

Colloque l'athlétisme et les masters

Châtenay-Malabry 3 décembre 2016





- Un groupe...
- Etre « master »...
- 10 règles...





Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Colloque l'athlétisme et les masters

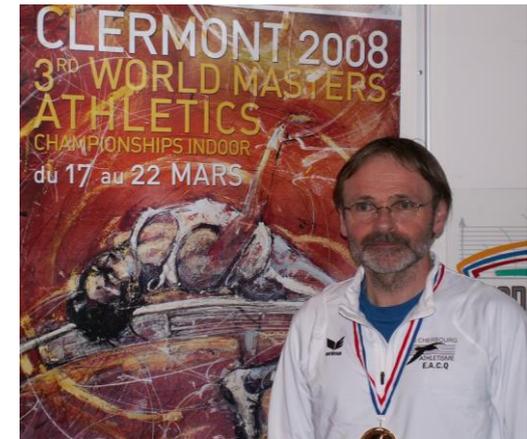
Châtenay-Malabry 3 décembre 2016

Daniel LAIGRE 61 ans
CTN FFA Formation
Prof EPS

- Champion du Monde TS M50 2008
- Champion d'Europe TS M55 2011
- Champion d'Europe TS M55 2013

- 5 fois champion de France vétérans saut en longueur
- 6 fois champion de France vétérans triple saut
- 1 fois champion de France vétérans triple saut M55 en salle 2013
- international vétérans longueur et triple saut de 1995 à 2001
- capitaine de l'équipe de France vétérans en 2000 et 2001
- 7 victoires sous le maillot de l'équipe de France
- Recordman de France vétérans du triple saut (M.50 et M55)
- Recordman de France vétérans en salle du triple saut (M.40-M.45-M.50 et M55)
- Ex recordman de France vétérans en salle du triple saut (M.40)
- Meilleur performeur mondial vétérans M.50 2008

- record personnel 15m37
- participation aux championnats de France de 1979 à 1989





Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Colloque l'athlétisme et les masters

Châtenay-Malabry 3 décembre 2016



L' AS Cherbourg et sa section « masters »





Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Depuis plus d'une décennie les athlètes de l'E.A.Cherbourog/Querqueville se sont taillés une solide réputation au sein du petit monde de la sphère des masters : délégation conséquente, présence permanente avec des équipes de relais tant féminines que masculines, titres et podiums aux championnats de France, sélections en équipe de France, titres et médailles aux championnats d'Europe et du Monde.

Comment ce groupe parvient-il à « durer » au sein de sa structure de base quand les licenciés dans cette catégorie d'âge sont plutôt poussés vers la sortie ?





Comment est
né le groupe ?

Par hasard ; épisodiquement il y avait des athlètes licenciés au club qui participaient aux compétitions vétérans, mais très peu et de manière individuelle.

Le déclic s'est produit il y a une quinzaine d'année alors que j'entraînais les jeunes du club.

A chaque fin de séances je voyais passer quelques anciens revenant de « taper des balles » sur le court de tennis qui jouxte la piste couverte où nous entraînions ;

ils ne manquaient pas de passer nous saluer mais pour eux, qui avaient fait partie de nos bonnes équipes d'interclubs ou de relais ou de coupe des spécialités « l'athlé » c'était fini c'était le passé!





Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Dialogue

Et une fois je leur ai posé la bonne question :

- vous vous éclatez au tennis ?
- non mais on se dépense !
- Et pourquoi vous ne pourriez pas vous dépenser en athlé ?
- fini les perfs pour nous !
- Les perfs absolues oui mais le plaisir de la confrontation, de la bagarre homme à homme, des sensations qui seront autres que celles de votre jeunesse, le plaisir de partager avec les autres cette vie de l'athlétisme qui a structuré votre début de vie d'être humain ?

La bonne question, au bon moment... la semaine suivante ils étaient six à se retrouver à l'entraînement ; effet boule de neige, les anciens ont fait revenir les anciens mais sont revenus aussi avec leurs amis, leurs maris ou leur femme...le groupe n'a cessé de croître et de vivre un bel athlétisme





Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Colloque l'athlétisme et les masters Châtenay-Malabry 3 décembre 2016

tout est accepté. A l'intérieur du groupe on trouve des athlètes qui font une pratique exclusivement individuelle, d'autres qui sont engagés en plus dans la « vie dirigeante du club, d'autres qui sont en plus officiels, d'autres encore qui entraînent ...d'autres qui cumulent toutes ces actions. L'idée c'est de n'ostraciser personne. Leur présence au sein du club lui donne de la vie.

Les entraînements se font en commun avec les plus jeunes. Evidemment les programmations et les quantités de travail sont adaptées mais le temps de pratique commune est important. Cela crée du lien intergénérationnel. Ce lien est essentiel, il suffit de voir comment les jeunes athlètes de temps à autre vont chercher des réponses auprès des anciens mais aussi comment ces jeunes vont se mobiliser pour ne pas être battus ou simplement pour ne pas lâcher prise sur un exercice avant les »plus vieux « !

Cette acception de la spécificité de chacun est essentielle ; il faut la respecter ...et ce n'est pas toujours facile. Chacun donne ce qu'il peut donner mais sa seule présence est une richesse pour le club



Des partenaires

Des athlètes

Des entraîneurs



Des officiels

Des dirigeants

Des organisateurs



Des titres
nationaux

Des titres européens
et mondiaux

Des sélections en
équipe de France
masters

Des titulaires en
équipe interclubs



Des
accompagnateurs

Des conseillers
auprès des jeunes





Le monde de l'athlétisme vit au rythme de la performance sportive. Diminuer le temps, augmenter l'espace sont les leitmotivs des coureurs, des marcheurs, des lanceurs et des sauteurs.

Dès son plus jeune âge « l'apprenti » athlète fréquente la rigueur du chronomètre et du décamètre. Sur le stade pas de place au classement « esthétique », seul le chiffré a droit d'asile.

Progresser, s'améliorer, repousser ses limites sont autant de termes qui peuplent les rêves et les réalités du monde de l'athlétisme.

Alors quand la nature a décidé d'inverser la tendance en s'appuyant sur l'inéluctable fuite du temps, sur l'irréversible déclin des qualités physiques y a-t-il encore une « vie athlétique » pour les vétérans ?





Etre master c'est être vieux.

Eh oui, c'est bien là le premier paradoxe, car si les « anciens », luttent contre le vieillissement -allant même jusqu'à le refuser- être master c'est avant tout dépendre du calendrier pour entrer dans la catégorie (avoir 35 ans révolus) et pour en changer au fil des quinquennats... accepter de vieillir pour rester jeune !





Etre master c'est aimer vivre l'effort physique.

La FFA, dans sa stratégie de communication, et par la voix de ses entraîneurs, s'appuie notamment sur la valeur de l'effort. « Pour progresser, entraîne toi, pour t'améliorer engage toi dans le temps, au plaisir immédiat, fait vivre le plaisir différé. »

Forts de ces éléments l'athlète s'est forgé une véritable règle de vie au fil de sa carrière.

Cette règle demeure même si les progrès ne sont plus au rendez-vous.





Etre master c'est s'aimer soi même.

Pléonasme allez vous vous écrier en lisant ce titre. Surement, mais c'est tellement vrai !

Le master va s'aimer au travers l'image qu'il a de lui-même. Une pratique physique qui va lui permettre de conserver une plastique gratifiante. A la limite du narcissisme quelquefois , objecterez vous . Surement, mais n'est-ce pas l'un des griefs récurrents adressés aux masters ?

Tout ce qui est excessif est insignifiant...Retenons plutôt l'intérêt pour l'individu de vivre une pratique physique permettant de rester en bonne santé au travers une recherche d'excellence ; si c'est bien la fonction qui crée l'organe alors la pratique à long terme de l'athlétisme permet bien de faire bien vivre le corps





Etre master c'est s'aimer vivre l'émotion athlétique.

Accepter de ne plus être en mesure de diminuer les temps et d'augmenter les distances ne signifie pas que l'on ait fait une croix sur l'essence de l'athlétisme, la production de performance va au-delà.

Vivre l'émotion athlétique c'est se **confronter** avec les autres et **gagner** c'est créer de l'émotion, **lutter** c'est créer de l'émotion, **arriver au bout** de l'épreuve c'est créer de l'émotion, **faire mieux** que la semaine précédent c'est créer de l'émotion, **participer** avec les autres c'est de créer de l'émotion...





Etre master c'est aimer vivre l'athlétisme avec les autres

Pratique solitaire la pratique des masters ? Elle peut l'être. Mais l'entraîn qui émerge du groupe incite plutôt au partage.

Partager...c'est peut être l'interstice dans le quel les pourfendeurs de la catégorie vont glisser le coin. Egoïste les masters. Repliés sur eux-mêmes, « autour de leur nombril. Ils feraient mieux de venir encadrer les jeunes ».

Ne sont-ils pas nombreux à être engagés dans des tâches d'entraîneur, d'officiels, de dirigeant ?

Accusation injuste...chacun n'a-t-il pas le droit de vivre son loisir à sa guise ?





Etre master c'est lutter contre la régression

La difficulté essentiel pour l'athlète master qui a fait une carrière sénior c'est d'accepter de régresser ; l'entraînement va permettre de ralentir cette régression, de maintenir un bon niveau, de pouvoir lutter avec les autres de conserver des sensations ...

Mais cette acceptation est essentielle sinon il sortira frustré de chaque compétition.





Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Colloque l'athlétisme et les masters

Châtenay-Malabry 3 décembre 2016

10 points essentiels

Points n°1

Tout organiser pour arriver le jour de la compétition sans blessure





Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Colloque l'athlétisme et les masters
Châtenay-Malabry 3 décembre 2016

10 points essentiels

Points n°2

Tout organiser pour arriver le jour de la compétition en grande forme

*Je suis en
pleine forme !*



10 points essentiels

Points n°3

Insister sur la solidité du corps :
être gainé
(gage de performance et de prévention de blessure)





Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

10 points essentiels

Points n°4

Privilégier le général au spécifique





Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Colloque l'athlétisme et les masters
Châtenay-Malabry 3 décembre 2016

10 points essentiels

Points n°5

Venir progressivement vers le spécifique.





10 points essentiels

Points n°6

Plutôt faire de courtes séances répétées que de longues séances



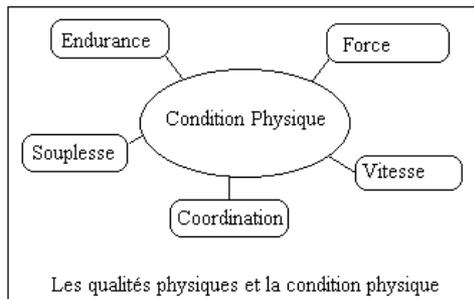


Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

10 points essentiels

Points n°7

Jouer sur l'ensemble de la palette des qualités physiques





Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Colloque l'athlétisme et les masters
Châtenay-Malabry 3 décembre 2016

10 points essentiels

Points n°8

Privilégier le bien faire au faire de plus en plus

Le plus est souvent l'ennemi du mieux





Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Colloque l'athlétisme et les masters
Châtenay-Malabry 3 décembre 2016

10 points essentiels

Points n°9

Plutôt pratiquer des épreuves que l'on maîtrise correctement
que de se lancer dans de nouvelles explorations





Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Colloque l'athlétisme et les masters
Châtenay-Malabry 3 décembre 2016

10 points essentiels

Points n°10

Insister sur la récupération





Association des Entraîneurs d'Île de France d'Athlétisme

Colloque l'athlétisme et les masters

Châtenay-Malabry 3 décembre 2016



Merci pour votre attention...
Si vous avez des questions ...

