### L'organisation du cycle de préparation

- Pour vraiment faire progresser les enfants il est souhaitable d'avoir un minimum de 6 à 8 séances
- Il est souhaitable de proposer une séance « différente » dans le cycle
- Pour 8 séances par exemple nous pourrions avoir 1 séance de découverte des épreuves  
2. 3. 4 séances ateliers entraînement  
5 séance « différente »  
6 7 séances entraînement compétition  
8 compétition
- Il y a une évolution des situations et une continuité sur au moins 2 présentations pour certains ateliers sur les séances 2. 3. 4

- Pour construire une saison d'athlétisme en école d'athlétisme

Il est possible de concevoir la saison comme une succession de cycles de 6 à 8 semaines.  
Les contenus évoluent avec les choix des épreuves proposées aux jeunes athlètes.

- Conclusion:

-Les choix dans la mise en œuvre des contenus sont très influents sur la qualité des apprentissages

-La construction de séances, cycles adaptés aux enfants doit rester quelque chose de simple accessible à tous les éducateurs

## **Charles Gozzoli**

*Les articles cités ou leur résumé peuvent vous être envoyés par mail. ([sergeolivares@free.fr](mailto: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](mailto:aeifa@aeifa.com) Internet : [www.aeifa.com](http://www.aeifa.com)