

Objectif primordial: « Faire progresser l'athlète »

L'athlète, durant son apprentissage athlétique, doit acquérir différents fondamentaux :

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 études, les entraîneurs se devront d'intégrer l'apprentissage de ces fondamentaux à des degrés différents :

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

■ Coordination :

- Combinaison gestuelle : être capable de corréler les différentes parties du corps.
Ex: effectuer 2 mouvements avec les jambes et le reste du corps.
- La capacité d'analyse : harmonisation entre les différentes phases d'un mouvement.
Ex : Franchissement efficace d'une haie.
- La capacité de réaction : réagir au bon moment à un signal donné. Ex : le départ en sprint
- La capacité d'adaptation : transformer l'action motrice en cours pour l'adapter à une situation nouvelle ou la continuer sous une forme nouvelle Ex : Adapter sa gestuelle en fonction de la consigne donnée

■ Proprioception :

Mettre les différentes parties du corps en situation instable

La proprioception permet de :

- développer la résistance musculaire
- améliorer les expressions de force réactive des muscles
- développer l'agilité et la coordination
- protéger certaines articulations à " haut risque "
- travailler la concentration et la perception corporelle
- se relaxer et se détendre musculairement

■ Gainage

« Apprendre » l'importance du gainage en athlétisme.

Les différents mouvements athlétiques sont faits principalement d'alignement de segments du corps, le gainage sert à limiter la déformation de ces alignements

■ Techniques:

Il est important pour une bonne progression de connaître les bases techniques.

■ Equilibre du corps:

- maintenir ou rétablir le corps en équilibre malgré un déplacement.
- Orientation du corps: déterminer et modifier la position du corps dans l'espace et le temps

■ Souplesse :

Une bonne souplesse permet de:

- Minimiser les risques de se blesser
- Acquérir une aisance technique
- Acquérir une meilleure contraction musculaire
- ...

En annexe 1 : La planification des entraînements fédéraux Sports études 07/08

En annexe 2 : 2 exemples de séance

Remarque: Tout le contenu des séances est connu et consultable mensuellement sur <http://www.fla.lu/>