

# **L'entraînement et la compétition en athlétisme**

## **Evolution de la préparation en fonction du vieillissement dans la catégorie Vétéran (♂ et ♀)**

Le vétéran(e) démontre de nombreuses qualités : sérieux, application, volonté, ténacité, etc....  
Mais il lui manque souvent la lucidité :

Par manque d'informations, et de connaissances sur la spécificité de l'évolution des capacités physiques et des aptitudes générales, avec le vieillissement.

L'humilité aussi peut-être devant les effets de ce vieillissement sur ses performances.  
D'où le rôle essentiel de l'entraîneur

Portrait du vétéran : « T'as mal où ? »

**Etre en forme, c'est prendre le risque de mettre en danger son organisme pour produire un effort maximal, donc susceptible de ne pas être supporté correctement par son corps, en compétition comme à l'entraînement**

D'où la nécessité d'un « Examen médical adapté »

**Nous ne sommes pas tous égaux devant le vieillissement !**

**Génétiquement... surtout !**, mais aussi en fonction de :

L'environnement et

Le mode de vie : alimentation, hydratation et récupération

**Les grandes fonctions physiologiques et biologiques évoluent plus ou moins tardivement, plus ou moins vite selon les tranches d'âge et selon les individus, le point d'inflexion général étant également personnel. Ce palier d'âge où les altérations s'accélèrent se situe vers 60 - 65 ans.**

## **Constat**

**Bilan comportemental : hypothèses sur les causes de blessures**

Entraînement inadapté (comme un senior, voir un junior)

Certains exercices préparatoires ont été supprimés

Trop recours aux tests « compétitions »

**Soigner son corps « outil de la performance »**

Le vétéran face à la blessure : deux extrêmes, le craintif et l'enragé

Le mot détesté par le vétéran chez le médecin : « **Repos** »

## **Bilan technique**

**Gammes d'entraînement sclérosées**

Gestes de plus en plus étriqués

Besoin de diversification, mais suppression des exercices devenus trop difficiles

PPG, PPS ? Connaît pas !

**Lutter contre le vieillissement c'est bien !**

**Refuser de vieillir c'est dangereux.**

## Comment lutter ?

La filière aérobie la plus apte pour lutter contre les effets du vieillissement

Elle améliore conjointement :

L'activité cérébrale (cardio-vasculaire)

L'activité cardio-respiratoire

L'activité neuromusculaire

Le renforcement musculaire au travers des fondamentaux gestuels :  c'est leur combinaison et leur enchaînement intermittent qui va en faire un travail aérobie, en plus d'un travail de qualité

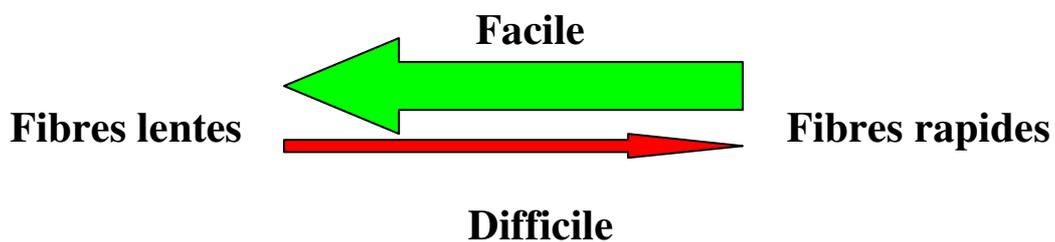
### P.P.G. et Echauffement

Gestuelle générale  Variée et intermittente

 Qualitatif   Quantitatif

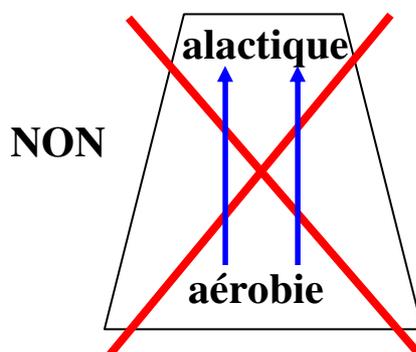
 Renforcement   Aérobie

Mais !

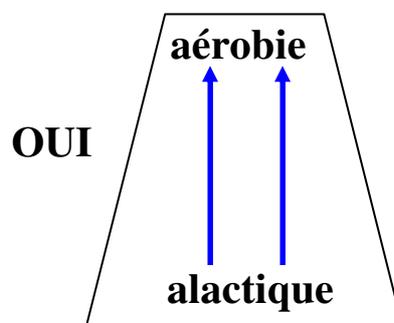


Donc : Préparation à partir de !

Soit : Aérobie



Soit : Anaérobie



## Nutrition et vieillissement : Dangers

### Insuffisance :

- Consommation énergétique : carences minérales et vitaminiques
- Consommation protéique : viande, poisson
- Consommation hydrique

### Excès :

- Consommation graisse saturée
- Consommation de sucre à index glycémique élevé (rapide) : sucreries confiseries

**Il est communément admis qu'on peut évaluer à environ une vingtaine d'années le gain possible sur l'âge biologique pour un sportif de 80 ans ayant toujours pratiqué.**

## Les grands débutants : orientations

### Profils :

#### Principes fondamentaux primaires :

#### Mises en place :

- Parcours généraux aisés
- Sollicitations multiples : circuits variés
- Equilibre : parcours d'obstacles
- Adresse et coordination
- Précision, progrès et principe d'entraide

#### Préoccupation des contenus :

- Pas d'obstacles infranchissables
- Proprioception
- Gestuelle globale
- PPG : fondamentaux généraux
- Aérobie : rythme intermittent
- Alterner statique et mouvement
- Palier cardiaque maintenu

**Attention au langage ésotérique trop complexe en tant qu'entraîneur !**

## Athlétisme : « in corpore sano » pour

**Le débutant : objectif de santé à développer afin de la conserver**

**La pratique compétitive : objectif de santé à développer afin de la protéger**

## Les principes généraux de l'entraînement

### Orientations, règles d'élaboration :

- Programmation de l'entraînement
- Nombre et durée
  - Dangers : Surdosage et Surenchère des performances
- PPG, PPS
- Renforcement, agonistes et antagoniste
- Application continue :

**Fondamentaux → gestuelle**

**PPS → fondamentaux → gestuelle**

**PPG → PPS → fondamentaux → gestuelle**

**Musculation → PPG → PPS → fondamentaux → gestuelle**

- Gestuelle : rythme et amplitude
- Moins de lactique et d'intensité maximale

## **Les contenus de l'entraînement et leurs modes d'applications**

### **L'échauffement :**

- Travail intermittent en circuit
- Proprioception
- Les étirements
- Le renforcement musculaire
- Démystification du footing

### **PPG un point de passage obligé :**

- Alterner et varier

### **PPS :**

#### **Souplesse : deux problèmes à résoudre**

- Mobilité articulaire : assouplissements
- Elasticité musculaire : étirements
- Combinaison des 2
- Les étirements : 4 niveaux
- Les étirements : acte actif et volontaire

#### **Musculation : principes et mise en place**

- Organisation par blocs
- Intensité et blocs
- Principes de travail : exemples
- Application au geste athlétique
- Conseils d'exécution
- Association de séries

#### **Cas du travail des abdos :**

- Rôle
- Travail en isométrie

#### **Ischios : particularité de leur rôle :**

- Excentrique
- Rapport aux quadriceps
- Particularité de leur travail

**Il n'y a jamais de mauvais exercices, il n'y a que des exercices mal faits** ← (mauvaise exécution : mauvaise compréhension ou mauvaise intégration !)

## **Les groupes d'entraînement :**

### **Conditions pour constituer un groupe :**

- Profil de l'entraîneur, il doit être plus psychologue que technicien :
  - Construction des groupes
- Bilan personnalisé
  - Physique
  - Personnalité
  - Comportement
  - Mode de vie

### **Construction et orientation des entraînements**

#### **Psychologie et entraîneur d'athlètes vétérans**

**Eviter de faire la séquence (course, exercice ou série) de trop, sous prétexte qu'elle est inscrite au programme de la séance. Seul l'athlète peut prendre cette décision,... pas l'entraîneur**

**C'est l'athlète qui tient le frein à main !**

## **Orientation de l'entraînement vétérân par discipline**

**Le sprint et les haies :**

**Les sauts :**

**Longueur triple-saut**

**Hauteur**

**Perche**

**Le ½ fond et le fond :**

**La marche :**

**Les lancers :**

**Le vétérân est un être pressé, impatient d'avoir des résultats et supporte mal de ne pas récolter immédiatement et surtout intrinsèquement le fruit de son entraînement.**

**Pour ma part :**

**Il me semble que ce n'est pas toujours la performance à réaliser à un instant « T » immédiat qui est la plus importante, mais c'est de créer les conditions du ralentissement des effets du vieillissement pour en réaliser à l'avenir, car le vétérân a tout l'avenir devant lui.**

**Un vétérân qui stagne est un vétérân qui progresse.**

**Moi j'ajoute :**

**Un vétérân dont le poids stagne est un vétérân qui s'engraisse,**

**...alors**

**Surveillance !**

**La sarcopénie (atrophie musculaire), donc la perte de masse musculaire, s'accompagne d'une augmentation des tissus fibreux et des tissus graisseux.**

**Devinez où ces derniers se fixent prioritairement ?**

**Symbolique du fond d'écran, choisi pour représenter l'automne avec la chute des feuilles !**

**A vous d'en faire un printemps !!!**

**Pour la cure de jouvence,**

**Mesdames Messieurs :**

**« A vos marques... »**

**« Prêts... »**

**« Programmez ! »**

**MERCI**

**De m'avoir accordé votre attention !**