

1. LA SÉANCE D'ATHLÉTISME

La bonne organisation de la séance d'athlétisme favorisera le succès de l'action de l'entraîneur. Elle doit être équilibrée, variée et ludique.

Une séance en école d'athlétisme est d'une durée d'environ 1h30.

Elle comprend :

- 1. Une prise en main (5'-10')**
 - ✓ Expliquer l'objectif de la séance
- 2. Une mise en train (25')**
 - ✓ Donner des consignes précises et simples :
 - Sur la pose du pied
 - Sur la respiration
- 3. 2 ou 3 spécialités avec un thème précis (20')**
 - ✓ Une course et un saut
 - ✓ Ou une course et un lancer
 - ✓ Ou un saut et un lancer
- 4. Une course d'endurance ou une séquence de relais (10')**
- 5. Un retour au calme (5')**

Une durée de 20 minutes est suffisante pour l'initiation à chaque discipline car les jeunes se lassent vite et aiment la variété.

Ces spécialités changent d'une séance à l'autre et un planning doit être établi à cet effet (changement de thème).

Par exemple, pour une séance de 40 minutes, on peut inclure un échauffement, une spécialité vitesse ou détente comme 1er objectif.

La 2ème séance sera identique mais en utilisant le 2ème objectif. Idem pour la 3ème séance en utilisant le 3ème objectif. Un test de vitesse et de longueur pourra clôturer le cycle.

Une séance particulière est nécessaire pour éviter et rompre la monotonie. Elle peut prendre la forme d'une séance de jeux traditionnels ou de tests collectifs et individuels.

5. LES FONDAMENTAUX EN COURSE (= ABC)

Ce sont des exercices spécifiques contribuant au développement d'une technique de course rentable. Certaines phases de la technique de course sont développées et renforcées par ces exercices.

Les ABC se déroulent sur des parcours de 20 à 40m (efforts de 6 à 10 secondes) ; la récupération est active : exercices de gymnastique et de relâchement pendant 1 minute environ.

- 1. Course en trotinant**
 - ✓ Insister sur le déroulement du pied au sol
- 2. Course en « talons-fesses »**
 - ✓ Education de la phase de retour du pied après la poussée arrière
- 3. Course en « montées de genoux »**
 - ✓ Insister sur la position droite du buste pendant que les genoux montent (pas plus haut que le bassin), les talons viennent aux fesses
 - ✓ Insister sur le mouvement des membres supérieurs (d'arrière vers l'avant, coudes fléchis)
 - ✓ Action des appuis au sol très dynamique
- 4. Course progressivement accélérée en « talons-fesses » et « montées de genoux »**
 - ✓ Enchaîner 2 exercices
- 5. Courses à des allures variées**
- 6. Course progressivement accélérée jusqu'à la vitesse maximale**
 - ✓ Maintien de l'attitude de course, bassin placé
- 7. Course en temps de ressort sur les pointes de pied**
- 8. Travail des chevilles**
- 9. Skipping sur place**
- 10. Petites foulées bondissantes**
 - ✓ Insister sur des appuis élastiques
- 11. Grandes foulées bondissantes**
- 12. Insister sur la poussée complète de la jambe arrière**
 - ✓ Insister sur la montée de la pointe du pied de la jambe avant (action de griffé)
 - ✓ Insister sur la montée des genoux vers l'avant et l'action explosive de l'appui au sol
- 13. Séries de cloche-pieds**
 - ✓ Insister sur le retour du pied vers la fesse pour éviter le cloche-pied jambe raide (« jambe de bois »)
- 14. Combinaisons foulées bondissantes et cloche-pieds**
- 15. Courses « jambes tendues »**
 - ✓ Insister sur l'action dynamique du pied lors de la reprise au sol en « griffé »
- 16. Courses arrière en « talons-fesses »**
- 17. Marche athlétique**
 - ✓ Insister sur l'action des membres supérieurs
 - ✓ Course entre les lattes : Varier les intervalles (1 à 4 pieds) sur des distances de 30 à 50m

PRINCIPES GENERAUX

6. LES FONDAMENTAUX EN SAUT (= ABC)

Les fondamentaux en saut sont des exercices spécifiques, contribuant au développement d'une technique de saut rentable. Certaines phases de la technique de saut sont développées et renforcées par ces exercices.

Les ABC se déroulent sur des parcours de 30 à 50m chez les jeunes, la récupération se fait sur la distance en marchant.

- 1. Les foulées bondissantes à petite intensité**
 - ✓ Rechercher l'élasticité de l'appui
 - ✓ Rechercher l'attitude haute du corps
 - ✓ Rechercher le travail coordonné des bras et des jambes
- 2. Les foulées bondissantes à moyenne intensité**
 - ✓ Rebond élastique au sol
 - ✓ Plus grande poussée de la jambe arrière
 - ✓ Pointe du pied de la jambe avant relevée
 - ✓ Chercher à griffer le sol par une action d'avant en arrière
- 3. Les foulées bondissantes à grande intensité**
 - ✓ Poussée complète de la jambe arrière
 - ✓ Genou de la jambe avant tiré vers l'avant
 - ✓ Garder la pointe du pied de la jambe avant relevé
 - ✓ Reprise active au sol sur pointe-plante
- 4. Les cloche-pieds sur jambe droite et gauche**
 - ✓ Poussée complète de la jambe d'impulsion
 - ✓ Genou de la jambe d'impulsion à l'horizontal
 - ✓ Buste droit
 - ✓ Regard vers l'avant
- 5. Les combinaisons de multibonds : foulées bondissantes, cloche-pieds**
 - ✓ Gauche, droite, gauche, gauche, gauche, droite, gauche, droite
 - ✓ Droite, droite, gauche, droite, gauche, gauche, gauche, droite
- 6. Tous les multibonds précédents avec 3 à 4 foulées d'élan**
- 7. Introduire progressivement des exercices de pliométrie plus intense**
 - ✓ Départ en contre bas et sauts au dessus d'obstacles tout en faisant attention aux hauteurs, au nombre de répétitions et à l'exécution technique « propre »

Consignes sur les multibonds :

- ✓ Poussée complète de la jambe d'impulsion
- ✓ Etirement de tout le corps (grandissement)
- ✓ Genou libre tiré vers l'avant
- ✓ Soulevé de l'épaule du côté du pied d'appel
- ✓ Regard dirigé vers l'avant
- ✓ Angle cuisse-jambe libre fermé
- ✓ Pointe du pied de la jambe libre relevée
- ✓ Relâchement de tout le corps

7. LES FONDAMENTAUX EN LANCER (= ABC)

Les fondamentaux en lancer sont des exercices spécifiques contribuant au développement d'une technique de lancer rentable.

Certaines phases de la technique de lancer sont développées et renforcées par ces exercices.

L'athlète devra être capable de lancer des engins divers (balles lestées, pierres, médecine-balls, etc...) sans élan, puis avec élan. Les exercices peuvent se faire à une ou deux mains, avec un bras tendu, cassé, en poussée, en rotation ou en déplacement vers l'avant et en positionnement demi-genoux, genoux, assis ou couché et debout.

1. Lancer de face, debout à deux mains en touche de football sans élan
2. Lancer de dos, debout à deux mains bras tendus par dessus la tête
3. Lancer de face, debout à une main, bras tendu par dessous
4. Lancer de face à une main, poids sous le menton, pieds décalés
5. Lancer couché, poids sous le menton tenu à deux mains, se redresser en position assise et lancer
6. Lancer de profil à une main, par dessus

Consignes :

- ✓ Finir grand dans tous les gestes
- ✓ Poussée terminale des membres inférieurs
- ✓ Bassin avancé
- ✓ Etirement de tout le corps
- ✓ Regard dans le sens du lancer

Consignes de sécurité :

- ✓ Donner des commandements clairs
- ✓ Donner des consignes simples
- ✓ Organiser l'espace de lancer en fonction de la discipline :
 - Poids et javelot sur une ligne avec des espaces compris entre 2 et 4m
 - Disque en « éventail »