



# Cahier d'entraînement J+S

## Athlétisme



**Une base: la confiance**

La confiance est l'élément sur lequel repose le partenariat entre les fédérations, les clubs, les moniteurs J+S et les cantons / l'institution Jeunesse + Sport. Elle est réciproque et concerne aussi bien les ressources humaines et financières investies que la qualité du travail fourni par les différents partenaires, qualité qui se traduit par un enseignement sportif ciblé destiné aux enfants et aux jeunes et une formation des moniteurs axée sur les besoins.

**Un but: la qualité**

Le but visé ne consiste pas simplement à enseigner le sport, mais à l'enseigner conformément à certains critères de qualité. Ces critères exigent que l'enseignement soit planifié, préparé, réalisé et évalué par des moniteurs J+S motivés, eux-mêmes soigneusement encadrés et soutenus par des coachs J+S.

**Un instrument: le cahier d'entraînement**

Le cahier d'entraînement permet aux moniteurs J+S de consigner les principales données (quoi, quand, où, sous quelle direction) de leur offre sportive. Il favorise la mise en pratique des savoirs acquis dans les cours de moniteurs et de formation continue ou auprès des coachs J+S. Disponible sous forme de document papier, cet instrument de planification peut également être téléchargé à partir d'Internet et complété directement sur ordinateur ([www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) --> disciplines sportives).

Au moins un cahier d'entraînement et un contrôle de présence doivent être tenus pour chaque offre sportive reconnue et soutenue par J+S. Les deux documents doivent être conservés pendant trois ans et présentés à la demande de l'instance de contrôle compétente.

Pour proposer un enseignement sportif de qualité, il faut en outre planifier les séances d'entraînement sous la forme qui convient (planification hebdomadaire, planification d'une leçon).

Soigneusement tenus, ces instruments de planification permettent de proposer des offres sportives de qualité et facilitent la tâche de soutien du coach J+S auprès des moniteurs. Ils témoignent de façon tangible de la confiance réciproque qui les unit.

## Remarques concernant le cahier d'entraînement J+S Athlétisme

### Les classes d'âge enfants / adolescents

Les classes d'âge des 10 à 13 ans (enfants) et des 13 à 15 ans (adolescents) sont le résultat d'une subdivision approximative du développement, les transitions s'opérant de façon fluide. Le choix des exercices et des charges ne dépend donc pas seulement de l'âge civil, mais également de l'âge biologique et des années d'entraînement.

### Planification de l'entraînement cadre

Les diagrammes à colonnes relatifs à la planification de l'entraînement cadre reflètent l'investissement en temps qui devrait être consacré à l'entraînement des différentes qualités. Ainsi, chez des enfants s'entraînant 3 heures par semaine, 10% d'entraînement d'endurance correspondent à environ 18 minutes de travail dans le domaine de l'endurance aérobie, et à environ 27 minutes chez des adolescents s'entraînant 4,5 heures par semaine. Chaque diagramme illustre également la façon dont l'investissement en temps se modifie d'une période à une autre (préparation, précompétition, compétition).

Avec l'âge, la planification de l'entraînement devient de plus en plus détaillée, s'axe toujours davantage sur les disciplines (groupe) et se spécialise en fonction des penchants et des aptitudes des intéressés. Si l'acquisition ludique des conditions de base de la coordination et des mouvements clés revêt une importance de premier plan chez les enfants, l'accent est déjà davantage mis, chez les adolescents, sur l'apprentissage correct, mais toujours ludique et motivant, des techniques de base de l'athlétisme.

Les contenus mentionnés dans les plans d'entraînement cadre ont fait leurs preuves dans la pratique, mais les monitrices et les moniteurs doivent veiller à les adapter à l'âge et au niveau des jeunes qu'ils entraînent.

### Réalisation de l'entraînement

Tout entraînement devrait commencer par un échauffement (course, jeu) et se poursuivre avec des exercices de gymnastique fonctionnelle (dynamique) et des exercices de préparation choisis. Les différentes mesures d'entraînement devraient s'enchaîner dans l'ordre suivant:

- ° En principe, l'entraînement de la coordination et de la technique devrait précéder celui de la condition physique (capacité d'enregistrement, concentration).
- ° Dans le cadre de l'entraînement de la coordination et de la technique, les exercices de course devraient précéder les exercices de saut qui devraient eux-mêmes précéder les exercices de lancer.
- ° Dans le cadre de l'entraînement de la condition physique, il faudrait commencer par entraîner la vitesse, puis la force-vitesse, la force maximale, l'endurance anaérobie et enfin l'endurance aérobie.
- ° Dans l'entraînement au concours multiple, il convient d'entraîner les différentes disciplines dans l'ordre de la compétition.

Tout entraînement devrait s'achever avec un retour au calme et des exercices de gymnastique/stretching.

### Contrôle et évaluation de l'entraînement

L'effet de l'entraînement doit être contrôlé au moyen d'une procédure simple. Dans le cas des enfants et des adolescents, les tests d'athlétisme se prêtent très bien à ce contrôle, car ils sont parfaitement adaptés aux exigences correspondant à ces classes d'âge. L'exécution des mouvements peut également être contrôlée au moyen d'enregistrements vidéo et de discussions avec les enfants et les adolescents. Quant aux qualités physiques et psychiques, c'est en situation de compétition qu'elles peuvent le mieux être contrôlées.

L'entraînement devrait être consigné dans un journal d'entraînement, puis évalué. Pour ce qui est des classes d'âge considérées ici, la monitrice ou le moniteur responsable peut se contenter de tenir un journal pour son groupe d'entraînement. Mais, à partir de la catégorie junior au plus tard, cette tâche devrait revenir aux athlètes et il faudrait aussi, à ce stade-là, prévoir un plan d'entraînement détaillé. S'ils sont bien tenus, les journaux d'entraînement permettent d'établir des comparaisons quantitatives et qualitatives entre différentes années d'entraînement et de tirer des enseignements pour la conception de l'entraînement.

## Athlétisme avec des enfants (10-13 ans): aperçu des grands axes du programme de formation

Contenus		Périodes				
		Automne (oct.-déc.) / PP	Hiver (janv.-mars) / PP	Printemps (avril-juin) / PPC	Été (juillet-sept.) / PC	
Grands axes de l'entraînement	Technique	Départ	Exercices de réaction	Exercices de réaction / de départ	Exercer la position de départ et le départ	Starts / sprints de 20 à 30 m
		Course de relais	Estafettes	Introduire transmission témoin par le bas	Exercer la transmission du témoin	Départ lancé, transmission du témoin
		Haies	Gros tapis, bancs, petites haies	Gros tapis, bancs, petites haies	Franchir des petites haies	Franchir des petites haies
		Saut en longueur	Sauts sur le gros tapis	Saut en longueur (tapis de saut)	Pas fendu avec élan court	Saut en pas fendu
		Saut en hauteur	Sauts sur le gros tapis	Saut en hauteur (tapis de saut)	Ciseau / flop / ventral avec élan court	Ciseau / flop / ventral
		Saut à la perche	Se suspendre / se balancer à la corde	Se balancer à la perche	Sauter avec la perche	Premiers essais dans la fosse de sable
		Lancer balle / javelot	Lancer des balles	Lancer des balles	Lancer des balles / javelots	Lancer des balles / javelots
		Lancer du poids	Lancer des ballons lourds	Lancer des ballons lourds	Lancer des poids	Lancer des poids
		Lancer en fronde	Lancer des chambres à air	Lancer des chambres à air	Lancer des chambres à air	Lancer des chambres à air
	Coordination	Gymnastique aux agrès	Suspension, balancement, appui	Suspension, balancement, appui		
		Rythme	Introduire rythmes de course/saut/lancer	Introduire rythmes de course/saut/lancer	Exercer rythmes d'élan / de saut / de lancer	Exercer rythmes d'élan/de saut/de lancer
		Équilibre	Se tenir en équilibre, gros tapis, bancs	Se tenir en équilibre, gros tapis, bancs		
		Jeux	P. ex. introduire le streetball	P. ex. jouer au streetball / football	P. ex. fresbee, football, jeux de lancer	P. ex. fresbee, football, jeux de lancer
		Autres disc. sportives	P. ex. vélo	P. ex. ski, patin à glace	P. ex. inline	P. ex. natation
	Condition phys.	Qualités de force	Gym. des pieds / renforcement du tronc	Gym. des pieds / renforcement du tronc	Gym. des pieds / renforcement du tronc	Gym. des pieds / renforcement du tronc
		Vitesse	Estafettes	Estafettes	Sprints / relais	Sprints / relais
		Endurance	Jeux de course, cours ton âge!	Courses d'endurance, cours ton âge!	Mise en train/retour calme, courses endur.	Mise en train / retour calme, courses endur.
		Souplesse	Éirement dynamique, gymnastique	Éirement dynamique, gymnastique	Éirement dynamique, gymnastique	Éirement dynamique, gymnastique
	Compétitions	Kids-Cup	Préparation des exercices / disciplines	Kids-Cup		
		Tests d'athlétisme		Tests d'athlétisme	Tests d'athlétisme	
		Relais			Disputer des courses de relais	Disputer des courses de relais
		Compét. par équipes			Disputer des compétitions par équipes	Disputer des compétitions par équipes
		Compét. individuelles		Compétition en salle / cross	P. ex. grand meeting pour les petits	P. ex. championnats cantonaux
	Vie sociale	Camp	Event. camp polysportif		Event. camp d'entraînement	
		Entreprises		P. ex. journée de ski, luge		P. ex. grillades
		Activités	Soirée des parents		Journée parents, bourse d'articles sport.	P. ex. entraînements d'initiation

Pour plus de détails sur les contenus (marches à suivre, choix d'exercices, méthodes), consulter la brochure «Courir / Sauter / Lancer» (30.90.510) figurant dans le manuel du moniteur J+S Athlétisme!

Le pourcentage de temps à consacrer aux différents contenus de l'entraînement peut être déduit du graphique et adapté individuellement à chaque planification de l'entraînement.

## Planification et évaluation de l'entraînement

L'athlétisme avec des enfants  
(10-13 ans)

Groupe: \_\_\_\_\_ Monit.: \_\_\_\_\_ Période: \_\_\_\_\_ Année: \_\_\_\_\_

<b>Objectifs visés:</b>			
<b>Objectifs atteints:</b>			

Contenu	Mois:														Mois:																					
	Entr./Semaine:							Total	%								Total	%								Total	%									
Grands axes de la planification	Technique	Départ																																		
		Course de relais																																		
		Haies																																		
		Saut en longueur																																		
		Saut en hauteur																																		
		Saut à la perche																																		
		Lancer de la balle/du javelot																																		
		Lancer du poids																																		
		Lancer en fronde																																		
	Coordination	Gymnastique aux agrès																																		
		Rythme																																		
		Equilibre																																		
		Jeux																																		
		Autres disciplines sportives																																		
	Cond. phys.	Qualités de force																																		
		Vitesse																																		
		Endurance																																		
		Souplesse																																		
	Compétitions	Kids-Cup																																		
		Tests d'athlétisme																																		
Relais																																				
Compétitions par équipes																																				
Compétitions individuelles																																				
Vie sociale	Camp																																			
	Entreprises																																			
	Activités																																			
Evaluation	Statistique	Réalisé																																		
		Participants																																		
		Moniteurs																																		
		Remarques																																		

## Athlétisme avec des enfants (10-13 ans): planification de l'entraînement cadre

### Principe

Lorsqu'on a affaire à des enfants, il faut axer l'entraînement sur la diversité. Les formes de jeu orientées vers l'athlétisme constituent un élément important de l'entraînement (voir aussi le bulletin entraîneur de la FSA N°24 "Athlétisme pour les enfants" et la brochure de la FSA "Tests d'athlétisme").

### Coordination (qualités de coordination)

Les enfants ont, sur le plan moteur, un potentiel d'apprentissage énorme. Ils aiment apprendre et ont besoin de beaucoup bouger. Il est donc facile de faire du développement des qualités de coordination le contenu principal de l'athlétisme avec des enfants. Plus leurs expériences motrices seront variées, plus les enfants pourront apprendre et perfectionner de nouveaux mouvements.

### Technique (habiletés)

Par entraînement des habiletés, on entend l'acquisition de la technique dans les différentes disciplines de l'athlétisme. Les facteurs de la condition physique, généralement encore peu développés à cet âge, exigent que l'on facilite les conditions de travail, surtout si on recourt à des engins, en utilisant par exemple des haies basses et des distances réduites, des perches courtes et souples, des engins de lancer légers. L'entraînement de la technique ne consiste pas à copier les techniques des champions du monde, mais à acquérir des éléments clés comme la structure du mouvement, la position du corps, le rythme (voir aussi "Tests d'athlétisme"). En proposant des formes d'entraînement "constructives" et ludiques, on peut rendre l'acquisition de la technique attrayante!

### Qualités de force

Les qualités de force s'améliorent à cet âge, même sans activité sportive, du simple fait que les enfants se développent physiquement. Comme ils grandissent et prennent du poids, leur masse musculaire et, par conséquent, leur force absolue augmentent. La force relative (force par kg de poids du corps) ne peut, quant à elle, être améliorée qu'au moyen d'un entraînement complémentaire de la force. A cet âge, il faut donner la priorité aux exercices de force contre la résistance de son propre corps (gymnastique aux agrès) ou contre la résistance d'un partenaire (jeux de combat). La gymnastique aux agrès, l'escalade, les formes de saut sur des revêtements mous, le lancer et le pousser sont des exercices de force qui peuvent également être intégrés dans les parcours d'obstacles ou les estafettes.

### Vitesse

Les mouvements rapides exécutés avec de faibles résistances sollicitent moins l'appareil locomoteur, développent la coordination et se prêtent donc particulièrement bien à cette classe d'âge. Pour entraîner la vitesse, on peut recourir à toutes les formes d'exercices de réaction à des signaux acoustiques, visuels et tactiles: courses-poursuite à partir de différentes positions, jeux de balle, jeux de combat et formes d'estafettes. Mais, l'entraînement de la vitesse ne se résume pas à améliorer la capacité à se mouvoir rapidement; il consiste aussi à transmettre à des objets légers (pierres, balles) une vitesse accélérée!

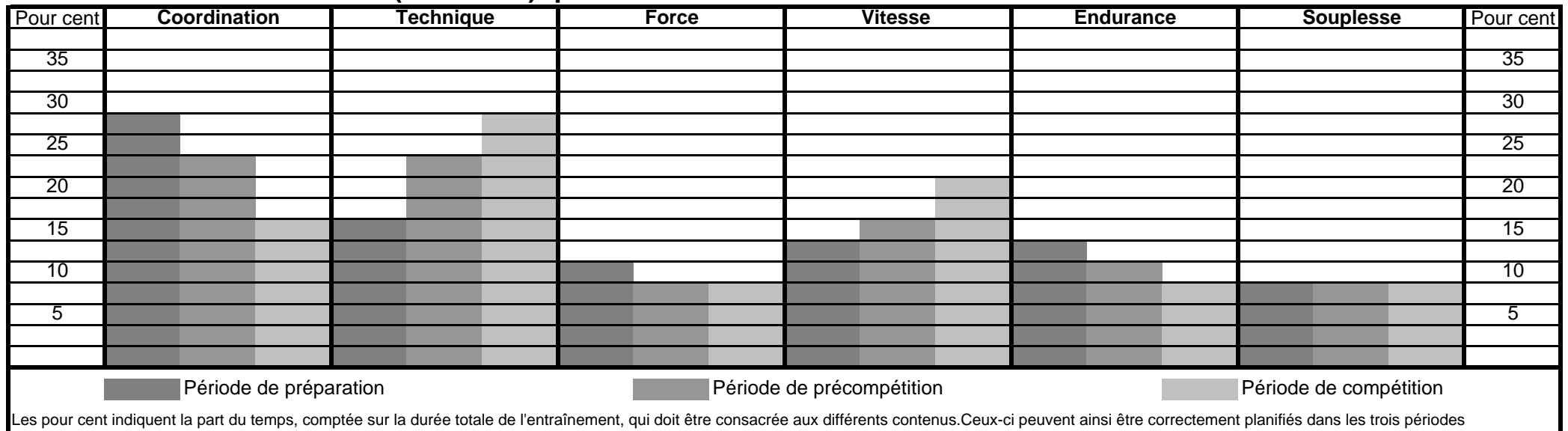
### Endurance

Les enfants ont un excellent potentiel dans le domaine de l'endurance aérobie, qui peut être développé de façon ciblée. L'endurance lactacide anaérobie ne devrait en revanche être entraînée qu'à partir de l'âge junior. Un entraînement d'endurance adapté à l'enfant est diversifié, ludique et accessoirement orienté vers la performance! Les estafettes et les jeux de course avec ou sans ballon, le vélo, le patin inline et la natation sont des activités qui entraînent l'endurance et qui mettent du piment dans l'entraînement d'athlétisme. Du fait de leur caractère monotone, les courses dans le terrain ou sur piste n'ont pas leur place dans l'athlétisme avec des enfants!

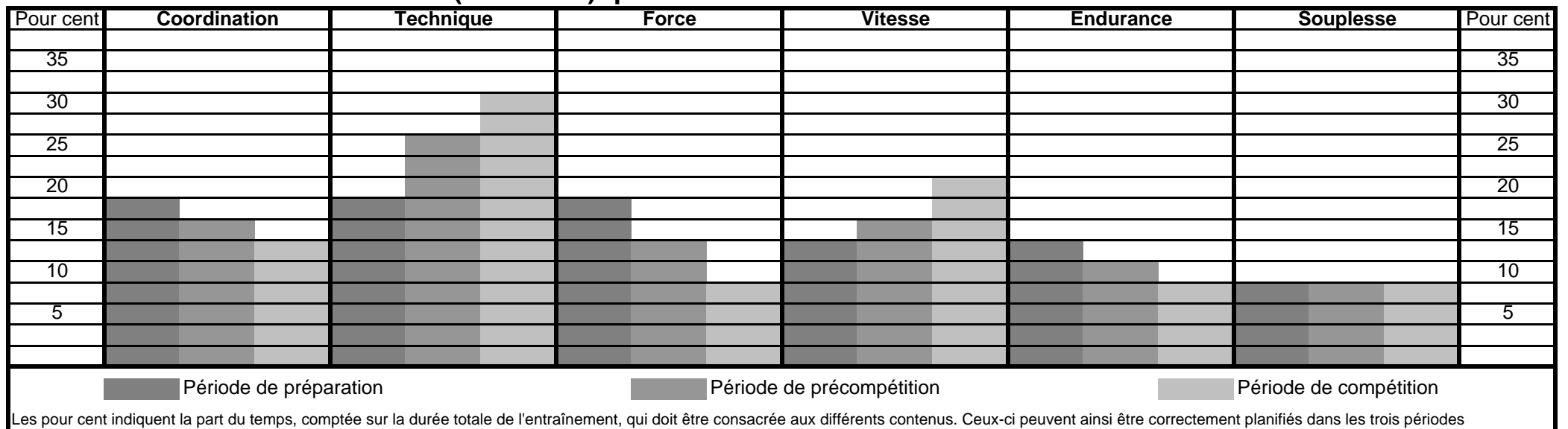
### Souplesse

La souplesse est en général bonne chez les enfants. Elle ne diminue qu'à la puberté, chez les filles une année ou deux plus tôt et de façon moins nette que chez les garçons. La souplesse doit être entretenue à l'aide de programmes de gymnastique adaptés. La gymnastique avec élan et la gymnastique fonctionnelle sont préférables à l'étirement statique!

### Athlétisme avec des enfants (10-13 ans): planification de l'entraînement cadre



### Athlétisme avec des adolescents (13-15 ans): planification de l'entraînement cadre



## Athlétisme avec des adolescents (13-15 ans): aperçu des grands axes du programme de formation

Périodes		PP 1 (oct.-déc.)	PP 2 / PC salle (janv.-fév.)	PP 3 / PPC (mars-avril)	PC 1 (mai-juillet)	PC 2 (août-sept.)	
Contenus							
<b>Grands axes de l'entraînement</b>	Technique	Départ	Exercices de réaction	Technique de départ	Départ et accélération	Départs et sprints de 30 m max.	Départs et sprints de 30 m max.
		Course de relais		Introduire technique transmission	Exercer technique transmission	Départ lancé, transmission témoin	Départ lancé, transmission témoin
		Haies	Course avec distances réduites	Départ et franchiss. de 3 à 6 haies	Départ et franchiss. de 3 à 8 haies	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
		Saut long./triple saut	Sauts avec élan raccourci	Sauts avec élan raccourci	Elan, appel, réception	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
		Saut en hauteur	Sauts avec élan raccourci	Sauts avec élan raccourci	Elan, appel, franchissement	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
		Saut à la perche	Exercices préliminaires aux agrès	Saut à la perche	Saut dans le sable	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
		Lancer du javelot	Lancer ballon/ballon de handball	Lancer ballon/ballon de handball	Elan, pas d'impulsion, lancer	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
		Lancer du poids	Lancer des ballons lourd	Lancer des ballons lourds du poids	Pas changé/sursaut/ rotation	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
		Lancer disque/marteau	Lancer des chambres à air	Lancer des chambres à air	Lancer du disque/marteau	Entraînement et compétition	Entraînement et compétition
	Coordination	Gym. aux agrès	Suspension, balancement, appui	Suspension, balancement, appui			
		Rythme	Rythmer la course/le saut/le lancer	Rythmer la course/le saut/le lancer	Rythmer la course/le saut/le lancer	Rythmer la course/le saut/le lancer	Rythmer la course/le saut/le lancer
		Equilibre	Sauter, lancer en équilibre	Sauter, lancer en équilibre	Sauter, lancer en équilibre	Saut, lancer en équilibre	Sauter, lancer en équilibre
		Jeux	P. ex. basketball, unihockey	P. ex. basketball, unihockey	P. ex. basketball, unihockey	P. ex. football	P. ex. football
		Autres disc. sportives	P. ex. vélo, inline	P. ex. ski, patin à glace	P. ex. vélo, inline	P. ex. vélo, inline	P. ex. natation
	Condition physique	Force de course	Gym des pieds, stabilisation	Courses axées sur la technique	Courses axées sur la technique	Courses axées sur la technique	Courses axées sur la technique
		Détente	Petits sauts sur le gros tapis	Sauts axés sur la technique	Sauts axés sur la technique	Sauts axés sur la technique	Sauts axés sur la technique
		Puissance de jet	Lancer des ballons lourds	Lancers axés sur la technique	Lancers axés sur la technique	Lancers axés sur la technique	Lancers axés sur la technique
		Stabilisation	Renforcement du tronc	Gym. des pieds / renf. du tronc	Gym des pieds / renf. du tronc	Gym des pieds / renf. du tronc	Gym des pieds / renf. du tronc
		Vitesse	Départs et sprints à 30 m	Sprints 20-50 m	Sprints 20-60 m	Sprints 20-60 m	Sprints 20-60 m
		Endurance	Courses d'endurance lentes, footing	Courses d'endurance ext., fartlek	Courses d'endurance int., fartlek	Courses d'endurance int., fartlek	Courses d'endurance int., fartlek
		Souplesse	Etirement dynamique, gymnastique	Etirement dynamique, gymnastique	Etirement dynamique, gymnastique	Etirement dynamique, gymnastique	Etirement dynamique, gymnastique
	Compétitions	Tests d'athlétisme	Préparation des exercices du test	Effectuer les tests d'athlétisme	Effectuer les tests d'athlétisme		
		Relais				Courses de relais	Courses de relais
		Compét. par équipes				Essais CSI/CME	Essais CSI/CME
		Compét. individuelles		Ev. départs en salle, courses cross		Meetings de jeunes	Meetings de jeunes
		Championnats				Championnat cantonal des jeunes	Championnat rég./cant. des jeunes
	Vie sociale	Camp	Event. camp polysportif		Event. camp d'entraînement	Event. camp d'entraînement	
		Entreprises		P. ex. journée de ski, luge		P. ex. grillades	P. ex. supporter meeting intern.
Activités		Soirée des parents		Journée parents, bourse art. sport.		P. ex. entraînement d'initiation	

Pour plus de détails sur les contenus (marches à suivre, choix d'exercices, méthodes), consulter la brochure «Courir / Sauter / Lancer» (30.90.511) figurant dans le manuel du moniteur J+S Athlétisme!  
Le pourcentage de temps à consacrer aux différents contenus peut être déduit du graphique et adapté individuellement à chaque planification de l'entraînement.



## Planification et évaluation de l'entraînement

Athlétisme avec des adolescents  
(13-15 ans)

Groupe: \_\_\_\_\_ Monit.: \_\_\_\_\_ Mois: \_\_\_\_\_ Année: \_\_\_\_\_

<b>Objectifs visés:</b>	
<b>Objectifs atteints:</b>	

Contenu		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total	%						
<b>Grands axes de la planification</b>	Technique	Départ																																						
		Course de relais																																						
		Haies																																						
		Saut long./triple saut																																						
		Saut en hauteur																																						
		Saut à la perche																																						
		Lancer du javelot																																						
		Lancer du poids																																						
		Lancer disque/marteau																																						
	Coordination	Gym. aux agrès																																						
		Rythme																																						
		Equilibre																																						
		Jeux																																						
		Autres disc. sportives																																						
	Condition physique	Force de course																																						
		Détente																																						
		Puissance de jet																																						
		Stabilisation																																						
		Vitesse																																						
		Endurance																																						
Souplesse																																								
Compétitions	Tests d'athlétisme																																							
	Relais																																							
	Compét. par équipe																																							
	Compét. individuelles																																							
	Championnats																																							
Vie soc.	Camp																																							
	Entreprises																																							
	Activités																																							
<b>Evaluation</b>	Statistique	Réalisé																																						
		Participants																																						
		Moniteurs																																						
		Remarques																																						

**Athlétisme avec des adolescents (13-15 ans)****Planification de l'entraînement cadre**

Feuille 1

## Principe

L'entraînement des adolescents n'est pas une réduction de l'entraînement des adultes, raison pour laquelle il devrait être axé sur des formes d'exercice ludiques et stimulantes. Mais, au fil de la planification, une importance toujours plus grande devrait être accordée à la qualité du mouvement (voir aussi la brochure de la FSA "Tests d'athlétisme").

## Coordination (qualités de coordination)

Il convient de diversifier l'entraînement des principales qualités de coordination en y intégrant des disciplines sportives exigeantes sur ce plan (p. ex. gymnastique aux agrès), des exercices d'habileté et d'agilité (p. ex. course d'obstacles) et des tâches motrices pouvant être résolues de différentes manières (p. ex. saut en hauteur avec technique ventrale).

## Technique (habiletés)

Chez les adolescents, l'entraînement de la technique doit être axé sur l'acquisition des éléments clés de toutes les disciplines, chez les jeunes qui se spécialiseront par la suite dans les disciplines d'endurance sur l'apprentissage des éléments clés des disciplines considérées. L'entraînement de la technique pendant la période de préparation passe partiellement par un entraînement de la condition physique orienté vers la technique (entraînement spécifique de la course, du lancer et du saut) et par l'intégration de moyens auxiliaires (aides à l'appel, barre fixe pour le saut à la perche, ballons lourds pour le lancer). Durant la période de compétition, il faudrait travailler de façon plus globale et axer davantage l'entraînement sur la compétition, mais sans renoncer complètement aux formes ludiques!

	Exercice d'entraînement	Résistance	Volume	Intensité	Remarques
<b>Force</b>	Exercices de renforcement avec des engins: ° Grimper à la corde et aux perches ° Tractions bras en suspension avec saut élan ° Appuis faciaux ° Roulade (banc oblique, barre fixe) ° Abdominaux / muscles dorsaux ° Gymnastique aux agrès	Propre poids du corps	2-3 x 2-3 x 5-10 2-3 x 10-20 2-3 x 5-10 2-3 x 10-20 20-30 min	de moyenne à élevée	° Les ex. peuvent être intégrés dans des formes de jeu ou de compét. ° Les exercices doivent être adaptés au niveau des adolescents. ° Il faut mieux choisir des ex. qui font travailler l'ensemble du corps.  ° Durée de l'effort: de 20 à 30 sec ° Barres parallèles, barre fixe, anneaux, corde
	Exercices de renforcement avec partenaire: ° Courir en portant son partenaire sur le dos ° Brouette ° Concours d'appuis faciaux ° Jeux de combat ° Lutte à la corde	Résistance du partenaire		de moyenne à élevée	° Différentes variantes, formes de relais ° Varier les formes ° Toucher / repousser les mains de son partenaire ° Fixer les règles à deux! ° Compétition par équipes!
	Entraînement de la force de course: ° Sprints en côte, courses avec résistance ° Montées d'escaliers, foulées bondissantes	Propre poids du corps	2-3 x 5-10	de moyenne à élevée	° Effort limité à 10 sec max., perfec. ludique de la phase d'impulsion
	Entraînement de la détente: ° Sur une jambe, sur deux jambes ° En avant, en arrière, de côté ° En hauteur, en longueur ° Sur le gros tapis, sur des escaliers	Propre poids du corps	100-200 sauts	de moyenne à élevée	° Entraînement de la détente: à pieds nus sur un revêtement mou ° Pendant période de compét., avec des chaussures sur revêtement dur ° Privilégier les formes de jeu, intégrer des sauts chronométrés
	Entraînement de la puissance de jet: ° Différentes variantes de lancer	Ballons lourds: 1-3 kg Poids: 1-4 kg Chambres à air: 0,2-0,5 kg	50-100 lancers	de moyenne à élevée	° Exercices de lancer généraux et spécifiques / formes de compétition

	Exercice d'entraînement	Résistance	Volume	Intensité	Remarques
<b>Vitesse</b>	° Jeux de réaction	Propre poids du corps	5-10 min	Si proche que possible au maximum de la vitesse !  Règle de pause: 1 min. par 10 m de sprint	° A la fin de la mise en train, 30-60 m
	° Jeux de réaction à deux		5-10 min		° Différentes positions de départ, 10-20 m
	° Courses en accélération		3-5 x		° A la fin de la mise en train, 30-60 m
	° Courses-poursuite à deux		5-10 x		° Différentes positions de départ, 10-20 m
	° ABC de la course		chaque 3-5 x		° Exercices de course coordinatifs, 10-30 m
	° Courses avec changement de cadence		3-5 x		° Tronçons de 10 à 30 m, courir en souplesse, sur 100 m au max.
	° Courses en descente		3-5 x		° Lever rapide des genoux, formes ludiques, 20-30 m
	° Courses avec départs debout et accroupi		3-5 x		° Egalement sous formes de jeu et de compétition, 20-50 m
	° Courses-poursuite		3-5 x		° Egalement sous forme de courses avec handicap, 20-30 m
	° Estafettes	3-5 x	° Relais navette, aller-retour, sur piste circulaire, distances courtes (20-50 m)		
	° Exercices de saut	Balles légères, poids	15-30 x		° Formes de jeu et de compétition, sauter à droite et à gauche
° Exercices de lancer et de pousser	20-40 x		° Formes de jeu et de compétition, lancer/pousser à droite et à gauche		
	° Course d'endurance en terrain varié		15-30 min	faible-moyen.	° Technique de course (sur plante des pieds!), combiner avec forme de jeu
	° Fartlek en terrain varié		15-30 min	faible-moyen.	° Adapter rythme au terrain, combiner avec forme de jeu (p. ex. CO)
	° Jeux de course, tels que football et basket		15-45 min	moyenne	° Développement simultané de la coordination
	° Vélo, inline, natation, etc.		30-120 min	faible-moyen.	° Dével. de l'endurance aérobie, de la capacité de récup., de la coord.
	° Formes de compétition		5-15 min	moyen.-élevée	° Relais, courses avec handicap, course en terrain varié 1-5 km
<b>Sou-plesse</b>	° Gymnastique avec élan, gym fonctionnelle ° Etirement, stretching		10-15 min	faible	° En guise de préparation à l'entraînement, mise en train
			5-10 min	faible	° Après l'entraînement, pour faciliter la récupération, relaxation
<b>Compé-titions</b>	Les compétitions destinées aux adolescents doivent être adaptées à leur âge et à leur niveau et faire la part belle aux compétitions par équipe (relais, CSI, CME). Il convient, d'entente avec les adolescents, de définir et de préparer soigneusement la planification de l'entraînement, et de fixer des objectifs adaptés à chacun. Les compétitions sont une bonne occasion d'apprendre à gérer le succès et l'échec. Elles doivent stimuler les adolescents, mais sans les stresser!				
<b>Camps d'entr.</b>	Les camps d'entraînement sont l'occasion de soigner des aspects sociaux et d'apprendre à mieux connaître les adolescents. Mais le fait d'avoir plus de temps ne doit pas forcément impliquer qu'on s'entraîne beaucoup plus. Pour équilibrer l'emploi du temps, il faut prévoir suffisamment de temps pour la récupération, la pratique d'autres activités et la compensation!				

## Préparation de l'entraînement

Groupe: \_\_\_\_\_

Monit.: \_\_\_\_\_

Jour: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

### Objectifs / Objectifs d'apprentissage

Mise en train/échauffement:	G	A	G
1er thème/1re discipline:	G	A	G
2e thème/discipline:	G	A	G
3e thème/discipline:	G	A	G
Jeu/retour au calme/clôture:	G	A	G

### Contenus / Exercices

Durée	Thème/Choix des exercices	Objectif intermédiaire	Organisation/Méthode	Point à relever/corriger	Matériel/Auxiliaire d'appr.	G	A	G

Durée	Thème/Choix d'exercices	Objectif intermédiaire	Organisation/Méthode	Point à relever/corriger	Matériel/Auxiliaire d'appr.	G	A	G

### Evaluation

Objectifs atteints?	+	+/-	-
Planification du temps?	+	+/-	-
Choix d'exercices?	+	+/-	-
Suite?			