



Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme

3, route d'Arlon L – 8009 Strassen

Tél. : +352 48 06 70 – Fax : + 352 48 05 72 – e-mail : fla@fla.lu

www.fla.lu

version 12.06.2019

Concept d'entraînement U15 du Centre de Formation Athlétisme (CFA) et Sports-études (SE)

Depuis 2014, l'organisation générale du CFA et du SE est régie par le concept général du CFA. Ce concept général définit la structure du cadre et le rôle des différents intervenants qui gravitent autour de l'athlète.

Le LTAD (Long terme athletic development) est le modèle appliqué dans la structure du Sportlycée depuis plusieurs années, celui-ci est encouragé par les institutions sportives du Luxembourg (COSL, ENEPS et LIHPS) notamment par les athlètes qui fréquentent la structure du Sportlycée.

Par contre, nous n'avons pas pu l'appliquer pleinement pour les athlètes du CFA à cause de l'organisation difficile des entraînements.

Ce concept d'entraînement U15 devrait résoudre ce problème.

1. Situation d'entraînement actuelle :

Les athlètes U15 composés de scolaires 2ème année et minimes 1^{ère} et 2^{ème} année, évoluent durant 3 années dans 2 groupes U15.

Les athlètes destinés au demi-fond sont dirigés vers un groupe U18 à partir de minimes 2^{ème} si la spécialisation est clairement définie.

a) Les athlètes du CFA U15 (Scolaires et minimes)

Actuellement, les athlètes du CFA U15 s'entraînent, en grande majorité, 3fois dans la semaine (1 ou 2X au CFA et 1 ou 2X dans leur club).

Il a toujours été très difficile de coordonner les entraînements entre ceux des différents clubs et ceux du CFA, en effet les athlètes peuvent provenir de 9 clubs différents avec 9 contenus différents, inversement le club ne peut adapter l'ensemble de son contenu pour 1 athlète qui fréquenterait 1 ou 2 fois le CFA.

Dès lors nous avons convenu, que les 2 séances du CFA seraient essentiellement » techniques » alors que les séances de courses et de techniques étaient faites dans les clubs.

b) Les athlètes du Sportlycée U15 (Scolaires et minimes)

Actuellement, les athlètes du Sportlycée U15 s'entraînent 5 fois dans la semaine pour des scolaires-minimes 1^{ère} année et 6 fois pour les minimes 2^{ème} année.

Un scolaire-minimes 1^{ère} année assiste à 3 entraînements spécifiques FLA, 1 entraînement PMG (Préparation motrice générale) au Sportlycée et 1 entraînement dans son club.

Un minimes 2^{ème} année assiste à 3 entraînements spécifiques FLA, 2 entraînements PPMG (Préparation physique motrice générale) au Sportlycée et 1 entraînement dans son club.

c) Observations et différence entre les 2 structures (CFA-Sportlycée) :

Nous fonctionnons sur ce système depuis maintenant 12 années avec une évolution constante afin de s'adapter aux différentes situations rencontrées.

Dès lors, nous avons pu observer plusieurs différences entre les 2 structures qui vont augmenter au fil des années.

Une analyse statistique des athlètes jeunes (cadets et juniors) en sélection nationale depuis 2014 est clairement favorable aux athlètes du Sportlycée ceci grâce aux volumes entraînements mais aussi également aux contenus progressifs et adaptés de l'entraînement (cf.annexe1)

L'analyse des tests du CFA réalisés depuis 2014 est également favorable pour les athlètes du Sportlycée en coordination et réactivité.

L'observation de terrain démontre qu'il y a une différence entre les athlètes du CFA et ceux du Sportlycée sur le gainage, la coordination et l'adaptation gestuelle.

2. Présentation du projet de concept d'entraînement des U15

L'objectif principal de ce nouveau projet sera de conceptualiser et de raisonner sur le long terme avec l'ensemble des athlètes sur les principes du LTAD.

Ceci afin de limiter l'écart d'apprentissage entre les athlètes CFA et Sportlycée dès lors qu'ils intégreront un groupe U18.

a) Structure et organisation des groupes U15

Les jours entraînements du CFA resteront les mêmes que par le passé, à savoir le mardi et vendredi.

Par contre, l'élaboration des groupes et les contenus des séances seront modifiés.

En effet, nous souhaitons faire travailler l'ensemble des athlètes sur le même système d'apprentissage.

a.1) Les séances du mardi

Nous composerons 3 groupes :

Un groupe « LTT » (« Learn to train »), un groupe « TTT » (« Train to train ») et enfin un groupe « Sportlycée ».

A noter que ces 2 termes « LTT » et « TTT » sont issus du concept LTAD.

Les groupes «LTT» et «TTT» seront composés d'athlètes provenant du CFA, respectivement « LTT » les athlètes lors de leur première année au CFA (scolaires ou minimes 1^{ère} année) et « TTT » pour les athlètes minimes 2^{ème} année.

Des séances de préparation motrice générale (PMG) seront proposées aux athlètes du groupe LTT..

Pour les athlètes du groupe TTT, nous proposerons des séances de préparation physique et motrice générale (PPMG).

A noter, que ces 2 types de séances sont déjà dispensées aux athlètes du Sportlycée.

Le groupe « Sportlycée » sera destiné uniquement aux athlètes suivis au Sportlycée.

Concernant le groupe « Sportlycée » la séance du mardi mettra l'accent sur la technique globale afin de développer efficacement le geste technique.

a.2) Les séances du vendredi

Nous composerons 2 groupes :

Un groupe « LTT » et un groupe « TTT »

Les groupes «LTT» et « TTT » seront composés d'athlètes provenant du CFA et du Sportlycée, respectivement « LTT » les athlètes lors de leur première année au CFA et sportlycée (scolaire ou minime 1^{ère} année) et « TTT » pour les athlètes minimes 2^{ème} année.

Des séances de technique générale et spécifique seront destinées respectivement aux athlètes « LTT » et « TTT ».

b) Coopération entre les clubs et la structure fédérale

Face à la problématique organisationnelle existante entre les clubs et la structure fédérale, la FLA s'engage à :

- élaborer des contenus appropriés au concept LTAD
- publier les cycles et thèmes de séances pour l'année
- fixer des objectifs d'aptitudes
- consacrer 1/3 des cycles d'entraînement au travail de préparation à la compétition
- organiser des stages ou entraînements de perfectionnement technique pour les athlètes en coopération avec les entraîneurs des clubs et fédéraux
- élaborer un cahier d'entraînement afin que les différents entraîneurs puissent vérifier le contenu détaillé des séances
- créer une plateforme visuelle afin de diffuser mensuellement le contenu de quelques entraînements

3. Présentation détaillée de la coopération avec les clubs et du suivi des athlètes

a) Les contenus des séances

Les contenus des séances seront appropriés en rapport avec l'âge des sportifs car l'objectif est de travailler sur le long terme sur le principe du LTAD.

b) Publication des cycles et thèmes de séances

Les cycles et les thèmes seront connus dès le début de saison, ils seront appliqués avec méthode dans le but de développer les qualités motrices et physiques des athlètes. (cf.annexe 2)

c) Fixation des objectifs d'aptitudes

Afin de vérifier l'acquisition des aptitudes motrices et physiques, nous établirons régulièrement des tests afin de valider les différents cycles d'entraînement.
(cf.exemple de protocole de tests d'objectifs d'aptitudes annexe 3)

d) Préparation à la compétition

Les compétitions scolaires-minimes seront préparées spécifiquement pendant la saison hivernale (6 semaines) et estivale (5 semaines)

e) Stage et entraînements de perfectionnement

Afin de développer, de promouvoir et d'élever le niveau de certaines disciplines techniques (comme par exemple le steeple, les haies, les lancers, le triple saut....) des stages ou des entraînements de perfectionnement technique seront organisés pour les athlètes d'une longlist qui sera alimentée au fil de la saison.

f) Le cahier d'entraînement

Un cahier d'entraînement sera distribué en début de saison, les athlètes devront le compléter avec les séances effectuées dans leur club, à l'école ou au CFA. Ceci servira de lien entre les entraîneurs et les athlètes. (cf.exemple de cahier d'entraînement annexe 4)

g) La plateforme visuelle du CFA

Nous sommes parfaitement conscients qu'il est difficile pour les entraîneurs des clubs d'assister aux séances fédérales.

Nous souhaitons malgré tout donner une parfaite information et visibilité du contenu de nos séances aux entraîneurs personnels.

C'est pourquoi, nous allons mettre en ligne certaines de nos séances sur un montage vidéo environ 1 fois par mois.

Ainsi, cet appui visuel pourra être utilisé comme support technique et de lien indirect entre les différents entraîneurs.

Pour la FLA,
Hayen Chantal
Starck Arnaud