

Ligue Belge Francophone d'Athlétisme

GEFA

Comment aborder l'éducation athlétique au niveau du club GEFA – AEFA

Le samedi 1^{er} octobre 2022 – Louvain-la-Neuve

En changement de paradigme

Sélection des plus précoces

Principe de miniaturisation : **la compétition une fin en soi**

Catégorie



Format de compétition

Seuls les règlements et l'organisation des compétitions font l'objet de propositions et de réflexions.

Problème de la notion d'équipe.

Principe de réduction : **l'entraînement pour la performance**

Calendrier



Échéances estivales

L'athlétisme de compétition sur piste renvoie les autres formes de pratiques au « hors-stade ».

Problème de la variété.

En changement de paradigme

Principe du sport unique : **athlétisme d'épreuves multiples**

Polyvalence de pratique



Base de l'éducation athlétique

- Quel lien entre un lancer de marteau et un marathon ? Même si certains théoriciens ont voulu identifier des points communs, ce n'est pas prouvé sur les plans moteur et technique.
- Impossible à faire sur une saison. Le programme de formation du jeune athlète préconise 3/4 séances hebdomadaires (moyenne effective d'environ 2/3 séances par semaine).
- Polyvalence des entraîneurs (d'autant que l'absence de programme précis nécessite qu'ils soient des concepteurs de séances).

Problème de la motivation.

En valorisant les progrès = Education athlétique

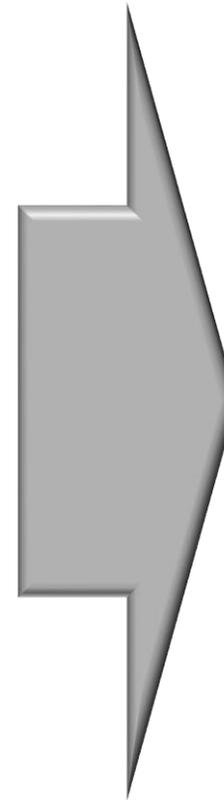
**Athlétisme
de formation**



Section Baby Athlé



Ecole d'athlétisme



**Athlétisme
de performance**

**Athlétisme
de santé**

**Athlétisme
de loisirs**

**Athlétisme
de remise en
forme**

PASS'ATHLÈ

Pass'Athlète



Passeport numérique

2 sessions
6 épreuves
3 essais
5 réussites

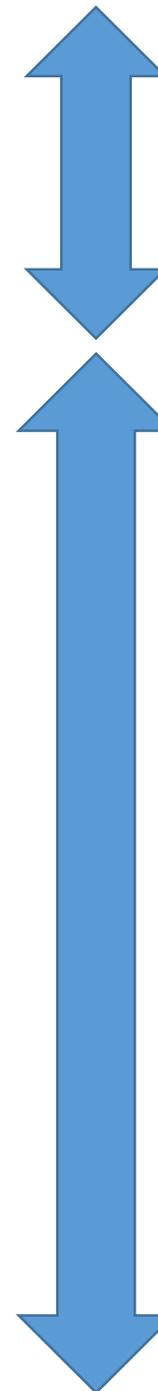
Pass'Pouss



Pass'Eveil



Pass'Aventure



En établissant un continuum de formation

LE PARCOURS DE FORMATION DU JEUNE ATHLÈTE

CATÉGORIES	OBJECTIFS DE LA FORMATION	PRINCIPES DES APPRENTISSAGES ENTRAÎNEMENTS	PRINCIPES DES RENCONTRES COMPÉTITIONS	PASS ATHLÈTE	OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT	QUANTITÉ/ SEMAINE
U7 BABY ATHLÉ 4-5-6 ANS	Construire une motricité aisée Apprendre à vivre ensemble	Une pratique 100% générale Des exercices ludiques et variés faisant appel à l'imaginaire des enfants L'enfant va explorer les déséquilibres	Uniquement des animations (jeux) au sein de la section et /ou du club	  	Une histoire athlétique qui se déroule sur l'année Des séances clé en main Un passeport numérique et papier : le Pass'Aventure qui valide les progrès	1 SÉANCES DE 45' À 1H
U10 ÉVEIL ATHLÉ 7-8-9 ANS	Construire une motricité sportive Développer le goût de l'effort et l'esprit d'équipe	Une pratique 100% générale Explorer les motricités : se déplacer, se projeter et projeter L'enfant joue à amplifier les déséquilibres	Les rencontres par équipes pré-programmées permettent de vivre un maximum d'épreuves différentes sur l'année Utiliser des situations d'apprentissage pour préparer les épreuves Kid'Athlé ; Kid'Cross ; Kid'Trail	  	Une saison organisée en cycles d'apprentissage De nombreuses situations d'apprentissage pour aborder un large panel d'épreuves U10 programmées sur la saison sportive par le comité départemental et les clubs Un passeport numérique et papier : le Pass'Eveil qui valide les progrès	1 à 2 SÉANCES DE 1H
U12 POUSSIN 10-11 ANS	Construire une motricité athlétique Passer progressivement des rencontres à la compétition	Une pratique 100% générale Continuer à développer la coordination générale tout en commençant à explorer les coordinations spécifiques (marcher, courir, sauter, lancer) L'enfant va jouer en découvrant l'athlétisme et ses règles	À travers les situations d'apprentissage : structurer une motricité athlétique de plus en plus spécifique Passer progressivement de rencontres adaptées : Kid'Athlé ; Kid'Cross à des compétitions de plus en plus codifiées : Pouss'Athlon ; Tri'Athlon ; Trail U12	 	Une saison organisée en cycles d'apprentissage De nombreuses situations d'apprentissage pour aborder un large panel d'épreuves U12 programmées sur la saison sportive par le comité départemental et les clubs Un passeport numérique et papier : le Pass'Pouss qui valide les progrès	2 à 3 SÉANCES DE 1H
U14 BENJAMIN 12-13 ANS	Construire les coordinations spécifiques aux courses, sauts et lancers Développer de façon équilibrée les qualités physiques (vitesse, force, endurance, souplesse)	Une pratique 100% générale Travailler à l'entraînement sur les acquisitions athlétiques fondamentales Préparer les compétitions (championnats, meetings et matchs) Le jeune va jouer à s'entraîner	Couvrir le panel des épreuves U14 en participant à des triathlons généraux (une course, un saut, un lancer) La compétition participe à la formation de l'athlète : Épreuves combinées ; Pointes d'or ; Cross ; Trail ; Challenges Equip'Athlé	 	Des situations d'apprentissage supports à un calendrier compétitif cohérent départemental et régional Un passeport numérique : le Pass'Athlète qui guide l'apprentissage des acquisitions fondamentales de l'athlétisme Un suivi départemental	3 à 4 SÉANCES DE 1H15 À 1H30
U16 MINIME 14-15 ANS	Orienter sa pratique vers une famille d'épreuves parmi les courses, sauts, lancers, le demi-fond-marche ou les épreuves combinées Poursuivre une formation technique et physique générale	Une pratique orientée : 50% de travail consacré au développement des acquisitions de base des écoles de course, saut et lancer 50% de technique et de préparation physique orientée et préventive dans la ou les épreuves préférée(s) ou choisie(s) par l'athlète Préparation aux compétitions (championnats, meetings et matchs) Utiliser des progressions pédagogiques pour fixer les apprentissages techniques Le jeune va s'entraîner et apprendre par la compétition	Choisir ses formes de triathlons : généraux ou orientés (une course, un saut, un lancer ou 2 courses + 1 concours ou 2 concours + 1 course) Développer l'esprit "Équipe de..." (club, comité, ligue) avec les compétitions : Pointes d'or ; Épreuves combinées ou relais ; Challenge Equip'Athlé ; Coupe de France (cross et piste) ; Trail/Montagne	 	Des situations d'apprentissage supports à un calendrier compétitif cohérent départemental, régional et national Un passeport numérique : le Pass'Athlète guide l'apprentissage des acquisitions fondamentales de l'athlétisme Des tests physiques "Tests'Athlé" Un suivi U16 régional et national	3 à 4 SÉANCES DE 1H30 À 2H

Scolaire			Périscolaire	Extrascolaire		
Ecole primaire			Collectivité	Club		
EPS	Sport scolaire (USEP)	Récréation Pause active	Pause méridienne, avant et/ou après temps scolaire	Ecole d'athlétisme		
						
Situations d'apprentissage	Situations de rencontre	2 fichiers élèves + 1 poster classe	9 scénarios de jeux (3 objectifs sur 3 niveaux)	Pass'Athlé Mode d'emploi- Fichier Pass'Eveil Fichier Pass'Pouss	Rencontres- apprentissage Guide « Saison des U12 »	Organisation Guide de rentrée
Fichiers papiers, numériques et PDF avec liens vidéos			Fichiers numériques			
						

Ages civils	Périodes actuelles	Ages athlétiques	Nouvelles périodes	Phases de développement			
4 ans	U7	Baby Athlé 1	U7 Section baby	Petite enfance			
5 ans		Baby Athlé 2					
6 ans		Baby Athlé 3					Année de transition
7 ans	U12	Eveil athlétique 1	U11 Ecole d'athlétisme	Enfance			
8 ans		Eveil athlétique 2					
9 ans		Eveil athlétique 3					
10 ans		Poussin 1					Année de transition
11 ans	U16	Poussin 2	U15 Athlétisme d'orientation	Adolescence			
12 ans		Benjamin 1					
13 ans		Benjamin 2					
14 ans		Minime 1			Année de transition		
15 ans		Minime 2			U18 Athlétisme de spécialisation	Jeune adulte	
16 ans	Cadet 1						
17 ans	Cadet 2						

Difficultés de transition actuelle où le niveau demandé est jugé insuffisant

* La couleur la plus foncée correspond à la moyenne d'âge de la puberté.

Logique de construction du calendrier de la saison des U12

LE CALENDRIER DE LA SAISON DES U12												
MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
VACANCES												
CYCLES	Lancement de la saison	CYCLE D'AUTOMNE			CYCLE D'HIVER			CYCLE DE PRINTEMPS		VACANCES		
OBJECTIFS	Recruter / Accueillir	Apprendre « identifier » / « réaliser » / « négocier » dans les rencontres							Evaluer		Préparer la rentrée	
PASS'ATHLÉ			Session 1					Session 2 « cérémonie »				
RENCONTRES CA	Accueil	KID'ATHLÉ KID'CROSS			KID'ATHLÉ KID'CROSS			KID'ATHLÉ KID'TRAIL		VACANCES		
RENCONTRES PLO	Accueil	KID'ATHLÉ KID'CROSS			KID'ATHLÉ KID'CROSS POUSS'ATHLON			TRI'ATHLON TRAIL U12		VACANCES		
TEMPS FORT CLUB	Forum des associations Athlétiques Day	Actions et opérations d'animation habituelles							Fête du sport Journées olympiques		VACANCES	
LIEUX	Stade - Espaces naturels		Gymnase - Stade - Espaces naturels		Gymnase - Stade - Espaces naturels			Gymnase - Stade		VACANCES		



Conception des situation de rencontre

Eveil athlétisme	Octobre – décembre	Janvier – mars	Avril – juin		
Poussin				Octobre – décembre	Janvier – mars
PASS'ATHLE PROJETE					
Ejecter par un repoussé	Pousse p... debout	Grenouille-pousse	Tap tap-pousse	Chasse pose... pousse	Pivot pose...
Ejecter par un fouetté	...dessus les nuages	L'île perdue	...ap-fouette	Rattrape-fouette	Croise pos... fouette
Ejecter par une torsion	Catapulte aidée	Balance-catapulte	Balance balan...		

3 objectifs moteurs :
projeter, se projeter, se déplacer
13 thèmes

Ejecter par un repoussé, par un fouetté, par une torsion
Parcours d'impulsion, s'envoler grâce à un matériel, s'envoler par ses propres moyens, rebondir en rythme, rebondir avec un matériel
Parcours plats, slaloms et circulaires, de haies, lattes ou tapis, naturels

Mois	Sept	Oct.	Nov.	Déc.	Jan	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Jun	Juil.	Août
Vacances												
Cycles	Lancement de la saison	Cycle d'automne			Cycle d'hiver			Cycle de printemps			Vacances	
Objectifs	Attirer / Accueillir	Intégrer / Convaincre	Faire apprendre	Renforcer	Faire progresser	Fidéliser	Bilan	Préparation rentrée				
Pass'Athlé	Présentation du concept		Séance 1			Séance 2 + confirmation			Préparation rentrée			
Rencontres EA		KID'ATH-LÉ	KID'ATH-LÉ	KID'ATH-LÉ	KID'ATH-LÉ	KID'ATH-LÉ	KID'ATH-LÉ	KID'ATH-LÉ				Vacances
Rencontres PO	Accueil	KID'ATH-LÉ	KID'ATH-LÉ	KID'ATH-LÉ	KID'ATH-LÉ	KID'ATH-LÉ	KID'ATH-LÉ	KID'ATH-LÉ	TRIATHLON			Vacances
Temps fort club	Forum des associations Athletics Day	Vos opérations d'animations						Fête du				
Lieux	Stade / Espaces naturels	Stade / Gymnase / Espaces naturels	Gymnase / Stade / Espaces naturels									

KID'CROSS

KID'ATHLÉ



Programmation des rencontres = CDJ

Programmation des apprentissages = CLUB

Niveau EA	Nom du jeu #1	Répertoire moteur éducatif
	Pousse pousse debout	Projetter

Objectif : déclencher un lancer en repousse de face à partir d'une action des jambes.

Matériel : 3 médecine-balls de 1 kg, un contre-haut d'une hauteur maximale de 15 cm, une zone-cible matérialisée, des marquages pour les lignes balisant les zones de réception du lanceur.

Situation

Descriptif : enfant de face, debout puis écartés sur le contre-haut saisit le médecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il pile les jambes pour projeter son corps et éjecte le médecine-ball lorsqu'il est en l'air.

Consignes :

- Je lance le médecine-ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol ;
- Je lance le médecine-ball dans la zone cible ;
- Je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- Je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.

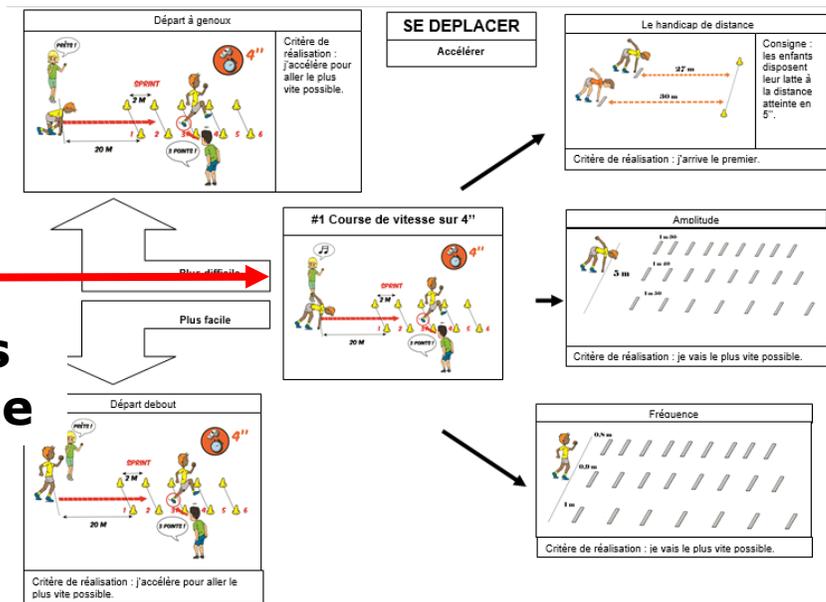
	Cycle d'automne Octobre-décembre	
PROJETER LANCER	Eveil Athlétique Pousse pousse debout	Poussin Chasse pose-pousse
Ejecter par un repoussé	Par-dessus les nuages	Rattrape-fouette
Ejecter par un fouetté	Catapulte aidée	Tourne tourne-catapulte

	PROJETER	#1 Pousse pousse debout	Plus difficile	Plus facile
Rattrape-lance	Consignes : après avoir lancé et rattrapé le médecine-ball, je réalise une extension vers l'avant et je lance. Critère de réalisation : Je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.			
PROJETER	Ejecter par un repoussé Déclencher le lancer à partir des jambes			
Du bas vers le haut	Consigne : je réalise une extension vers l'avant et je lance lorsque je suis en l'air. Critère de réalisation : je me réceptionne debout les deux pieds côte à côte.			
Touche-pousse	Consigne : je réalise une extension vers l'avant et je lance dès la réception au sol. Critère de réalisation : je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.			
A partir du sol	Consigne : talons sur la latte, je réalise une extension vers l'avant et je lance lorsque je suis en l'air. Critère de réalisation : je me réceptionne debout au-delà de la deuxième latte les 2 pieds côte à côte.			

- 20 situations de rencontre

	Epreuves en intérieur	Epreuves en extérieur
1	Course de vitesse sur 4''	Course de vitesse sur 8''
2	Course de haies sur 6''	Course de haies sur 8''
3	Epreuve de durée sur 4'	Course de durée sur 4'
4	Pentabond	Marche athlétique sur 4'
5	Saut en longueur	Triple bond – triple saut
6	Saut en hauteur	Saut en longueur
7	Perche en longueur	Perche en longueur
8	Lancer de Vortex	Lancer de medecine-ball à un bras
9	Lancer de medecine-ball en arrière	Lancer de disque
10	Lancer de medecine-ball en avant	Lancer de ballonde

100 situations d'apprentissage

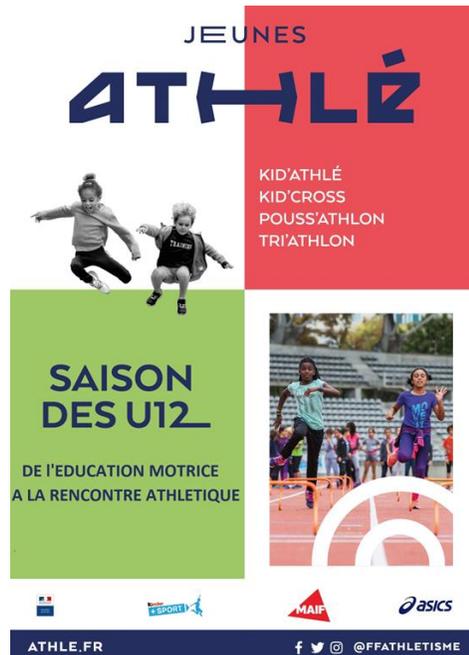


5 situations d'apprentissage par situation de rencontre

- 6 épreuves par enfant
- Epreuves par ateliers
- Performance en points (6 points maximum par épreuve)

Nombre de points	1	2	3	4	5	6
Courses						
Vitesse 4''	< 20 m	20 m - 22 m	22 m - 24 m	24 m - 27 m	27 m - 30 m	> 30 m
Vitesse 8''	< 40 m	40 m - 42 m	42 m - 44 m	44 m - 47 m	47 m - 50 m	> 50 m
Haies 6''	< 22 m	22 m - 24 m	24 m - 26 m	26 m - 28 m	30 m - 32 m	> 32 m
Haies 8''	< 36 m	36 m - 38 m	38 m - 40 m	40 m - 42 m	42 m - 44 m	> 44 m
Marche course 4'	< 3,5 tours (700 m)	+ 50m (750 m)	+ 50 m (800 m)	+ 50 m (850 m)	+ 50 m (900m)	> 4,5 tours (950 m)
Course 4'	< 4 tours (800 m)	+ 50m (850 m)	+ 50 m (900 m)	+ 50 m (950 m)	+ 50 m (1000 m)	> 5 tours (1000 m)
Marche 4'	< 2 tours (400 m)	+ 50 m (450 m)	+ 50 m (500 m)	+ 50 m (550 m)	+ 50 m (600 m)	> 600 m
Sauts						
Pentabond	< 7 m	7 m - 8 m	8 m - 8 m 50	8 m 50 - 9 m	9 m - 9 m 50	> 9 m 50
Triple saut - triple bond	< 5 m	5 m - 6 m	6 m - 7 m	7 m - 7 m 50	7 m 50 - 8 m	> 8 m
Longueur	< 2 m 50	2 m 50 - 2 m 75	2 m 75 - 3 m	3 m - 3 m 25	3 m 25 - 3 m 50	> 3 m 50
Hauteur	< 0 m 70	0 m 85	1 m 00	1 m 10	1 m 15	> 1 m 20
Perche	< 1 m	1 m - 1 m 50	1 m 50 - 2 m	2 m - 2 m 50	2 m 50 - 3 m	> 3 m
Lancers						
Vortex	< 8 m	8 m - 12 m	12 m - 16 m	16 m - 22 m	22 m - 30 m	> 30 m
Medecine ball	< 4 m	4 m - 5 m	5 m - 6 m	6 m - 7 m	7 m - 8 m	> 8 m
Disque	< 8 m	8 m - 10 m	10 m - 12 m	12 m - 14 m	14 m - 16 m	> 16 m
Ballonde	< 8 m	8 m - 10 m	10 m - 12 m	12 m - 14 m	14 m - 16 m	> 16 m

Les outils



Un livret numérique
<https://www.athle.fr/jeunesse>



Les vidéos

<https://www.formation-athle.fr>

575
Situations

En définissant des cadres communs sur comment

AIDER à
APPRENDRE

FAIRE
APPRENDRE

APPRENDRE

Technique mais pas techniciste



La technique n'est pas universelle

La technique n'est pas répéter une action identique

La technique n'est pas un mime

La technique n'est pas un geste ou une suite de gestes

La technique n'est pas une suite d'actions



Un modèle pour expliquer le fonctionnement du corps

Un modèle est une représentation simplifiée de la réalité.

Le modèle moteur proposé recherche non pas à décrire mais à comprendre le **fonctionnement du corps**.

Modélisation de l'apprentissage moteur

APPRENDRE

L'apprentissage conduit à une réorganisation progressive de la motricité développementale.

La motricité athlétique est donc **construite par le corps de l'apprenant.**

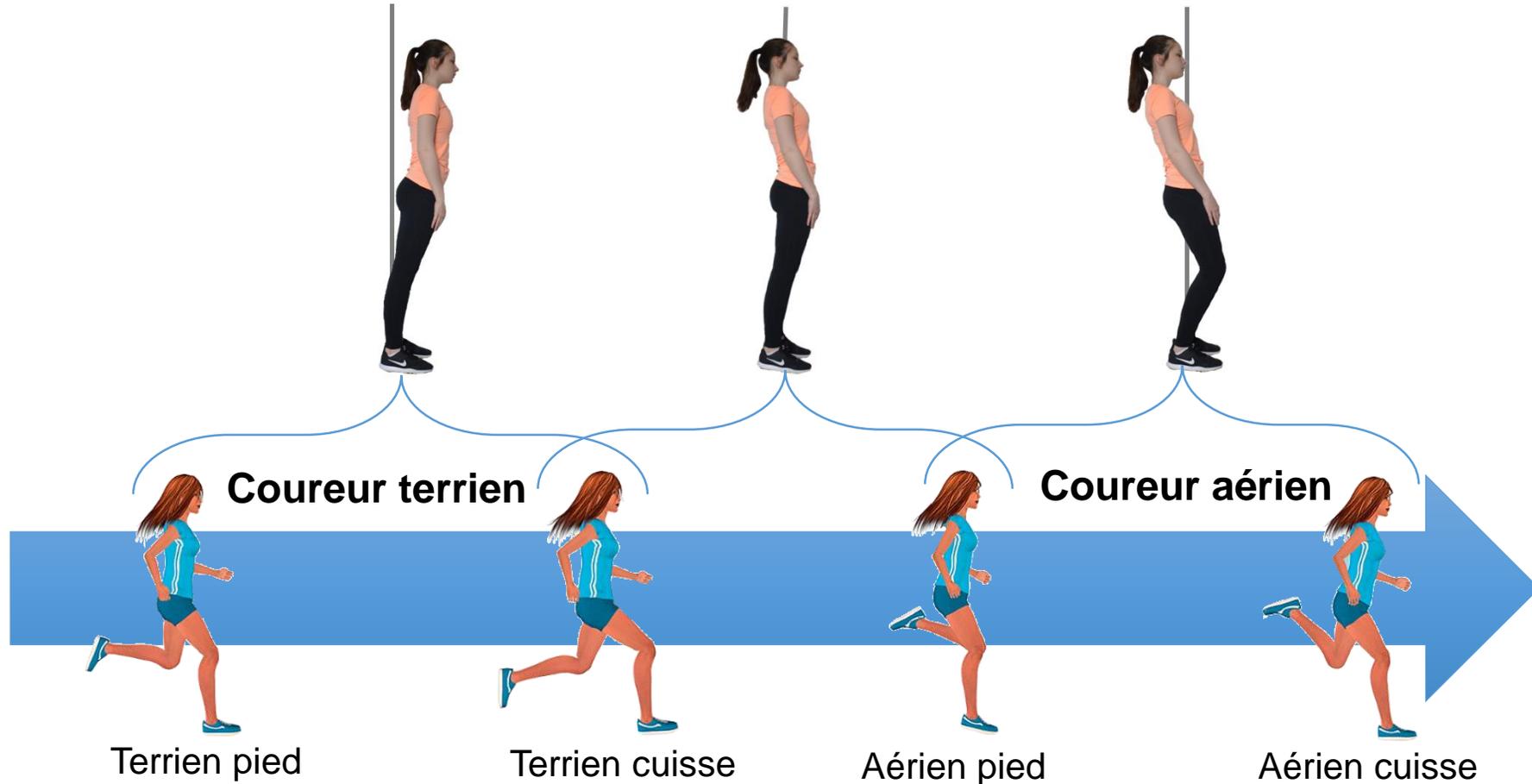
On n'apprend pas des gestes athlétiques (du visible et du distal) mais des **coordinations motrices** (de l'invisible et de l'axial).

On ne s'intéresse pas aux conséquences du mouvements (les bras et des jambes) mais **aux causes du mouvement** (les inclinaisons et le fonctionnement des ceintures).

La technique est construite par l'athlète

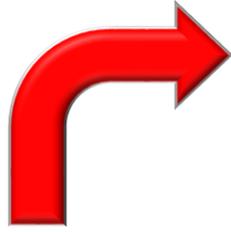
APPRENDRE

De la verticalité des postures naturelles ...

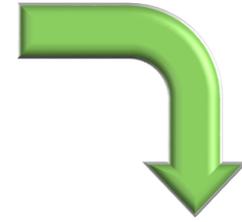


... aux postures de course personnalisées.

1^{er} principe : pour qu'il y ait mouvement,
il faut qu'il y ait de la stabilité

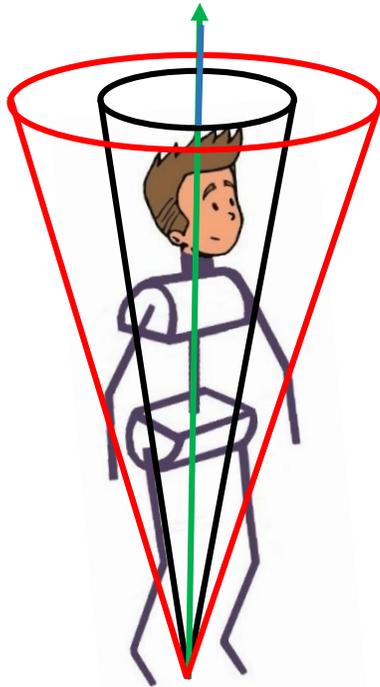


Motricité athlétique



Coordinations d'équilibration

Coordinations de rééquilibration



Réflexes sécuritaires
Motricité Usuelle
Le connu

Projeter

Se projeter

Se déplacer



Motricité culturelle
L'inconnu



Position naturelle

Sensibilité culturelle

REFLEXE

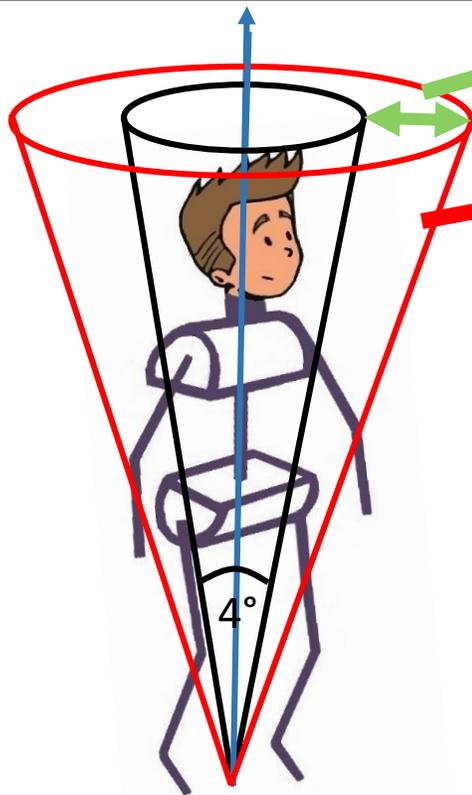
APPRENTISSAGE

REFLEXE

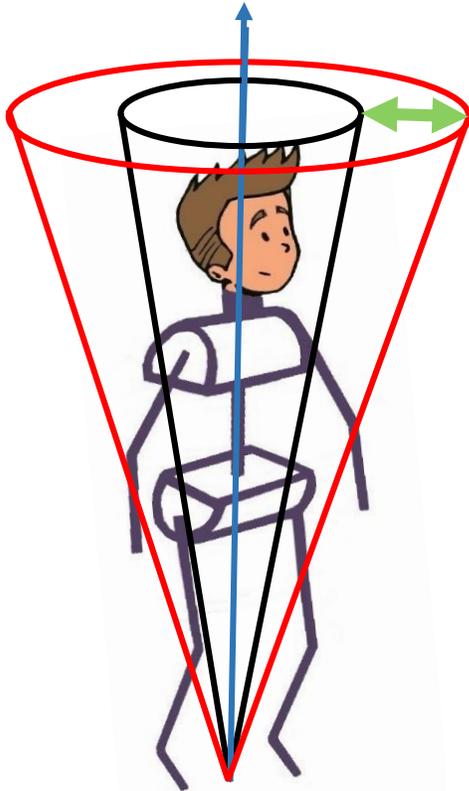
Equilibration de correction

Rééquilibration

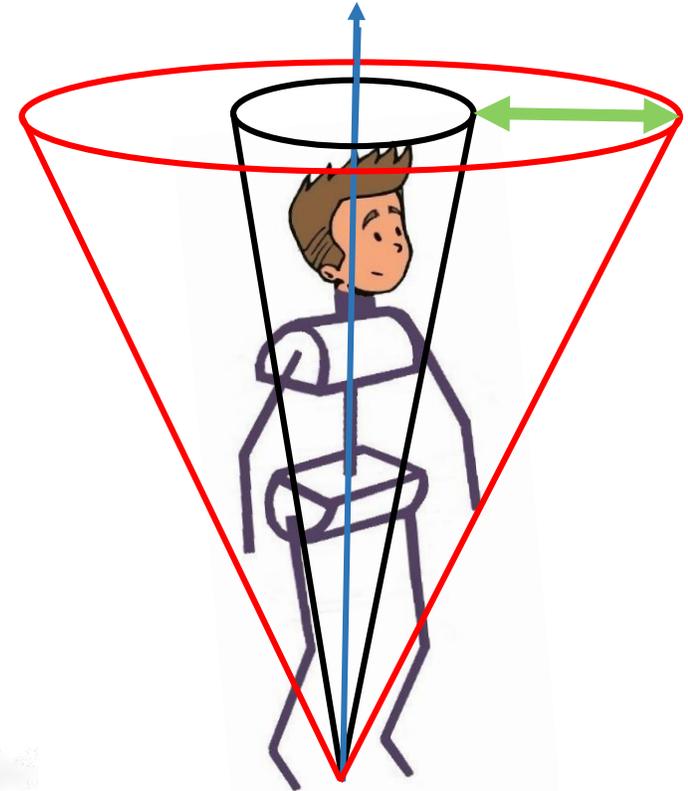
Equilibration sécuritaire



Débutant



Expert

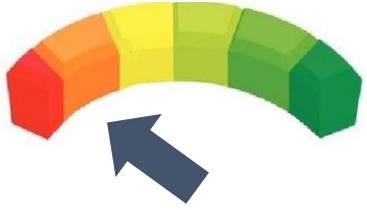


Habiletés motrices

Capacités physiques



SECURITE PERFORMANCE



Pilotage du mouvement

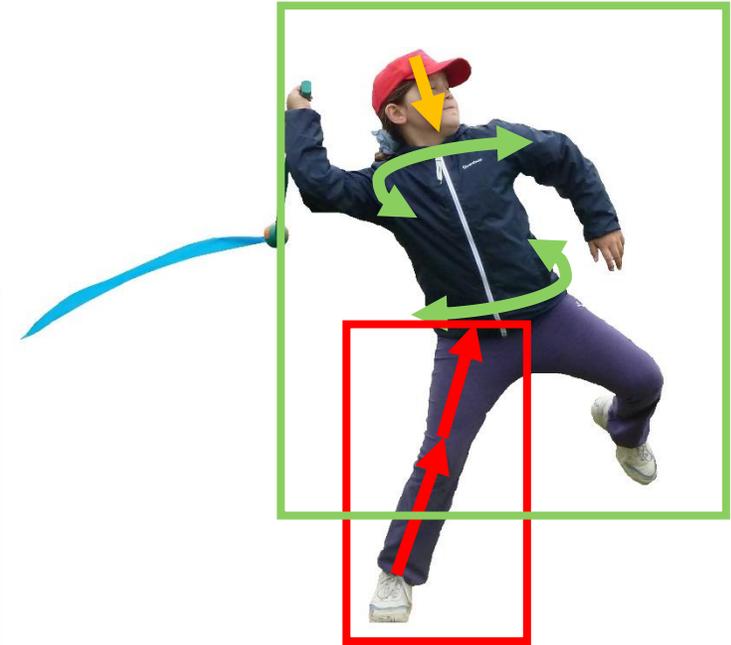
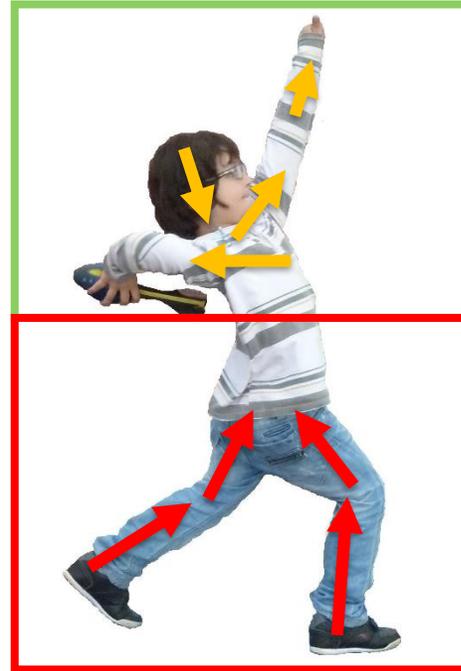
SECURITE PERFORMANCE



Coordination de rééquilibration



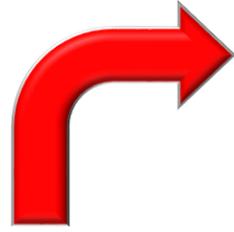
Coordination d'équilibration



Motricité tonique réactive
(pilotage disto proximal)

Motricité volontaire
(pilotage cephalo distal)

Motricité automatisée
(pilotage proximo distal)

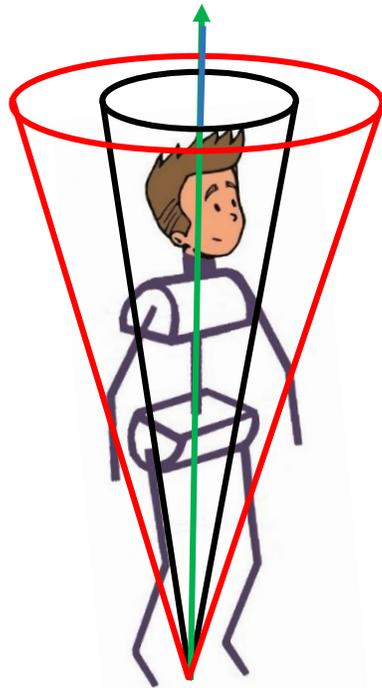


Motricité athlétique



Coordinations d'équilibration

Coordinations de rééquilibration



Stabilité du corps
Réflexes sécuritaires
Motricité Usuelle

Projeter

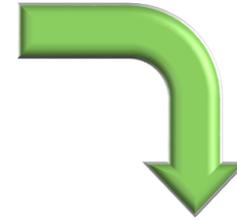
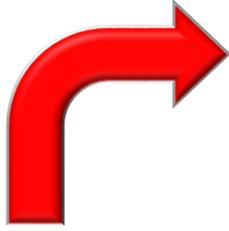
Se projeter

Se déplacer

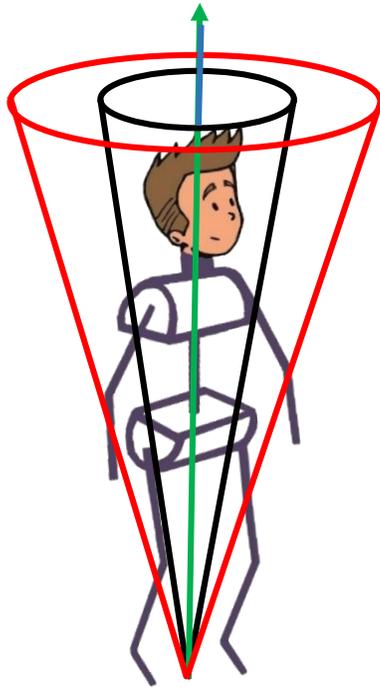


Mobilité du corps par déplacements et/ou
mouvements athlétiques

Motricité athlétique



Coordinations d'équilibration



Motricité réflexe
Stabilité du corps

Coordinations de rééquilibration

Coordination
d'alignement



Motricité apprise - **Mobilité**
Aligner le corps pour
transmettre et projeter

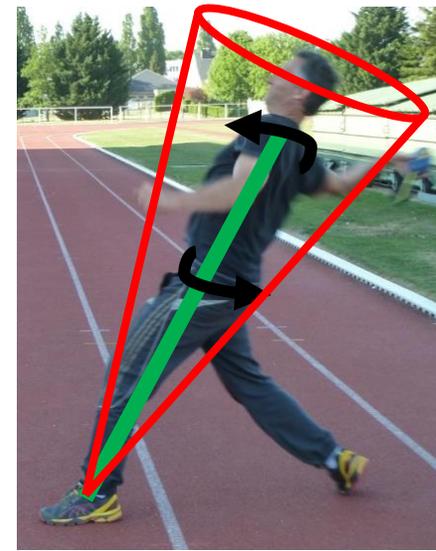
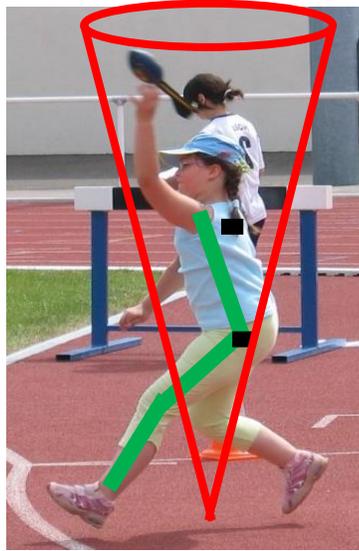
Coordination
d'étirement

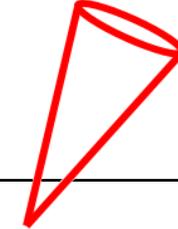


Etirer le corps pour
amplifier et éjecter

2^e principe : les coordinations athlétiques
sont construites par le corps

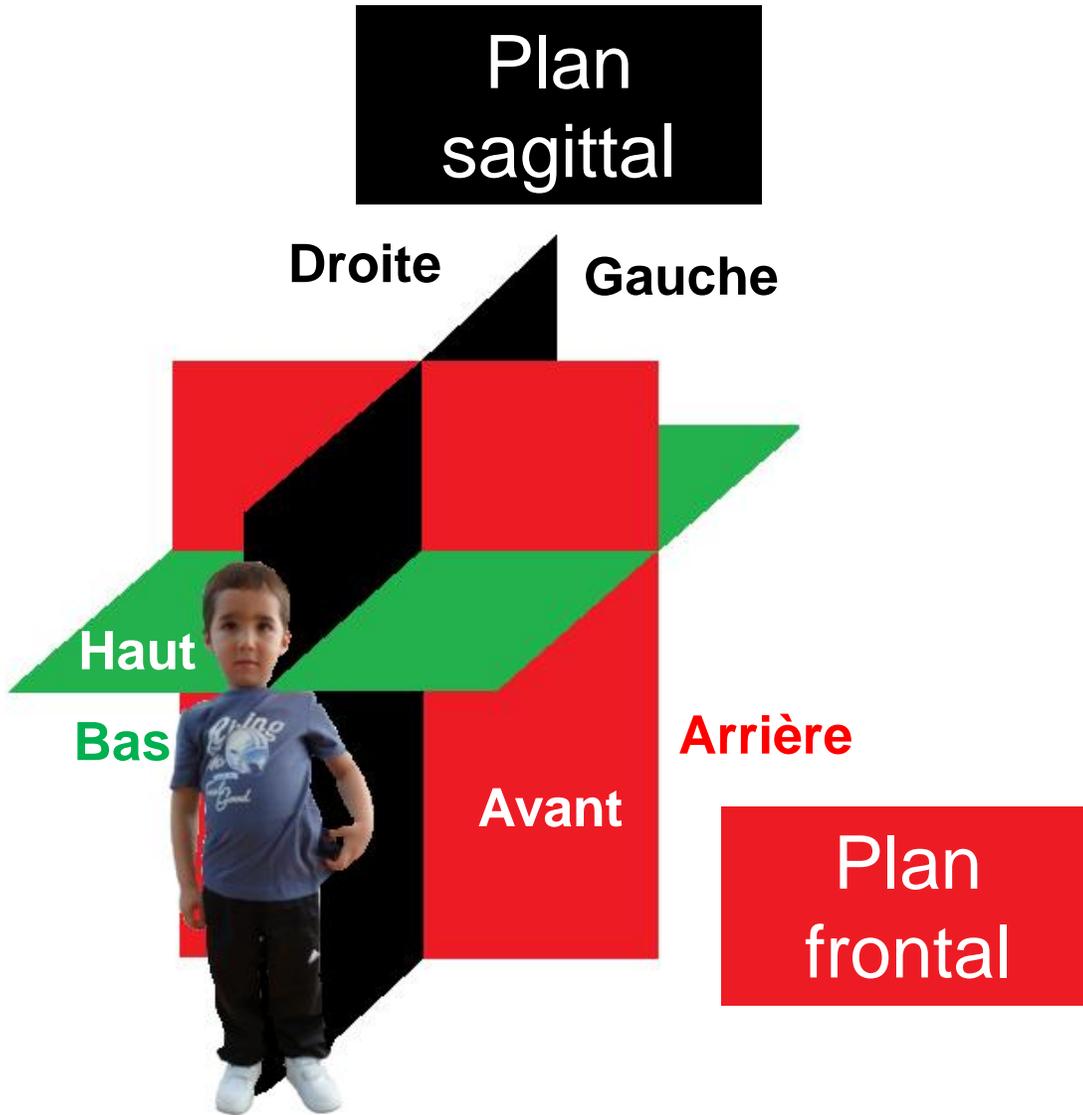
Attracteurs moteurs



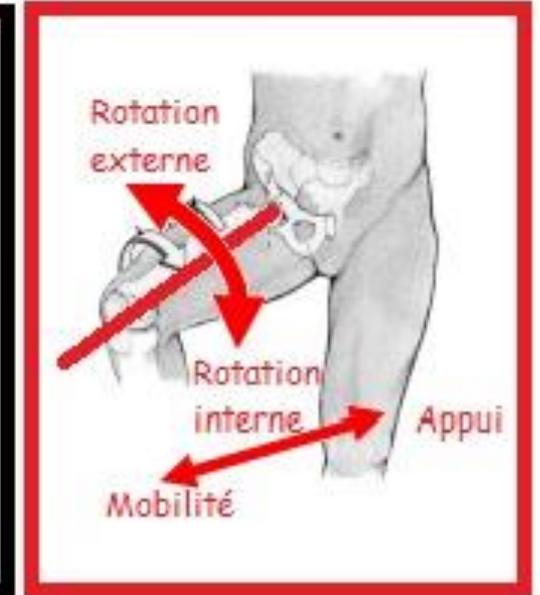
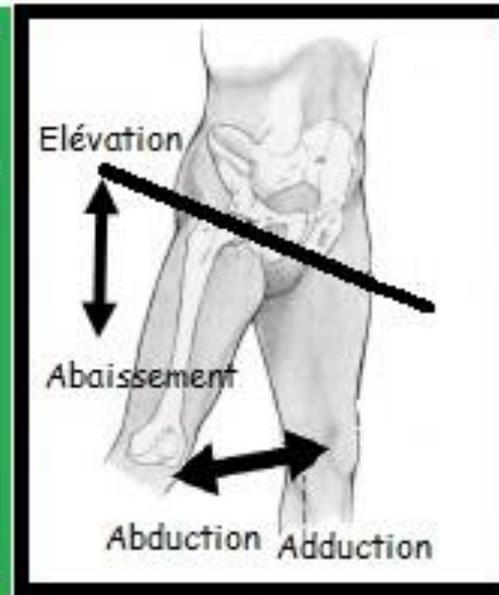
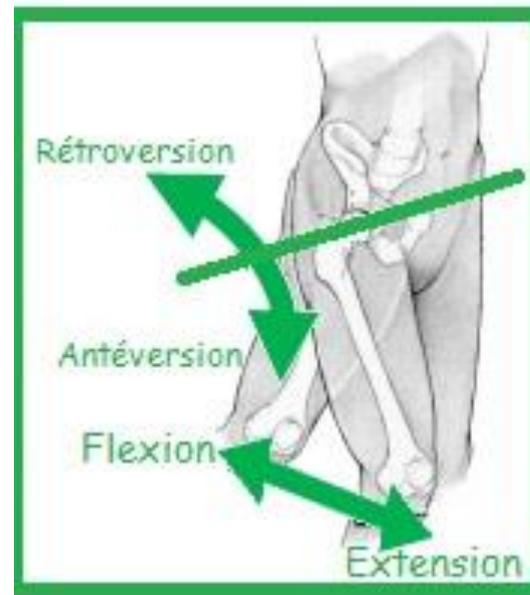
Plan	Motricité usuelle	Motricité athlétique
Transverse	Corps plié 	Corps aligné 
Sagittal	Face avant 	Corps décalé 
Frontal	Espace vertical 	Espace incliné 

Une motricité en 3D

Plan
transverse



Préférences motrices



Plans	Espaces	Motricité segmentaire	Motricité articulaire
Transverse	haut bas	extension flexion	rétroversion antéversion
Sagittal	droite gauche	élévation abaissement	abduction adduction
Frontal	avant arrière	appui mobilité	rotation interne rotation externe