



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

## L'ENTRAÎNEMENT DU JEUNE SPRINTER par Pierre Bonvin

### REMARQUES ET CONSTAT

- Tous d'accord pour être prudents
- Parfois on ne comprend pas la relative « anarchie des progrès »
- Le rôle de la croissance est capital
- Avoir un plan de carrière, à court, moyen et long terme, constitue un guide
- Eviter de considérer nos jeunes comme des adultes en miniatures

### CARACTERISTIQUES DE LA CROISSANCE

- **L'APPAREIL LOCOMOTEUR**
  - Les os sont plus ou moins résistants
  - L'ossification est plus rapide chez les filles
  - L'assimilation du travail musculaire est plus rapide que celui de la charpente osseuse
  - Maturité du système hormonal:
- Poussée brutale du taux de testostérone
- Edification du métabolisme
- Changement du comportement

### REMARQUE:

Le taux d'hormones n'évolue guère avant la puberté mais pendant, il peut être x par 10 :

► progrès « rebonds »

### LES PRINCIPALES QUALITES PHYSIQUES SPECIFIQUES DE L'ENTRAÎNEMENT DU JEUNE SPRINTER

- **FORCE**
- **VITESSE**
- **AEROBIE**

### LA FORCE

Incidence de la force dans une performance **MAIS** ne pas brûler les étapes: apprentissage, tests.

Précautions à prendre :

- Pic de croissance
- Charges < poids du corps
- En rapport avec la masse musculaire

### LA MUSCULATION

- Bien faite, de façon simple, c'est un plus.
- Elle stimule les grandes fonctions
- Elle renforce le squelette, favorise la croissance
- Elle introduit de la variété dans l'entraînement
- Elle est source de motivation

### LA MUSCULATION

**Chez le « jeune », on développera avant tout la force générale et la force explosive :**

- ▶ Equilibre et placement à la technique
- ▶ Soutien et support de la vitesse

### **LA FORCE GENERALE**

- ▶ **PPG** (Renforcement généralisé / Circuit Training)
- ▶ **RENFORCEMENT TECHNIQUE** (renforcer sensations / Simulation d'un geste)

### **LA FORCE EXPLOSIVE**

Utilisation de charges légères pour une exécution à vitesse optimale

- ▶ **AVANT TOUT** Par des exercices de pliométrie.
- ▶ **MAIS** Attention à la fragilité du système locomoteur

### **L'AEROBIE**

Dans l'entraînement:

**ROLE DIRECT :**

- X les facultés pour l'organisme d'utiliser l'O<sub>2</sub>
- Optimiser la vascularisation et les éléments fixateurs d'O<sub>2</sub> au niveau des cellules, rôle tampon

**ROLE INDIRECT :**

- Récupérer

### **L'AEROBIE**

- C'EST L'AGE D'OR
- FAVORISE L'AUGMENTATION DES CHARGES
- EVITE LES BLESSURES
- PRENDRE EN COMPTE LE PLAN DE CARRIERE

### **COMMENT TRAVAILLER L'AEROBIE ?**

- Bien connaître les sujets et leurs allures
- Ne pas altérer les qualités de vitesse par un travail trop lent ni trop rapide (dépasser le système)
- Travail à dominante Puissance

### **LA VITESSE**

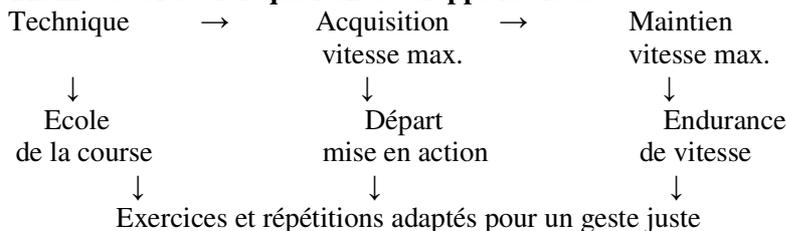
**Age pubertaire et vitesse sont corrélés:**

Deux périodes sensibles pour développer la vitesse gestuelle

- Vitesse gestuelle pure; 8-12 ans
- Vitesse gestuelle contre résistance; 13-15 ans

### **LA VITESSE**

**Thèmes abordés lorsque l'on développe la vitesse**



### **LA TECHNIQUE**

- Tenir compte des possibilités de coordination (Système nerveux) et des possibilités physiques (maturation hormonale)
- Exercices et charges (répétitions) adaptés pour une justesse du geste

### **ACQUISITION VITESSE MAXIMALE**

Même type de séances que pour les adultes MAIS :

- Techniquement les exos doivent être compatibles avec une exécution à des vitesses limites
- Doivent être bien maîtrisés: la concentration se fixe sur la vitesse d'exécution et non sur le geste lui même
- Leur durée doit être telle que la vitesse d'exécution ne se réduise à cause de l'apparition de fatigue

### **MAINTIEN DE LA VITESSE MAXIMALE**

L'apport énergétique est assuré par la glycolyse anaérobie → acide lactique.

Les possibilités chez les jeunes évoluent de façon « anarchiste ».

- Prendre en compte la maturité
- Charges et distances limitées
- Récupérations longues

**MAIS, il ne faut pas avoir peur de développer ce système sous peine de limiter une progression future.**

### **REMARQUES**

- Le temps de réaction se travaille en situation
- Pour bien travailler la vitesse gestuelle il est préférable de diminuer l'impact de force
- La vitesse gestuelle n'est valable que si le geste est réalisé dans son ensemble
- Ce travail est éprouvant nerveusement

### **LA BARRIERE DE VITESSE**

**Fréquente chez les jeunes:** Stagnation, régression, blocage de l'apprentissage.

**Les causes:** Fatigue, mauvais choix des exos, absence de variété

**Les remèdes:** Repos, varier les situations, proposer un bagage technique différent mais complémentaire, attendre une évolution physique.

### **COMMENT CONCEVOIR L'ENTRAÎNEMENT ?**

- Reprendre en compte ce qui précède.
- Prendre en compte la motivation.
- Prendre en compte les facteurs sociaux.
- Prendre en compte les conditions matérielles
- Fixer des objectifs d'entraînement et de compétition en sachant qu'on ira peut être de découvertes en découvertes.

*Les « bons » se révéleront et on doutera pour les autres.*

- Bien agencer les séances, bien séparer les genres.
- Travail en cycles, peut être une sécurité, un confort.
- Considérer que les séances sont évolutives, tantôt **Utiles, Nécessaires, Incontournables.**

### **PRESERVER :**

- LA FRAICHEUR PHYSIQUE
- LA MOTIVATION
- LE PLAISIR

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)