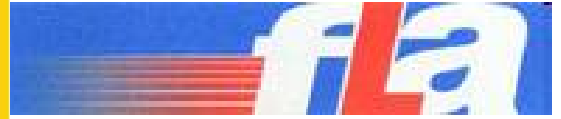


**SPORTLYCEE.LU**



66, rue de Treves L-2630 Luxembourg  
24 78 34 48 info@sportlycee.lu

# Réunion du 7.01.2009

# Programme:

- Rôles du tuteur et du DTA
- Objectifs du Sportlycée
- Le principe du LTAD
- Coordination des entraînements
- Échange libre

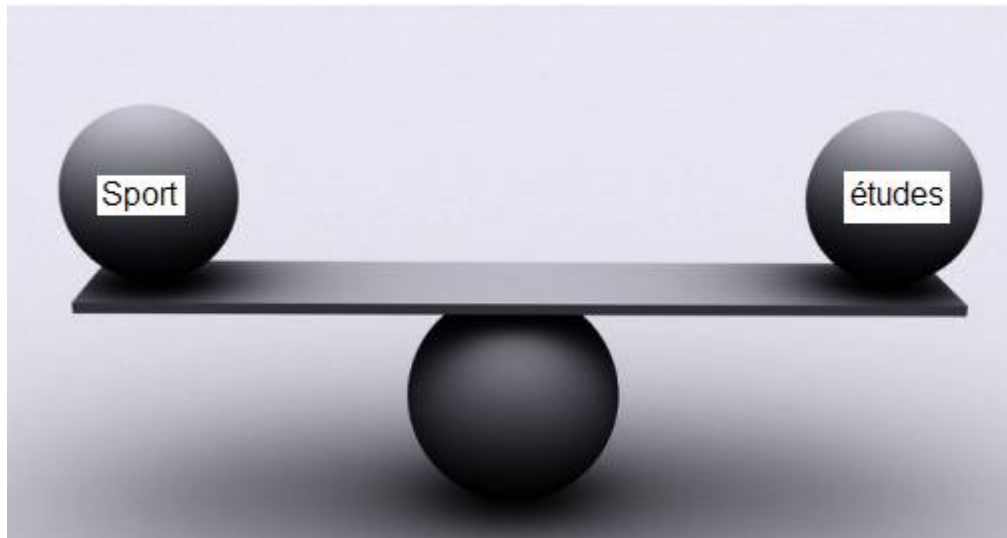
# Rôle du tuteur

- Personne de confiance pour l'athlète
- Fait le lien entre l'école et le sport
- Contact direct et rapide

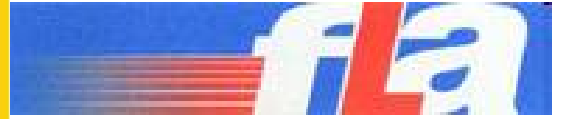
# Rôle du DTA

- Coordonner les entraînements fédéraux
- Regard sur l'entraînement SE (*PMG-PPG*)
- Lien entre les entraîneurs (*FLA-Clubs*)
- Prévention des blessures (gestion de la fatigue)

# Objectifs du Sportlycée



**SPORTLYCÉE.LU**



66, rue de Treves L-2630 Luxembourg  
24 78 34 48 info@sportlycee.lu

**Objectifs du Sportlycée**  
**Former des athlètes**  
**autonomes et**  
**motivés qui peuvent**  
**réussir dans la vie.**

# Principe du LTAD

Long term athlete development

DLTA

Développement à long terme d'un athlète

M: 6-9

F: 5-8



Enfant actif

M: 9-12

F: 8-11



S'amuser grâce  
au sport

M: 12-15

F: 11-14



Apprendre à s'entraîner

M: 15-18

F: 14-16



S'entraîner à s'entraîner

M: 18+

F: 16+



S'entraîner à la compétition

19 - 35



S'entraîner à gagner

toujours



Vie active

# Cycle inférieur: 7ème – 6ème

## Apprendre à s'entraîner

Développement général des habiletés sportives (multisports)

Principale phase d'apprentissage moteur : les habiletés de base nécessaires à la pratique du sport doivent être acquises avant d'accéder au stade «S'entraîner à s'entraîner»

Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif

Pour développer la force, utiliser : ballon médicinal, ballon suisse, exercices faisant appel au poids du corps comme résistance

Introduire des activités auxiliaires ou connexes : échauffement, retour au calme, étirements, hydratation, etc.

Identification du talent sportif

Périodisation simple ou double

Entraînement propre au sport 3 fois par semaine;  
participation à d'autres sports 3 fois par semaine;  
participation à d'autres activités physiques ou sportives

# Cycle supérieur: 5ème – 1ère

## S'entraîner à s'entraîner

Développement des habiletés spécifiques au sport

Phase clé de développement des fondements physiques : aérobie et force - La poussée de croissance sert de point de référence

Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif

Développement des habiletés psychologiques fondamentales

Introduire les poids libres dans l'entraînement de la force

Développer les activités auxiliaires (connexes)

Évaluations anthropométriques fréquentes lors de la poussée de croissance

Sélection du talent sportif

Périodisation simple ou double

Entraînement propre au sport 6 à 9 fois par semaine, englobant les activités physiques et sportives complémentaires

## S'entraîner à la compétition

Développement des qualités physiques reliées spécifiquement à la discipline sportive, au poste occupé

Consolider les habiletés techniques et tactiques reliées à la discipline sportive, au poste occupé

Implantation des habiletés techniques et tactiques dans le contexte de la compétition

Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif

Introduire l'optimum psychologique de performance

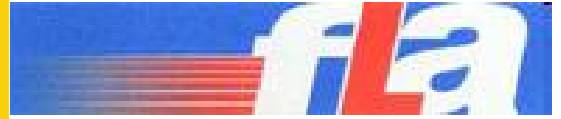
Optimisation des activités auxiliaires (connexes)

Spécialisation de l'athlète

Périodisation simple, double ou triple

Entraînement technique, tactique et physique propre au sport 9 à 12 fois par semaine

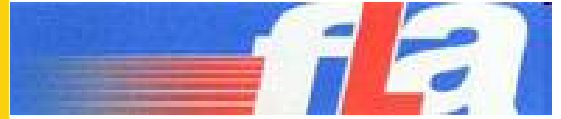
**SPORTLYCEE.LU**



66, rue de Treves L-2630 Luxembourg  
24 78 34 48 info@sportlycee.lu

# Coordination des entraînements fédéraux FLA

SPORTLYCEE.LU



66, rue de Treves L-2630 Luxembourg  
24 78 34 48 info@sportlycee.lu

# Différencier :

- Entraînements Fédéraux (*CFA et sports études*)
- Entraînements PMG-PPG, Education physique

Les entraînements Fédéraux CFA:

Mardi et vendredi ---> CFA

Les entraînements Fédéraux SE:

Lundi : 5e à 2e et mercredi 8e à 2e

## 7e/6e/8est – Mercredi 8h-10h

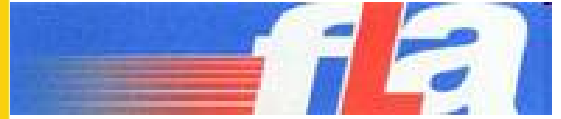
Intervenants	Dates	Cycle
Chantal Hayen	<b>Septembre</b>	Travail général
Arnaud Starck	<b>Juillet</b>	Technique spécifique (en groupe par famille d'épreuve)



## Classes de 5e à 2e

Jours	Intervenant	Dates	Cycle
<u>Lundi 8h-10h</u>	Justin Mahieu	<b>Septembre à Décembre et Mars à Mai</b>	Préparation physique- Proprio.- Coordination
<u>Lundi 8h-10h</u>	Justin Mahieu	<b>Décembre à Février et Juin à Juillet</b>	Assouplissements 40%- Coordination 30%- Proprio 30%
<u>Mercredi 8h-10h</u>	Frank Krier	<b>Septembre à Juillet</b>	Programme complet et perfectionnement des spécialités

**SPORTLYCEE.LU**

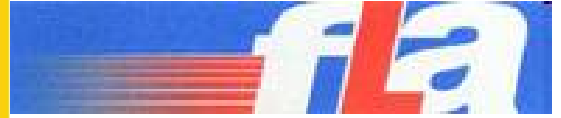


66, rue de Treves L-2630 Luxembourg  
24 78 34 48 info@sportlycee.lu

Programme complet et informations diverses  
via site CFA :

<http://cfa.fla.lu>

**SPORTLYCEE.LU**



66, rue de Treves L-2630 Luxembourg  
24 78 34 48 info@sportlycee.lu

**Merci villmools**