

# Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme

3, route d'Arlon L – 8009 Strassen

Tél. : 48 06 70 – Fax : 48 05 72 – e-mail : [fla@fla.lu](mailto:fla@fla.lu) – [www.flu.lu](http://www.flu.lu)

## Concept Fédéral Sports-Etudes 2011

### Organisation générale :

Adaptation des horaires d'entraînement du Centre de Formation en fonction des horaires du Sports-Etudes, ceci afin de fournir les meilleures conditions aux athlètes du Sports-Etudes.

Garantir un suivi sportif optimal.

Le sports-études est destiné aux les athlètes de 12 ans (catégorie scolaires) à 19ans (catégorie juniors)

Gestion et suivi des athlètes simplifiés par la convention SE (*annexe1*).

### Application des principes du LTAD :

Lors des séances « Fédérales » du matin au Sports-Etudes, l'accent est exclusivement mis sur la technique dans les différentes disciplines athlétiques, sur le travail de la coordination, de la proprioception, de l'équilibre, de la souplesse...etc.

### Situation actuelle :

21 athlètes (2 cadre COSL dont 3 Olympic team, 1 JPEE team, 17 CFA/SE)

### Objectif cadre :

A moyen terme et long terme, ½ de notre effectif devrait être JPEE team.

## Acquisition des fondamentaux :

### « Entraînement suivant l'âge biologique »

#### **Moteur :**

Les habiletés fondamentales du mouvement, les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives de base constituent le bagage de savoir-faire physique.

Le savoir-faire physique renvoie à la maîtrise « relative » des habiletés motrices et sportives.

#### **Technique :**

Il est important pour un jeune athlète d'acquérir les fondements techniques

Il faut établir plusieurs étapes de développement technique:

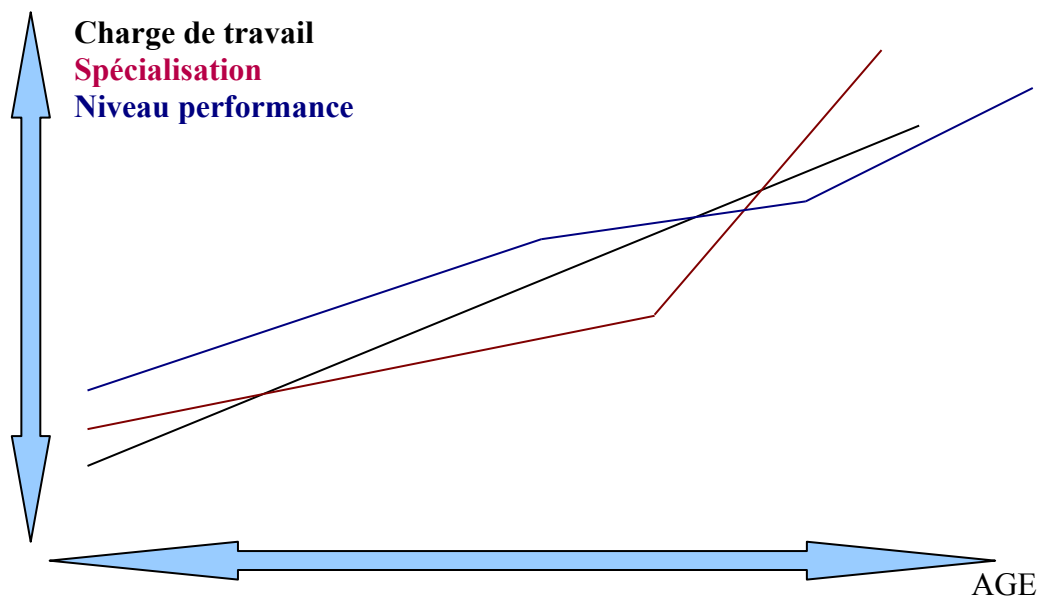
- Connaître les différentes techniques relatives à la discipline
- Comprendre les différentes techniques
- Intégrer et acquérir les techniques.

Durant les séances « fédérales » du Sports-Etudes, les entraîneurs se devront d'intégrer l'apprentissage de ces fondamentaux à des degrés différents :

- Coordination
- Proprioception
- Gainage
- Techniques
- Equilibre du corps
- Souplesse.

### **Physique :**

La condition physique générale est essentielle afin de prévenir les blessures et pour garantir des entraînements de qualités.



### **Stages :**

Organisation de 2 ou 3 rassemblements de l'ensemble des athlètes du SE, les thèmes des stages sont : intégration, partage, vie en collectif, oxygénation, communication...

Organisation très régulière de stages afin de proposer des séances d'entraînement supplémentaires et de renforcer les liens entre les athlètes.

Ces stages sont, le plus souvent possible, organisés en partenariat avec des fédérations étrangères afin de favoriser les contacts et d'éventuellement nous inspirer des aspects positifs de leurs « méthodes ».

### **Entraînements :**

Proposer, le plus régulièrement possible, des séances qui « sortent de l'ordinaire », en utilisant les dernières innovations matérielles en terme de préparation physique (Aquahit, Swiss-Ball...).

Investissement dans du matériel spécifique « à la pointe », toujours dans le souci de proposer des séances de très haute qualité technique (cellules, logiciel préparation physique, Dartfish...).

### **Recrutement :**

#### **a) des athlètes :**

s'assurer que les athlètes à « fort potentiel » tentent d'intégrer le Sports-Etudes (information, suivi). Développer des critères de sélection le plus en adéquation possible avec la philosophie Sports-Etudes.

#### **b) des entraîneurs :**

Tous les entraîneurs engagés dans le contexte du Sports-Etudes auront un diplôme pédagogique ainsi que le niveau le plus élevé en tant qu'entraîneur athlétisme.

### Staff actuel :

- Sonia Ilieva Lancers groupe EM *diplôme A*
- Chantal Hayen Sprint U18 *diplôme B*
- Justin Mahieu Demi-fond U15 *diplôme B*
- Tom Hutmacher Sprint-sauts U15 *diplôme B*
- Arnaud Starck EM-sauts U18 *diplôme A*

### **Information – Coordination (athlètes-parents-entraîneurs clubs) :**

Création d'une rubrique spécifique « Sports-Etudes » sur notre site internet [www.fla.lu](http://www.fla.lu)  
Programme d'entraînement détaillé disponible afin de permettre à toute personne concernée par l'entraînement de l'athlète de s'informer et de coordonner les programmes d'entraînement.

### **Suivi sportif des athlètes :**

Les athlètes inscrits au SE doivent obligatoirement accepter la convention FLA.

#### **a) Suivi de l'entraînement (annexe 2 et 3):**

Arnaud Starck gère la coordination générale.

Chaque entraîneur devient responsable principal des athlètes de son groupe et gère l'intégralité de la saison (planification entraînement, stage et compétition)

L'ensemble des athlètes reçoivent un plan de travail mensuel

Les athlètes doivent remplir régulièrement un cahier d'entraînement détaillé de leurs entraînements.

#### **b) Suivi médical :**

Le SE nous offre un soutien technique grâce à sa cellule médicale (médecins, Kinés)

Nous travaillons en collaboration avec Stéphanie Vieillevoye et Chris Richartz (Kinés au SE) qui sont nos principaux interlocuteurs en cas de besoin.

De plus, les athlètes du Sports-Etudes bénéficient, au même titre que les athlètes du Cadre, du suivi médical auprès de notre cellule médicale (cfr. Rubrique « Médecine du sport » site FLA).

La FLA dispose désormais d'un médecin fédéral.

#### **c) Suivi psychologique :**

Nous travaillons en collaboration avec Alioune Touré (psychologue au SE) qui est notre principale interlocuteur en cas de besoin.

De plus, la FLA dispose de deux sophrologues qui complètent la « cellule psychologique » de la FLA (cfr. Rubrique « Médecine du sport » site FLA).

#### **d) Suivi diététique :**

Afin d'être complet sur le plan médical, la FLA dispose d'une diététicienne au sein de sa cellule médicale (coordonnées rubrique « Médecine du sport »).

# ANNEXES

Annexe 1: exemple de convention SE 2011

Annexe 2: Exemple de plan d'entrainement mensuel (Sprint U18-Chantal HAYEN)

# CONVENTION

## CADRES **SPORTS ETUDES** DE LA F.L.A. 2011

Je soussigné(e) : .....

Adresse : .....

.....

Date de naissance : .....

N° téléphone (privé) : .....

GSM : .....

GSM parents : .....

e-mail : .....

Club : .....

IBAN N° du compte bancaire : .....

N° carte d'identité : ..... Valide jusqu'au .....

N° Passeport : ..... Valide jusqu'au .....

m'engage par la suivante:

1. à observer le plan de compétition national et international (ainsi que celui des entraînements fédéraux)
2. à participer aux stages fédéraux proposés, et ceci dans leur intégralité
3. à défendre le maillot de la F.L.A. en cas d'une sélection (notamment JPEE, Coupe de l'Amitié, European Team Championships, Saar-Lor-Lux, etc)
4. à participer aux entraînements fédéraux (CFA-SE-FLA) selon votre discipline et votre âge
5. à me soumettre au contrôle anti-dopage toutes les fois que la F.L.A. ou l'ALAD (Agence Luxembourgeoise Anti Dopage) le demande
6. à respecter l'esprit de fair-play et de non-violence et de me comporter en conséquence lors des manifestations sportives
7. à informer immédiatement le DTA en cas de blessure ou d'indisponibilité de plus de 3 jours
8. à respecter les rôles organisationnels des acteurs SE (voir annexe 1)

En cas de non-respect d'une des 8 dispositions énoncées ci-dessus, respectivement en cas de non renvoi de la présente pour **11 octobre 2010**, le Comité-Directeur de la F.L.A., après avoir entendu l'intéressé(e), **se réserve le droit d'écarter l'athlète en question du cadre respectif.**

### Cadres fédéraux

Cadres	Critères
International : Budget : 1.250 €	Normes chiffrées cf. document : “ Réforme structurale des Cadres fédéraux” Rubrique “cadres” sur <a href="http://www.fla.lu">www.fla.lu</a>
National A : Budget : 750 €	
National B : Budget : 500 €	
Jeunes et relais : Budget : 250 €	
CFA-Sports-études : 50 % du prix global du stage	Concerne seulement les stages CFA ou/et SE

# CONVENTION

## CADRES **SPORTS ETUDES** DE LA F.L.A. 2011

*Coordonnées de l'entraîneur club*

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

.....

N° téléphone (privé) : .....

(travail) : .....

GSM : .....

e-mail : .....

La présente convention doit être accompagnée de la **FICHE DE RENSEIGNEMENTS DES ATHLETES DES CADRES FÉDÉRAUX DE LA F.L.A.**, dûment complétée et signée par l'athlète et par l'entraîneur personnel.

....., le .....

.....

(Signatures)

Athlètes

Coordinateur SE

Parents

Entraîneur principal SE

Entraîneur (responsable club)

# **CONVENTION**

## **CADRES **SPORTS ETUDES** DE LA F.L.A. 2011**

### Annexe 1 :

#### **Rôle organisationnel du Sports-études**

- **Un entraîneur principal (entraîneur fédéral)**
- **Un coordinateur général**
- **Un tuteur sports-études**
- **Un entraîneur club**

#### Rôle :

##### **Un entraîneur principal (entraîneur fédéral) :**

- Planification générale annuelle/ mensuelle/ hebdomadaire/ quotidienne des entraînements
- Planification générale annuelle des compétitions.
- Suivi sur le terrain des compétitions

##### **Coordinateur général :**

- Gestion, observation et suivi des athlètes

##### **Tuteur Sports-études :**

- Suivi scolaire des athlètes

##### **Entraîneur club:**

- Encadrement et suivi des athlètes

# FICHE DE RENSEIGNEMENTS DES ATHLETES DES CADRES **SPORTS ETUDES** DE LA F.L.A. 2011

## A. Données personnelles

Nom et prénom : .....

## B. Renseignements sur la carrière sportive

Débuts en athlétisme en : .....

Spécialisation en : .....

Autres activités sportives : .....

Nom et prénom du médecin personnel : .....

N° téléphone: .....

Nom et prénom du kinésithérapeute personnel : .....

N° téléphone: .....

# FICHE DE RENSEIGNEMENTS DES ATHLETES DES CADRES **SPORTS ETUDES** DE LA F.L.A. 2011

*Meilleures performances absolues :*

<u>Epreuve</u>	<u>Performance</u>	<u>Date de réalisation</u> <u>Jour-Mois-Année</u>	<u>Lieu</u>

*Evolution des meilleures performances personnelles depuis les 4 dernières années :*

<u>Année / Epreuve</u>				
2007				
2008				
2009				
2010				

*Objectifs principaux pour cette saison (notamment concernant une participation à une épreuve d'un niveau élevé (p.ex. Championnat d'Europe); amélioration d'une meilleure performance) :*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Objectifs à moyen et à long terme (notamment concernant une participation à une épreuve d'un niveau élevé (p.ex. Championnat d'Europe); amélioration d'une meilleure performance) :*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# FICHE DE RENSEIGNEMENTS DES ATHLETES DES CADRES **SPORTS ETUDES** DE LA F.L.A. 2011

B.Saison 2011

Nombre moyen de séances d'entraînement par semaine : .....

Remarque : L'athlète est invité de joindre un programme d'entraînement type pour un mois

Programme des stages prévus en 2011 :

<u>Date</u>	<u>Lieu</u>

Programme des compétitions principales prévues en 2011:

<u>Date</u>	<u>Lieu</u>	<u>Epreuve(s)</u>

Remarque : un planning pour la saison 2011 est à joindre

....., le .....

.....

(Signature athlète)



## ENTRAÎNEMENTS SPRINT U18 : P1-E4

### Technique et course 1 : Registre anaérobie alactique

- 1) Échauffement dirigé : footing + activation musculaire généralisée + éducatifs de course + accélérations (+ tests vitesse sur 30m)
- 2) (30m + 40m + 50m) x 2-4 r+R = complète  
Départ collectif sur les 50m
- 3) PPG

### Technique et course 2 : Registre anaérobie alact. et lact.

- 1) Footing progressivement accéléré 10'
- 2) Échauffement de qualité adapté au travail qui suit
- 3) 2-3 x (60m + 80m + 60m) Vitesse : 90-95%  
r=2-3' R=7'
- Essayer de faire un effort de fréquence sur la fin de course
- 4) Étirements : 15'

### Technique et course 3 : Registre anaérobie alactique

- 1) Échauffement dirigé : footing + activation musculaire généralisée + éducatifs de course + accélérations + tests vitesse sur 30m
- 2) Séance dirigée selon les besoins du moment :  
Technique course / Départ en blocks et mise en action / Vitesse
- 3) PPG

### Force 1 : Force Maximale (pyramide 80-100%) + Force explosive et réactive

- 1) Échauffement dirigé : footing ou vélo + activation musculaire adapté à la nature des exercices de la séance
- 2) Exercices principaux :

**½ Squats** : (8 x 80% + 6 x 85% + 4 x 90% + 2 x 95% + 4 x 90% + 6 x 85% + 8 x 80%) R = 2'30 entre les séries

**Sauts verticaux explosifs en cuisses** : 10 sauts explosifs verticaux en cuisses (départ cuisses à l'horizontale)  
R=2'30 entre les séries  
3-4 séries, Charge à adapter

**Montées sur bancs ou Presse inclinée** : (7 x 80% + 5 x 85% + 3 x 90% + 3 x 90% + 3 x 90% + 5 x 85%) jbe gauche et droite  
R = 2'30 entre les séries

**Fentes sautées réactives en cuisses** : 10 sauts verticaux en fentes, jambe avant = 90° jambe/cuisse  
R = 2'30 entre les séries  
3-4 séries, Charge à adapter

**Montées sur pointes des pieds ou Presse aux mollets** : 8 répétitions par jambe  
R = 2'30  
4-6 séries - Charge : lourde

**Sauts verticaux réactifs en pieds** : 15 sauts verticaux réactifs en pieds  
R = 2'30  
4-5 séries - Charge : 10-20kg

- 3) Exercices complémentaires : Pendant le temps de pause des exercices principaux, réaliser une série d'un exercice complémentaire (abdos, dos, gainage, exercices dynamiques, ...)
- 4) Étirements 15'

### Force 2 : Force spéciale + PPG

- 1) Échauffement dirigé : footing + activation musculaire généralisée
- 2) Réaliser des exercices de courses à contraintes et des exercices spéciaux avec charge ou résistance (élastiques, luge, gilet lesté)
- 3) PPG

## ENTRAÎNEMENTS SPRINT U18 : P1-E5

### Technique et course 1 : Registre anaérobie alactique

- 1) Échauffement dirigé : footing + activation musculaire généralisée + éducatifs de course + accélérations (+ tests vitesse sur 30m)
- 2) (40m + 40m + 40m + 30 m + 20m ) x 2-3  
r1 = 1' r2 = 2' r3 = 3' r4 = 3' R = complète  
Départ en blocks, Vitesse = 100%
- 3) PPG

### Technique et course 2 : Registre anaérobie alact. et lact.

- 1) Footing progressivement accéléré 10'-15'
- 2) Échauffement de qualité adapté au travail qui suit
- 3) 3 x 120m en variation d'allure (vite-relâchée-vite)  
R = complète  
2 x 80m à 100% R = 6'
- 4) Étirements : 15'

### Technique et course 3 : Registre anaérobie alactique

- 1) Échauffement dirigé : footing + activation musculaire généralisée + éducatifs de course + accélérations + tests vitesse sur 30m
- 2) Séance dirigée selon les besoins du moment :  
Technique course / Départ en blocks et mise en action / Vitesse
- 3) PPG

### Force 1 : Entretien force maximale + Contraste pliométrie et autres régimes de contraction

- 1) Échauffement dirigé : footing ou vélo + activation musculaire adapté à la nature des exercices de la séance
- 2) Exercices principaux :

**½ Squats** : 5 x 90%  
+ r = 2'

**¼ Squats** : 7 x 90%  
+ r = 2'

**Montées sur pointes des pieds ou Presse aux mollets :**  
6-8 x 70% du maxi en ½ squats par jambe

**x 2-4 r = 3'**

#### Pliométrie + Force réactive/ explosive

10 sauts en contrebas

(alterner une série en cuisse et une série en pieds)  
+ en alternance

60 talons fesses avec élastiques

15 sauts réactifs en pieds

20 fentes sautées alternées enchaînées

26 impulsions verticales enchaînées sur 1 pied / 2 p / 1 p / ...

**x 1-3 r = 3'**

- 3) Exercices complémentaires : Pendant le temps de pause des exercices principaux, réaliser une série d'un exercice complémentaire (abdos, dos, gainage, exercices dynamiques, ...)
- 4) Étirements 15'

### Force 2 : Force spéciale + PPG

- 1) Échauffement dirigé : footing + activation musculaire généralisée
- 2) Réaliser des exercices de courses à contraintes et des exercices spéciaux avec charge ou résistance (élastiques, luge, gilet lesté)
- 3) PPG