

**FORMATION**

**CSA**

**ATHLETISME**

**26 FEVRIER 2010**

# **TABLE DES MATIERES**

**1) Qu'est-ce que l'athlétisme?**

**2) LTAD**

**3) Les capacités à entraîner et les moyens**

**4) Conclusion**

# 1) Qu'est-ce que l'athlétisme?

L'**athlétisme** est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. L'origine du mot athlétisme vient du grec *athlos*, signifiant combat. Il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur. Le nombre d'épreuves, individuelles ou par équipes, a varié avec le temps et les mentalités. L'athlétisme est l'un des rares sports universellement pratiqués, que ce soit dans le monde amateur ou au cours de nombreuses compétitions de tous niveaux. La simplicité et le peu de moyens nécessaires à sa pratique expliquent en partie ce succès. Les premières traces de concours athlétiques remontent aux civilisations antiques. La discipline s'est développée au cours des siècles, des premières épreuves à sa codification.

Le calendrier est dominé par quatre types d'épreuves : les meetings, les rencontres inter-clubs, les championnats nationaux et les grands rendez-vous internationaux. Les Jeux olympiques sont l'épreuve internationale la plus prestigieuse. Ils se tiennent tous les quatre ans depuis 1896 et l'athlétisme en est la discipline-phare. Depuis 1982, l'association internationale des fédérations d'athlétisme (IAAF), organisme chargé de la réglementation de la discipline, a assoupli ses règles pour mettre fin à l'amateurisme. Les premiers championnats du monde d'athlétisme ont été organisés en 1983, ils ont lieu tous les deux ans depuis 1991.

Nous pouvons résumer l'athlétisme en courir, sauter et lancer.

## 2) LTAD (Long Term Athlete Development)

Le processus complet comporte 9 étapes. Etant donné le public concerné par la formation CSA, nous nous limiterons aux 3 premières étapes.

### Etape 1: Etape du départ actif

#### **Age chronologique:**

- Garçons: 0 – 6 ans
- Filles: 0 – 6 ans

#### **Objectifs:**

- Rendre les activités physiques amusantes et excitantes est une composante essentielle de la vie de tous les jours

**Etape 2: Etape du plaisir (FONDAMENTAUX)**  
**(Approche fondamentale 1)**

**Age chronologique:**

- Garçons: 6 – 9 ans
- Filles: 6 – 8 ans

**Objectifs:**

- Débuter à enseigner l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse (l'ABC)
- Continuer à instaurer l'importance du jeu quotidien et de l'activité physique

**Etape 3: Apprendre à s'entraîner**  
**(Approche fondamentale 2)**

**Age chronologique:**

- Garçons: 9 – 12 ans
- Filles: 8 – 11 ans

**Objectifs:**

- Continuer à augmenter les ABC pour développer les habiletés sportives globales
- Commencer à intégrer les composants physiques, mentaux, cognitifs et émotionnels dans un programme bien structuré
- Développer le niveau physique

### 3) Les capacités à entraîner et les moyens

#### a) Les priorités:

##### 1) Agilité:

- Parcours variés type « gymnastique »: rouler, grimper, courir sur obstacles, passer en dessous d'obstacles...etc.
- Associer des actions qui partent « du bas » pour se terminer vers le haut ou l'avant

Exemple: roulade (culbute) + sprint

##### 2) Equilibre:

- Statique:

- Trouver son équilibre en variant les positions: 2 pieds, 1 pied,...etc.  
- Trouver son équilibre en variant les surfaces: tapis de gymnastique, tapis airex, plate-formes d'instabilité, swiss-ball,...etc.

- Dynamique:

- Courir et s'arrêter en équilibre  
- Sauter et s'arrêter en équilibre  
- Se déplacer sur poutre, sur surface instable, élément instable

##### 3) Coordination:

Définition: Capacité d'organiser harmonieusement un geste moteur en assurant la succession logique des séquences motrices qui le constituent dans le temps et dans l'espace (notion de rythme)

Il est important de travailler la coordination dès la petite enfance:

- débiter par un travail spécifique sous forme de psychomotricité (3 – 5 ans)
- ensuite, évoluer, selon les aptitudes individuelles, de mouvements simples vers des mouvements complexes (principe de progressivité) (6 – 11 ans filles / 6 – 12 ans garçons)

### Types d'exercices:

- Franchissement de haies, d'obstacles
- Travail de la souplesse cocco-fémorale (hanche)
- Travailler en avant et en arrière
- Travailler en marchant, en sautillant

Exemple:

Enchaînement:

franchir 4 haies en marchant – 20m tape-fesses – franchir 4 haies en sautillant – sprint 20m  
**(COURIR)**

- Saut à la corde
  - 2 pieds – 1 pied
  - alterner 2 pieds – 1 pied
  - alterner pied droit – pied gauche (skippings)
  - varier les passages de corde (croiser – doubler)
  - en se déplaçant vers l'avant – vers l'arrière – latéralement
- (SAUTER)**

- Medecine – Ball
  - différents types de lancers avant – arrière
  - lancer avant à genoux (avancée du bassin)
  - lancer arrière debout (enchaînement d'actions)
- (LANCER)**

#### **4) Vitesse (anaérobie alactique):**

##### 2 types de vitesse:

- Vitesse de réaction
- Vitesse d'action (d'exécution)

Ces 2 modalités de la vitesse impliquent:

- La **coordination** où le développement nerveux joue un rôle essentiel
- La force et son évolution au cours de la croissance

### Stimulis d'entraînement de la vitesse à proposer aux enfants:

#### a) De 5 à 7 ans:

Pour ce qui est de la vitesse d'exécution, c'est surtout grâce au développement d'une meilleure coordination neuro-musculaire que va se développer la vitesse.

Il est évident que l'exercice, en affinant la coordination, aura une influence positive sur la vitesse.

#### b) Entre 6 et 10 ans:

C'est aussi grâce au développement de l'appareil nerveux que va se raccourcir le temps de latence qui sépare l'émission d'un signal de la réaction.

Cette période est donc favorable au développement de la vitesse de réaction.

Afin de travailler la vitesse, il faut rechercher le développement de la fréquence de mouvement (coordination) et de la vitesse de réaction aux stimulis.

### Types d'exercices:

– Vitesse de réaction:

- Réagir au signal (sonore-tactile-visuel), varier les positions de départ

– Vitesse d'exécution:

- Sprints et efforts courts (maximum 8 sec.) à répéter après longue récupération (10 à 15 fois le temps de travail)

## **b) A entraîner:**

### **1) Souplesse:**

#### Evolution:

Le vieillissement de toute articulation s'accompagne d'une diminution de l'élasticité de ses tissus constitutifs. Celle-ci constitue l'entrave majeure à l'évolution de la souplesse.

Disposant d'une souplesse innée, résultat de la conformation de ses articulations, l'individu dont la souplesse n'est pas entraînée se raidira progressivement.

#### Développement:

##### a) De 3 à 5 ans:

Au cours de cette période, il y aura lieu d'éviter un travail intense et spécifique de la souplesse du fait que les systèmes articulaires et ligamentaires restent fragiles parce que leurs tissus se constituent encore et pourraient subir des déformations permanentes.

Durant cette période, on se contentera d'entretenir la **souplesse générale**.

##### b) Dès 6 – 7 ans:

On pourra entreprendre des exercices spécifiques de souplesse articulaire.

Dans les sports où, en général, une grande mobilité est requise (gymnastique, patinage artistique...), il y aura lieu d'entamer à cet âge le développement de la **souplesse spécifique**.

Il faudra toutefois veiller à un développement symétrique de celle-ci et on évitera la surcharge des articulations.

##### c) De 10 à 13 ans:

C'est à cet âge (de 10 à 13 ans chez les filles, jusqu'à 15 ans chez les garçons) que le sommet de la mobilité articulaire active de l'individu est atteint.

Si cette période est la dernière chance pour permettre un développement optimal de la souplesse, on évitera cependant de tomber dans le travers qui consisterait à vouloir en profiter pour développer, chez un enfant, une souplesse et donc une mobilité articulaire qui dépasse ses limites mécaniques.

## 2) **Force:**

### Evolution:

La force est fonction de la masse musculaire. Celle-ci augmente au cours de la croissance.  
La force augmente particulièrement durant la puberté.

### Développement:

#### a) Avant 10 ans:

On ne pratiquera pas de travail spécifiquement axé sur la force.

#### b) Entre 10 et 14 ans:

On proposera des stimuli de force variés, provenant particulièrement de la gymnastique et de l'athlétisme.

Le renforcement de la ceinture abdominale et scapulaire sera prioritaire.

Exercices divers de gainage.

## 3) **Endurance:**

Jusqu'à 11 ans chez les filles et 12 ans chez les garçons, le développement aérobie général devrait continuer à être fait par l'amusement et les jeux.

A ces âges, l'aspect ludique reste une priorité.

Exemple: A l'échauffement ou au retour au calme, éviter les X tours de piste mais proposer plutôt d'effectuer un slalom entre les partenaires, remonter la file,...etc.

## **c) A éviter:**

### **Résistance (anaérobie lactique):**

L'enfant utilise, dès le début de l'exercice, davantage l'énergie du métabolisme aérobie, incapable qu'il est d'encourir un déficit d'oxygène élevé.

Les mécanismes de destruction de l'acide lactique, chez l'enfant, relativement à la masse corporelle, sont moins performants que chez l'adulte.

On proscrit, au cours de l'enfance, les efforts de type « anaérobie lactique ».

Exemple: efforts maximaux de 15 secondes à 2 minutes, effectués de manière répétée.

## 4) Conclusion:

Tout comme on ne peut pas demander à un enfant de 7 ans de faire une dissertation alors qu'il ne maîtrise pas l'écriture, l'orthographe et la syntaxe; on ne peut pas lui demander de sauter en longueur, en hauteur et de lancer des engins aussi spécifiques que le disque ou le javelot, alors qu'il ne maîtrise pas les habiletés motrices qui permettent de dominer ces disciplines.

En présence d'enfants, nous veillerons à ce que l'aspect ludique prédomine et que le temps d'activité soit le plus élevé possible au cours d'une séance (éviter les longues files d'attente).

Nous nous devons de montrer la voie à suivre pour permettre un développement **harmonieux** et **adapté** des jeunes qui nous sont confiés.

### Tableau récapitulatif:

