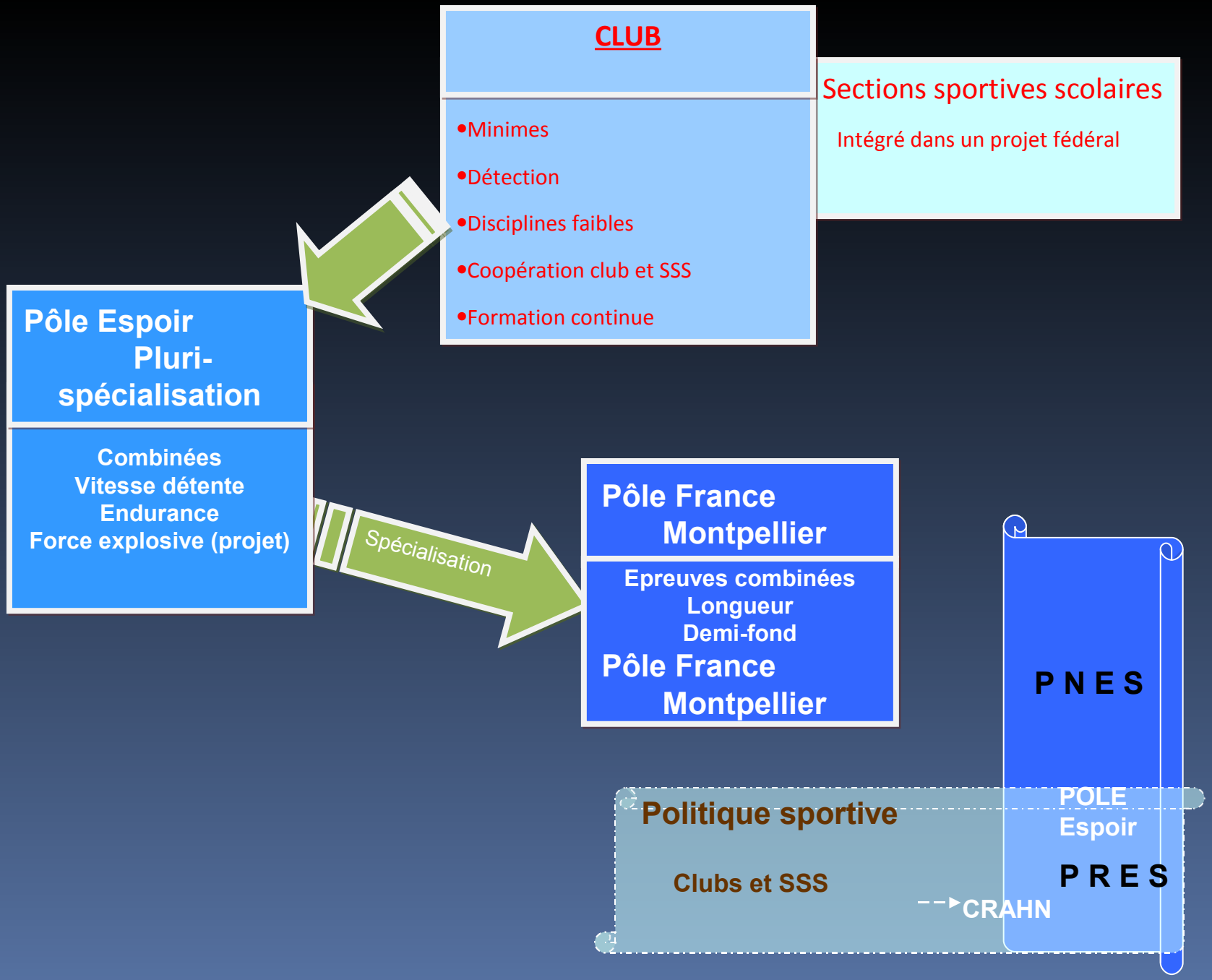
# FORMATION
# Pluri-Spécialisée

Bertrand VALCIN

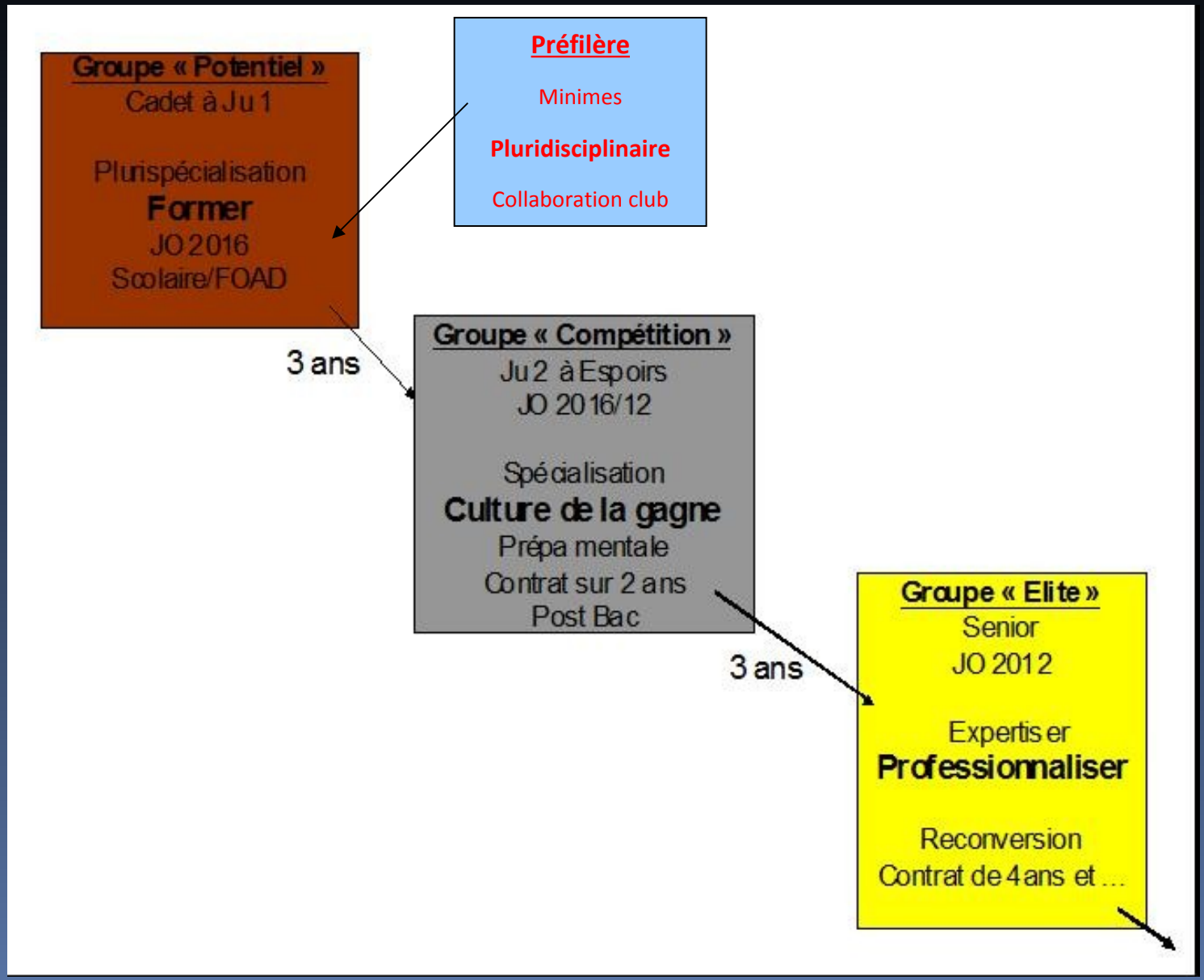
# Former des athlètes de haut niveau par la voie de la pluri-spécialisation

Les plus grands champions français sont passés par cette formation. Guy Drut, Stéphane Caristan, Jean Galfione, Ladji Doucouré, ont pratiqué les épreuves combinées au minimum jusqu'en cadet avant de se spécialiser et d'atteindre le haut niveau senior dans une épreuve donnée.

De plus, en France les meilleurs sauteurs pratiquent les épreuves combinées à l'image d'Eunice Barber, championne du monde en longueur ; Marie Collonvillé (6 m 67 en longueur et 1 m 86 en hauteur). Mais également des décathloniens internationaux tels que Roman Sebrle (8 m 11 en longueur), Tom Pappas (2 m 21 en hauteur).


CLUB
•Minimes
•Détection
•Disciplines faibles
•Coopération club et SSS
•Formation continue
Sections sportives scolaires
Intégré dans un projet fédéral
Pôle Espoir
Pluri-
spécialisation
Combinées
Vitesse détente
Endurance
Force explosive (projet)
Spécialisation
Pôle France
Montpellier
Epreuves combinées
Longueur
Demi-fond
Pôle France
Montpellier
P N E S
POLE
Espoir
P R E S
Politique sportive
Clubs et SSS
CRAHN

# Cursus d'un athlète dans le PES



# FORMATION PLURIDISCIPLINAIRE

« définir une stratégie de pluri-spécialisation sur 3 ans, pour former les experts de demain
sans compromettre la compétitivité en junior. »

# Objectifs

- Le problème consiste à se former sur 5 disciplines sans compromettre la spécialisation plus tard.
- Le formation est construite sur 3 ans permettant au cadet de répondre à un double projet sportif :
- Etre performant, en Junior, le jour des compétitions majeures (championnats de France ou compétitions internationales).
- Respecter une logique de formation permettant à l'athlète d'atteindre le haut niveau Junior puis Senior.
- Nous serons amené à tester les athlètes afin de les orienter vers la spécialité en fonction de leur potentiel physique.

Formation
pluri Spécialité
Vitesse détente

**Transition club – pôle**

Temps d'adaptation
Augmentation des exigences techniques

**Dépasser une barrière d'apprentissage :**

- Expertise
- Psycho technicité

➔ accès au haut niveau

**Bagage d'habiletés motrices**

**Transition club – pôle**

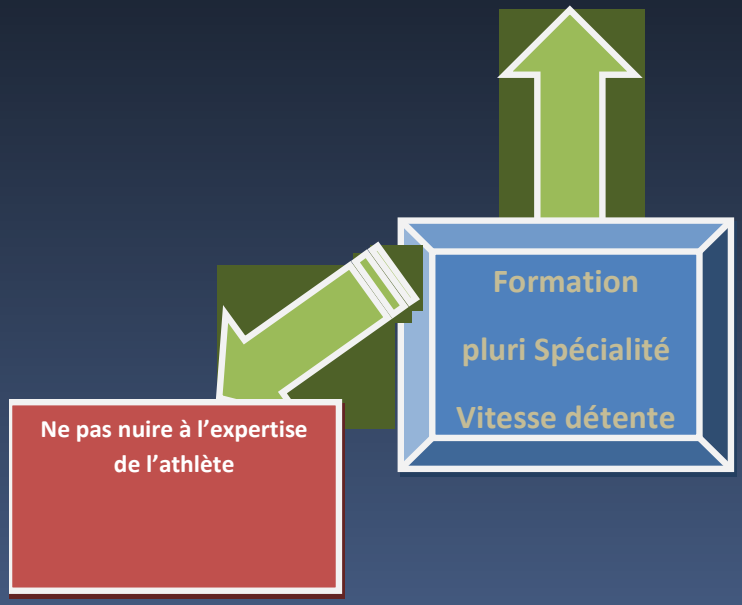
Temps d'adaptation
Augmentation des exigences techniques

**Dépasser une barrière d'apprentissage :**

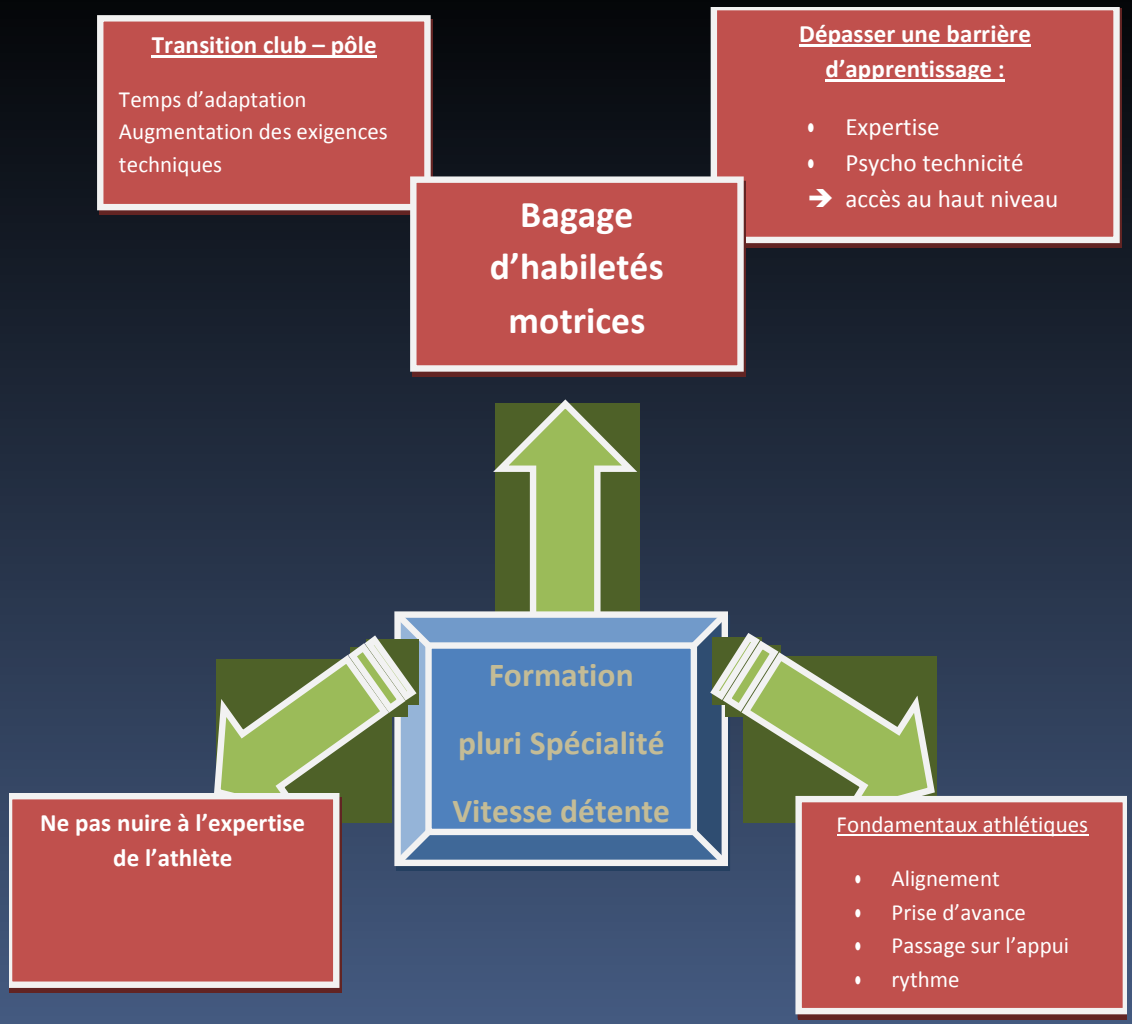
- Expertise
- Psycho technicité

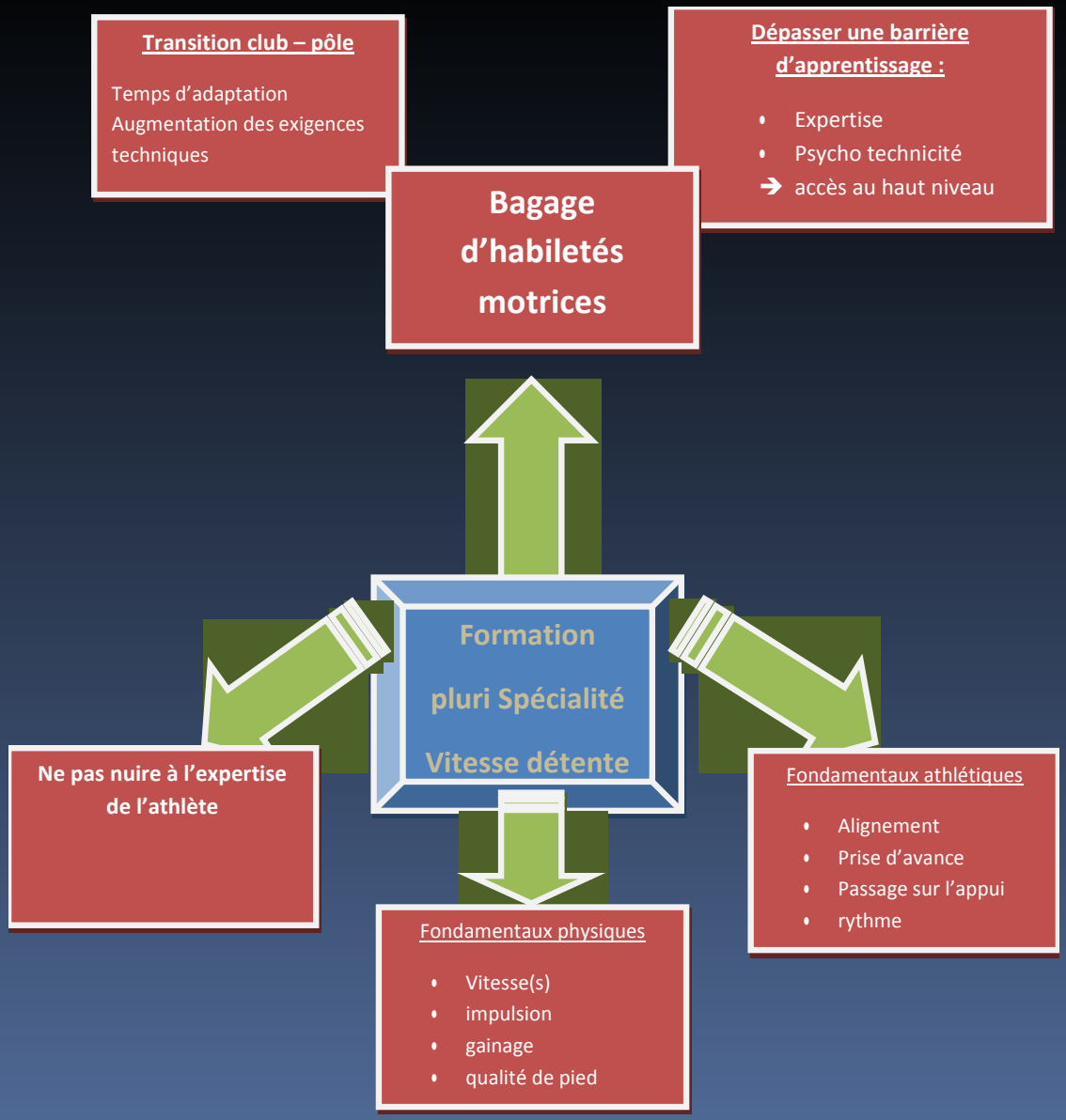
➔ accès au haut niveau

**Bagage d'habiletés motrices**




**Ne pas nuire à l'expertise de l'athlète**

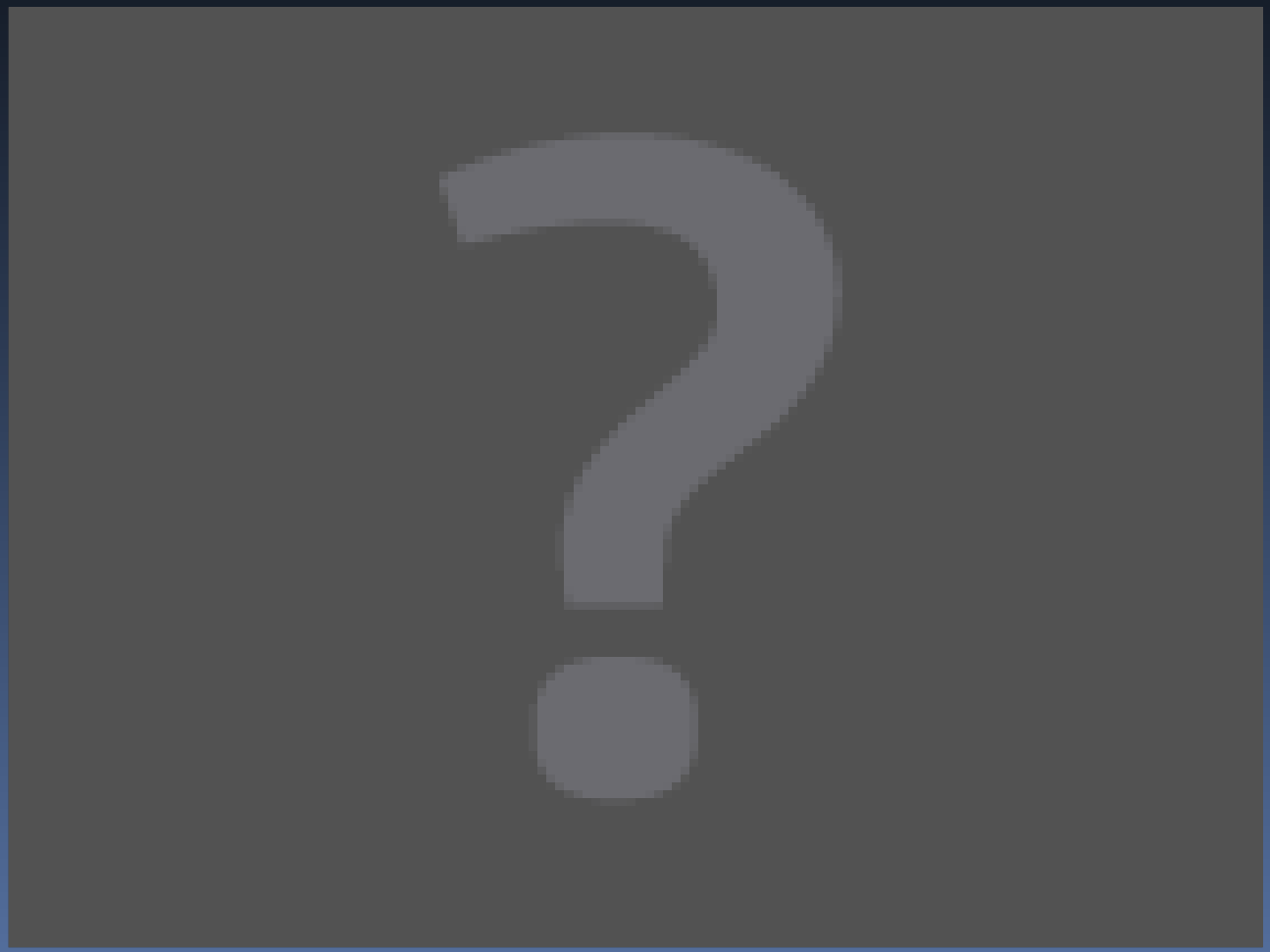

Transition club – pôle
Temps d'adaptation
Augmentation des exigences techniques
Dépasser une barrière d'apprentissage :
• Expertise
• Psycho technicité
➔ accès au haut niveau
Bagage d'habiletés motrices
Formation
pluri Spécialité
Vitesse détente
Ne pas nuire à l'expertise de l'athlète
Fondamentaux athlétiques
• Alignement
• Prise d'avance
• Passage sur l'appui
• rythme


Transition club – pôle
Temps d'adaptation
Augmentation des exigences techniques
Dépasser une barrière d'apprentissage :
• Expertise
• Psycho technicité
➔ accès au haut niveau
Bagage d'habiletés motrices
Formation pluri Spécialité Vitesse détente
Ne pas nuire à l'expertise de l'athlète
Fondamentaux athlétiques
• Alignement
• Prise d'avance
• Passage sur l'appui
• rythme
Fondamentaux physiques
• Vitesse(s)
• impulsion
• gainage
• qualité de pied

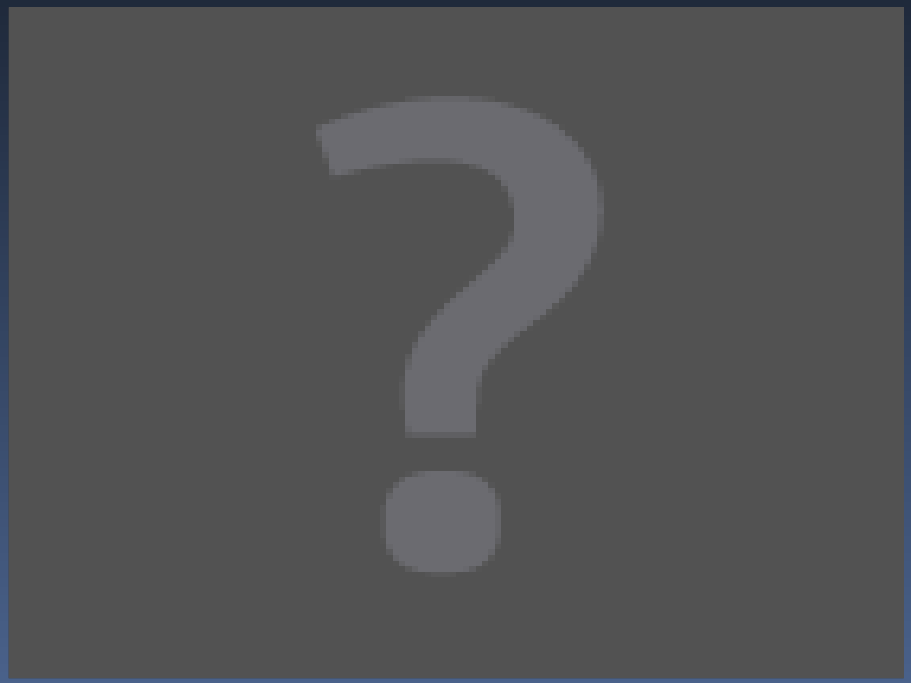
# Fondamentaux appliqués aux sprint

- Réactivité de l'appui
- Engagement du bassin
- Utilisation des segments libres
- Transfert de Force
- Prise d'avance des appuis
- Rapport Amplitude Fréquence

# Transfert de Force

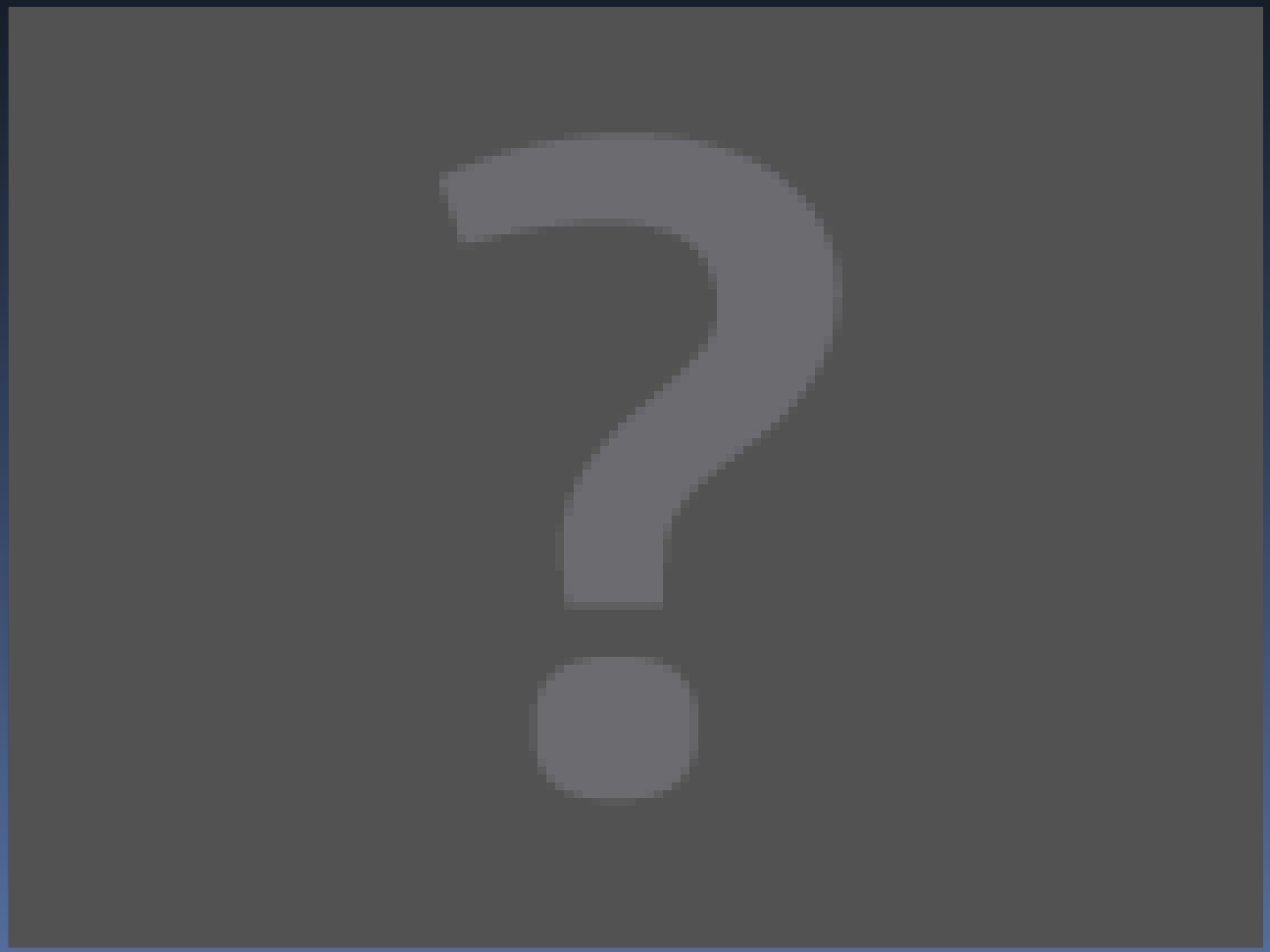


# Transfert de Force

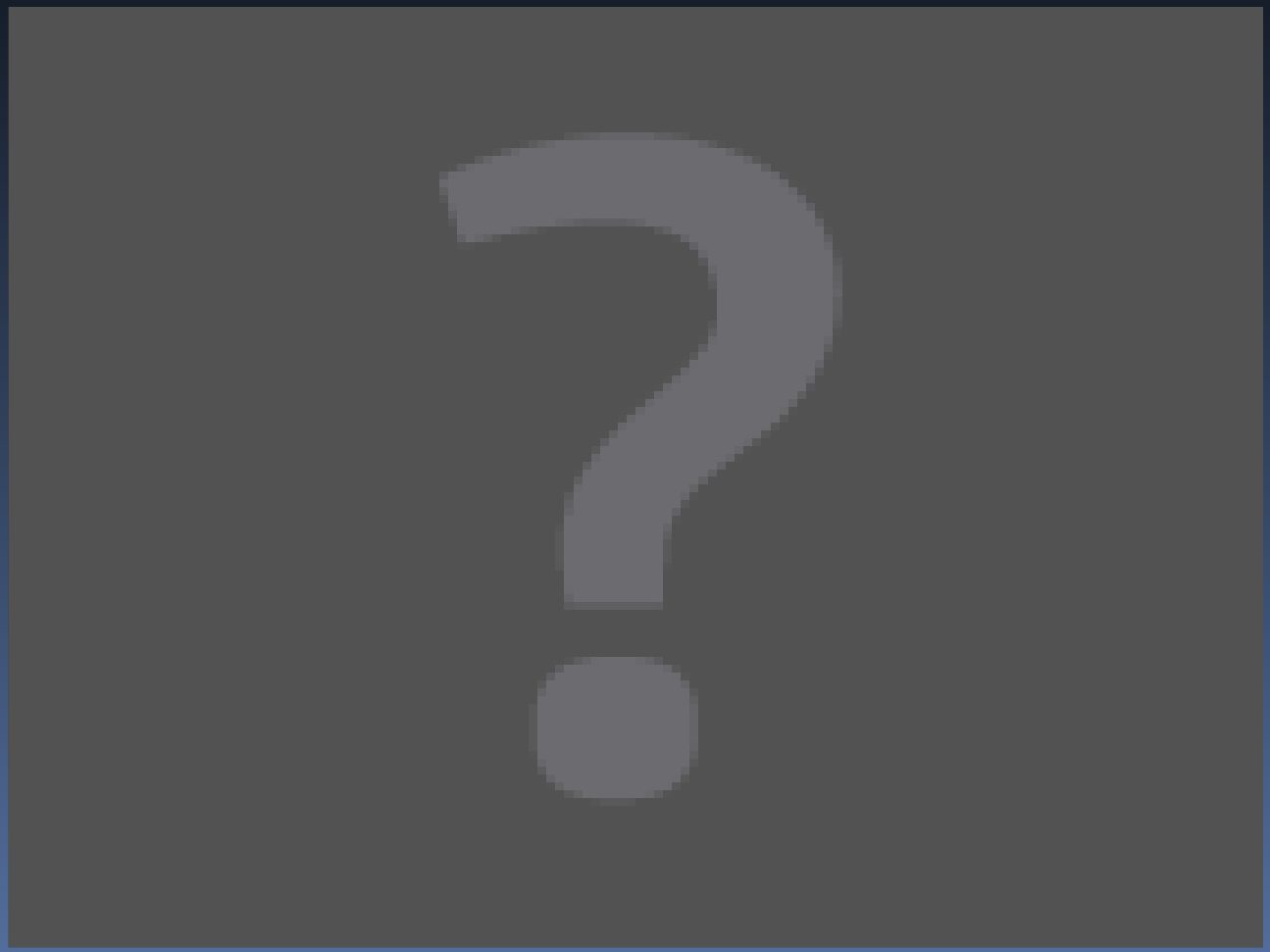


# Engagement du bassin

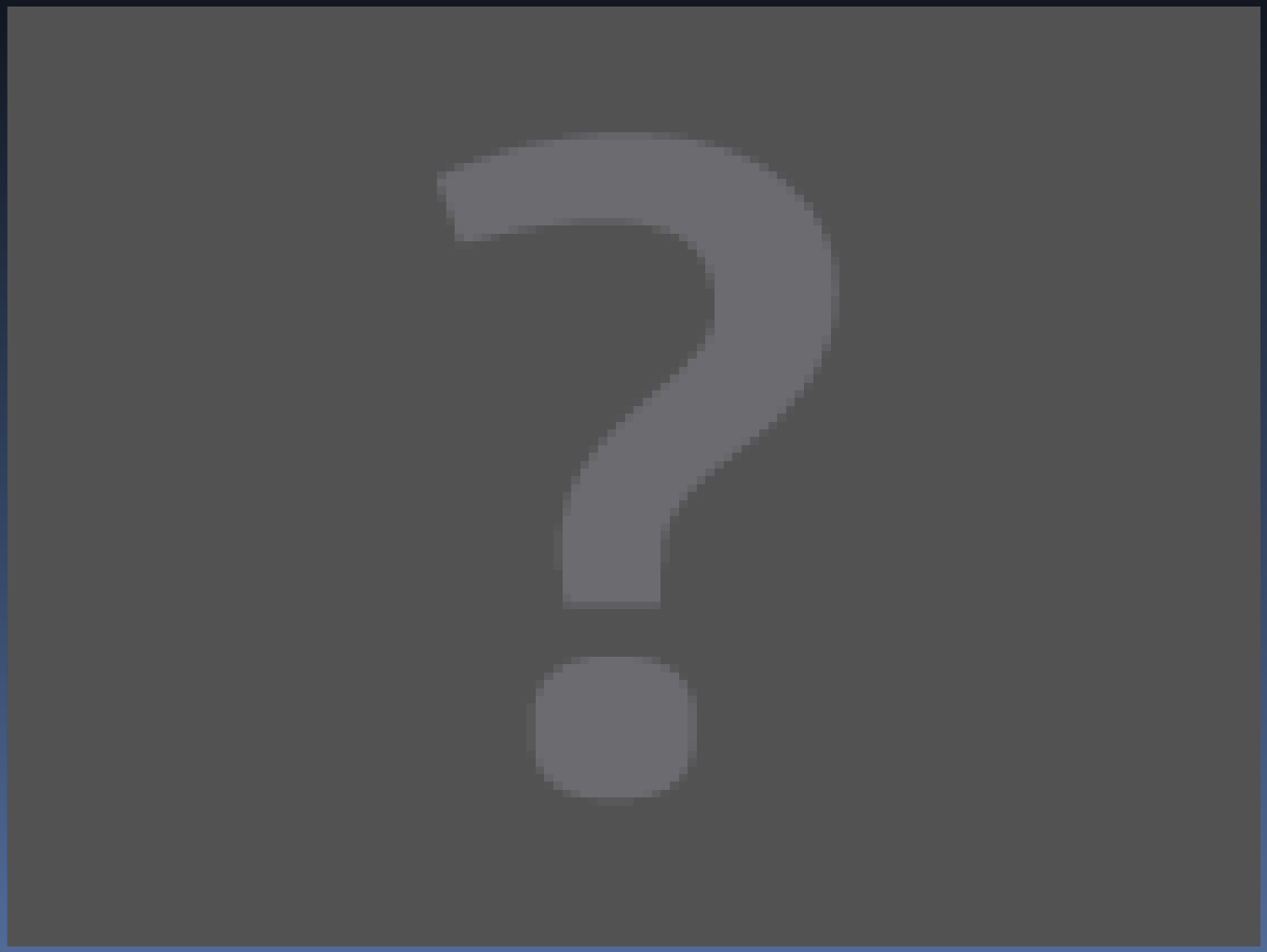
# Engagement du bassin



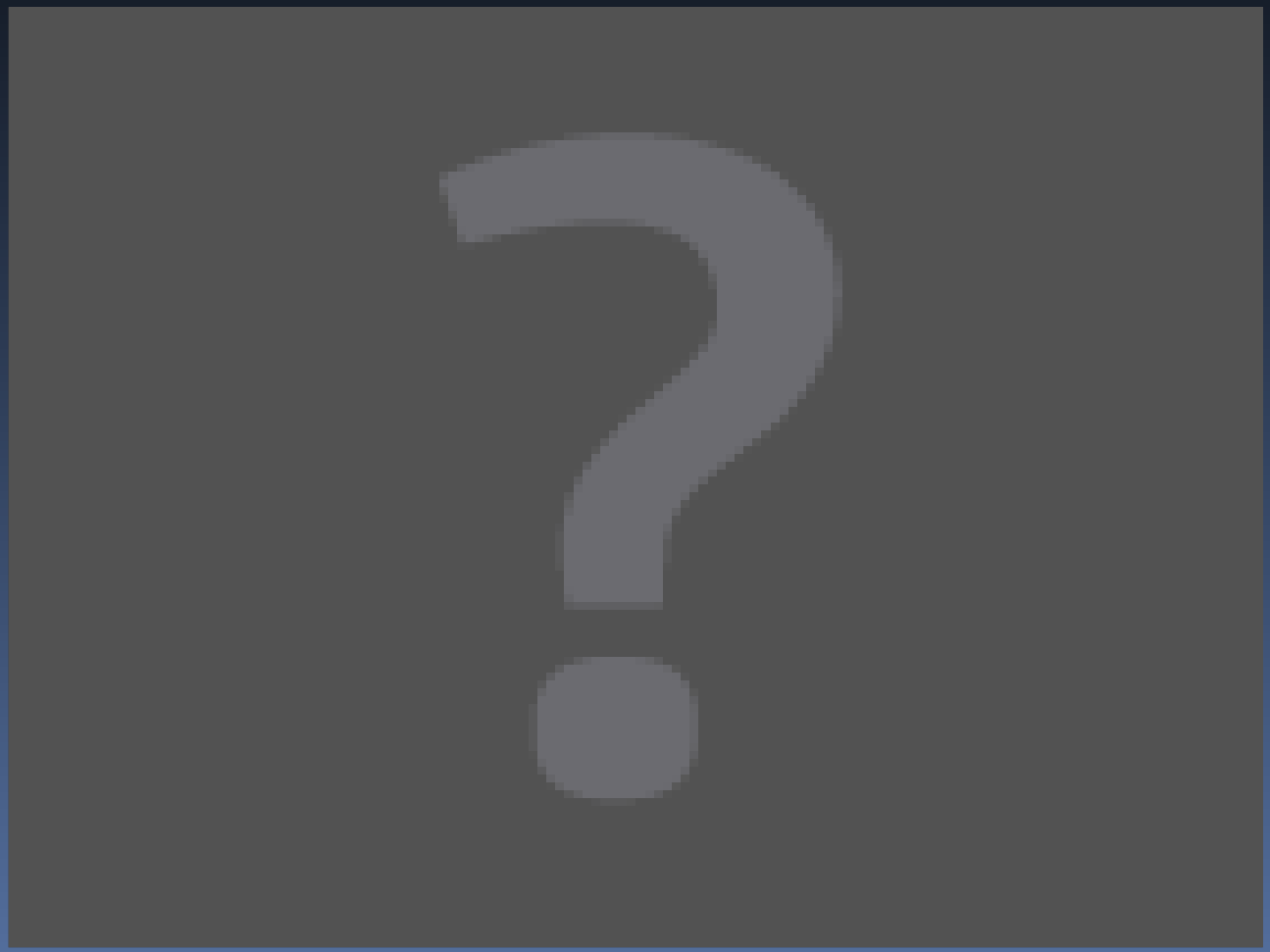
# Prise d’avance des appuis



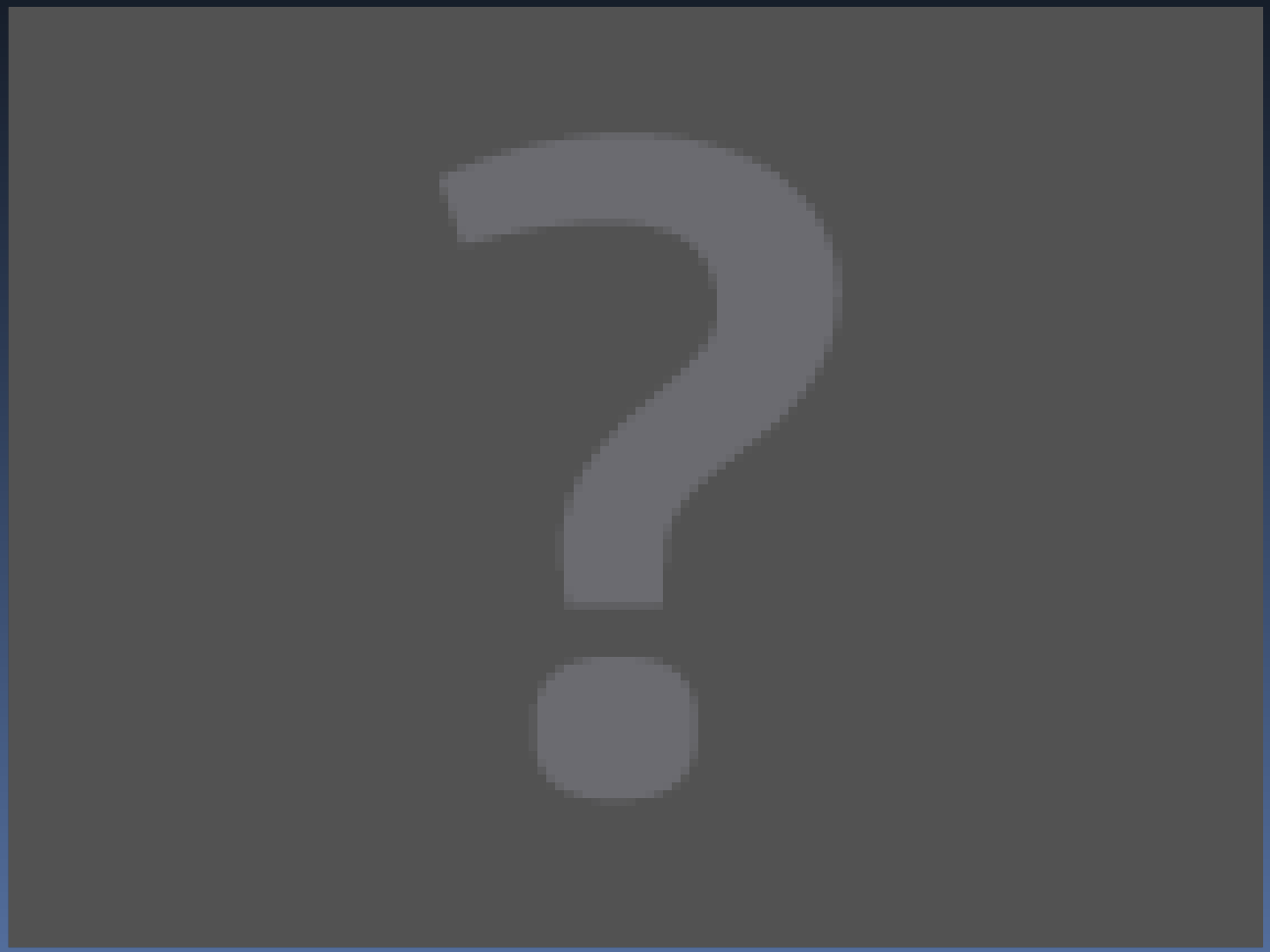
# Prise d’avance des appuis



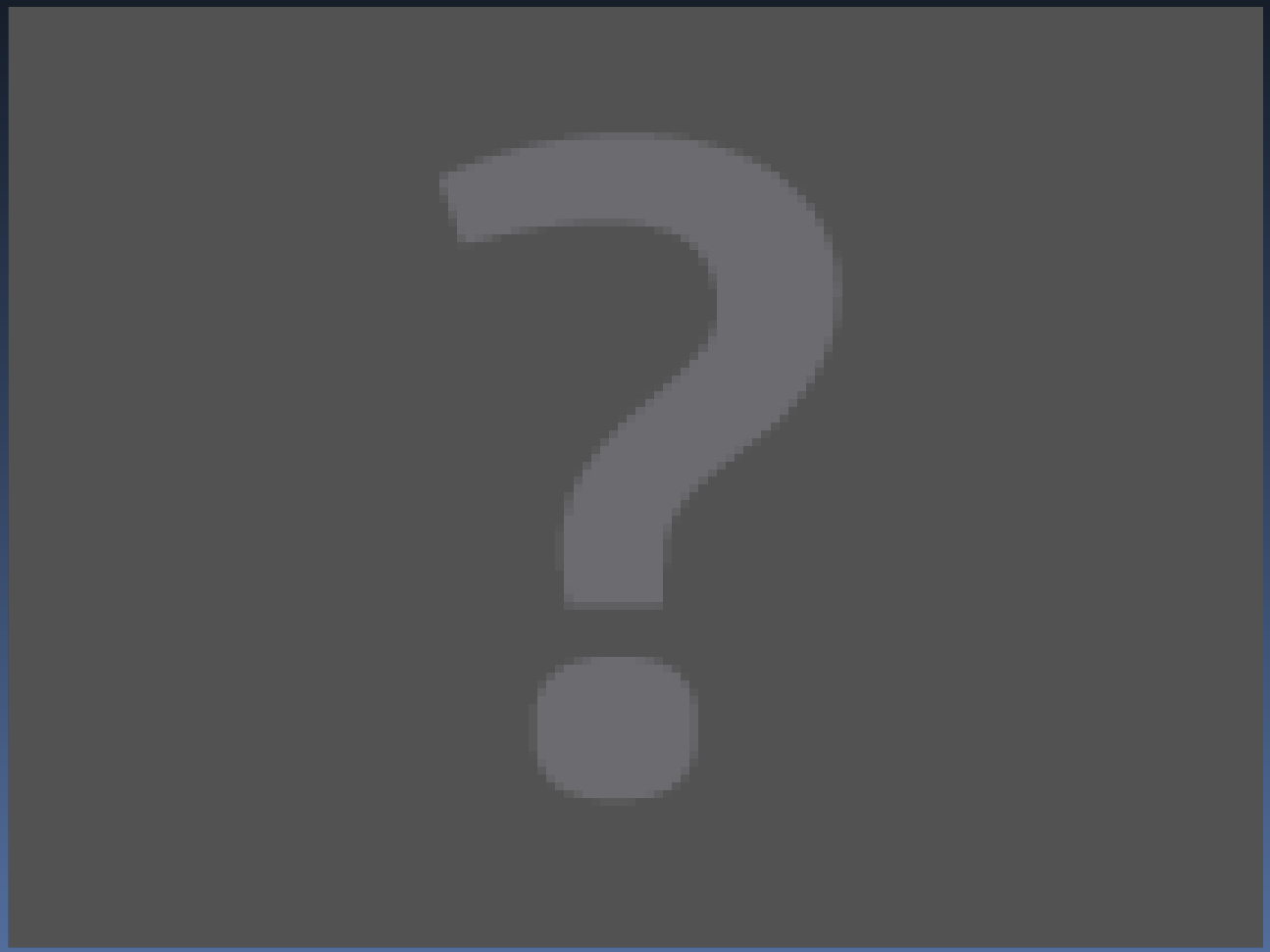
# Réactivité de l’appui



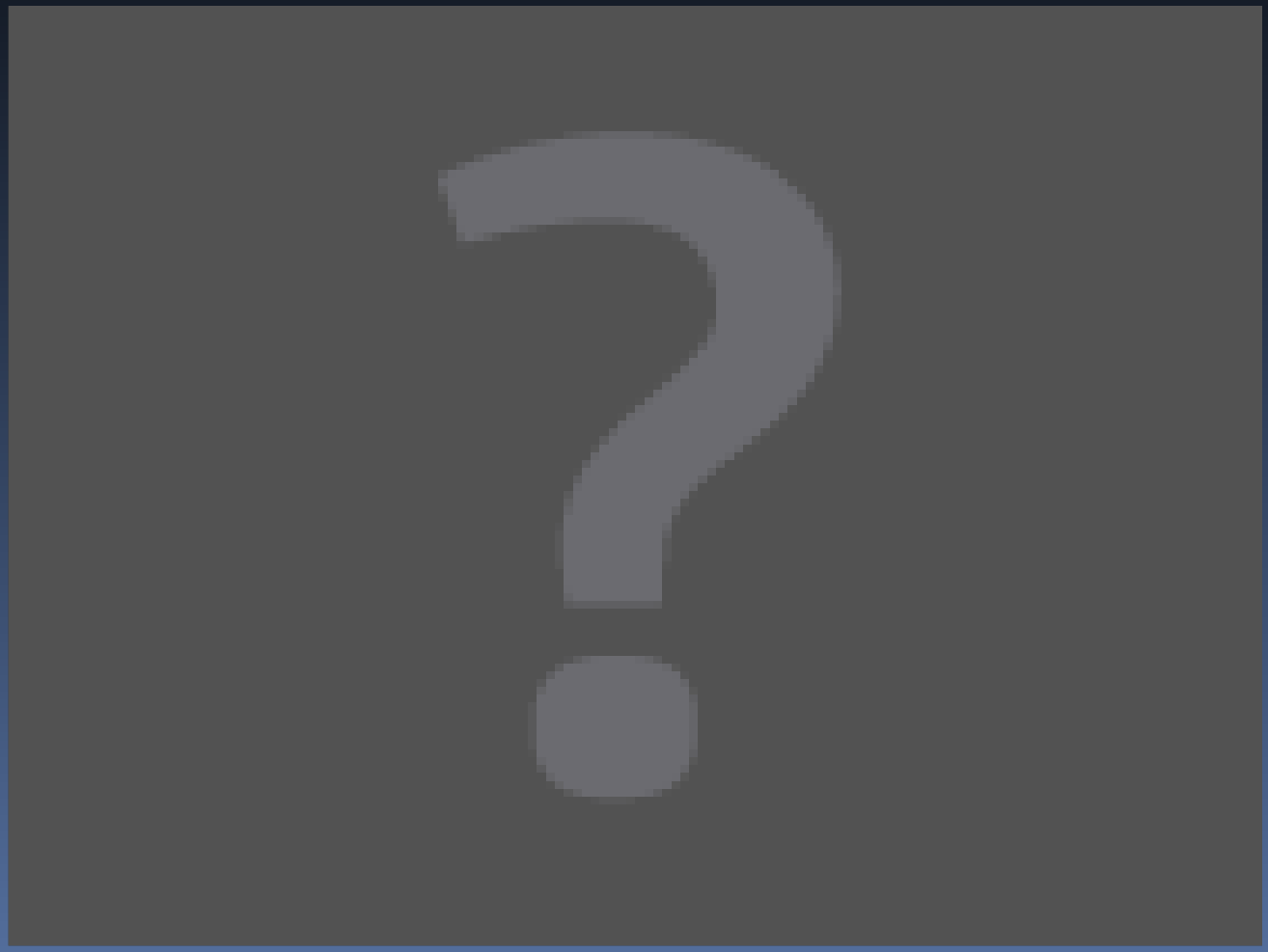
# Réactivité de l’appui



# Segments libres



# Segments libres



# PLANIFICATION PÉRIODISATION PROGRAMMATION

# Planification

L'idéal serait de commencer en première année cadet, cependant on s'aperçoit que chacun commence la formation par la voie de la plurispécialisation à différents moments  (entre 16 ans et 18 ans). Ainsi, on se doit de proposer différentes dates d'entrées modifiant la programmation.

# Périodisation différenciée

Diminution du nombre de disciplines pratiquées (5 à 1) permettant une spécialisation progressive sans compromettre l'expertise de l'athlète et la performance en Junior.

Différencier en fonction des périodes (reprise développement compétition)

Différencier en fonction de la catégorie (cadet à junior)

# Programmation des contenus d’entraînement

La programmation des contenus d’entraînement consiste à proposer trois niveaux d’apprentissage sur chaque discipline pratiquée :

Le premier degré est une phase d’apprentissage des fondamentaux de la discipline.

La seconde étape a pour but de perfectionner les premiers acquis.

Une troisième phase d’expertise.

# Programmation du travail technique

# Programmation du travail technique

Fil conducteur → Objectifs par disciplines :

**Courses**

→ Explorer les différentes formes de « Vitesse »

**Sauts**

→« sans limites »

→ Vivre les suspensions, se créer du temps de saut

**Lancers**

→Maîtrise / régularité

→Être en appuis

# Période de reprise

Le but est de préparer la phase de développement:

- Physiquement (prévention)
- Compréhension des attentes techniques

Travail sur une logique quantitative et générale

→utilisation MB pour les lancers

→Forme de circuit technique

→ circuit saut ciseaux sur tapis

→Forme de circuit prévention

→Renforcement du coude et de l'épaule pour le javelot

→Proprioception

# Période de développement

Le but est de maîtriser les fondamentaux athlétiques:

Travail sous une forme analytique:

- Dissociation des segments
- Décomposition du mouvement
- Travail sur 1 à 2 intentions différentes maximum

→Dissociation jambe droite / jambe gauche

→Séance complète sur l'un des fondamentaux

# Période de pré-compétition

Transfert vers une technique à grande vitesse:

- spécifique
- Sensation
- Qualitatif
- vitesse

Travail sur une logique qualitative et spécifique

→ Geste global

→ Travail sur les sensations

  → Apporter des repères (hanche / pied … )

# Période de compétition

Réglages:

- spécifique
- Sensation
- Qualitatif
- Vitesse

Travail sur une logique qualitative et spécifique

→ Geste global

→ Travail sur les sensations

  → Apporter des repères (hanche / pied … )

# *Dépasser « la barrière de vitesse »*

- Parmi les principes d'entraînement athlétique, effectuer des exercices techniques tantôt en contrainte (effort retenu, lesté, en côte ou contre résistance…), tantôt en allégement (effort poussé, délesté, en descente ou assisté…).

| | | | |
|---|---|---|---|
| Reprise | développement | Précompétition | compétition |
| Technique | Contre vitesse | sur vitesse | spécifique |

# Développement de la vitesse

- Logique structurelle et non énergétique
- Pas de séances lactiques
- Développer la vitesse et la puissance aérobie

- Reprise: préparation de l'appui
- Développement: mise en action / endurance placement
- Pré compétition et Compétition :

# Renforcement musculaire

- Équilibre des ratios
  - Tests isocinétiques
- Apprentissage haltérophilie
- Commencer par la puissance et non de la Force maximale
- Travail préventif
  - Ischios
  - Coude
  - épaule

# CHOIX SPECIALITE

La seconde phase consiste à orienter les athlètes vers la discipline répondant à leurs potentiels physiques. les qualités physiques ne sont qu'un facteur de performance d'une discipline. Il ne faut pas oublier de prendre en compte la performance comme un tout et non un simple cumul de facteurs. C'est pourquoi, ces tests n'ont que le seul intérêt d'orienter l'athlète, d'autant plus, qu'il existe des cas atypiques. Enfin, seule la confrontation en compétition permet de voir la performance dans sa globalité, il est donc primordial de valider les tests par une performance en compétition.

- Ils ont pour intérêt d'analyser le profil de l'athlète. Suivant les qualités visées sur chaque test, nous avons pu établir une tendance de profil en fonction de chaque discipline.

# Tests (vitesse / détente )

- Hop 2 départ 6m
- Hop 4 départ 10m
- Hauteur ciseaux
- SJ / CMJ
- Foulée bondissantes
- Foulée optimale
- Haies en 2 appuis

# Merci …