



**PASS'
ATHLÉ**

**GUIDE
DE L'ÉCOLE
D'ATHLÉTISME**





AVERTISSEMENT

Ce document n'est en aucun cas un document de formation et ne peut pas se substituer à elle. Son but est simplement de donner un support, une aide à ceux qui souhaiteraient créer, moderniser, structurer leur école d'athlétisme.

INTRODUCTION

L'école d'athlétisme est le socle de l'athlétisme de performance. C'est en son sein que l'enfant passe par les différents stades qui l'amèneront à dépasser la motricité balbutiante, désordonnée et sécuritaire caractéristique de la petite enfance pour accéder finalement à une motricité élaborée et à l'athlétisme culturel de performance. C'est également le lieu de découverte de la dimension sociale du sport, du partage, du respect de l'autre. Le jeu y est le mot d'ordre, l'apprentissage le leitmotiv, la coordination le but, et la performance, tant motrice que sportive, la finalité.

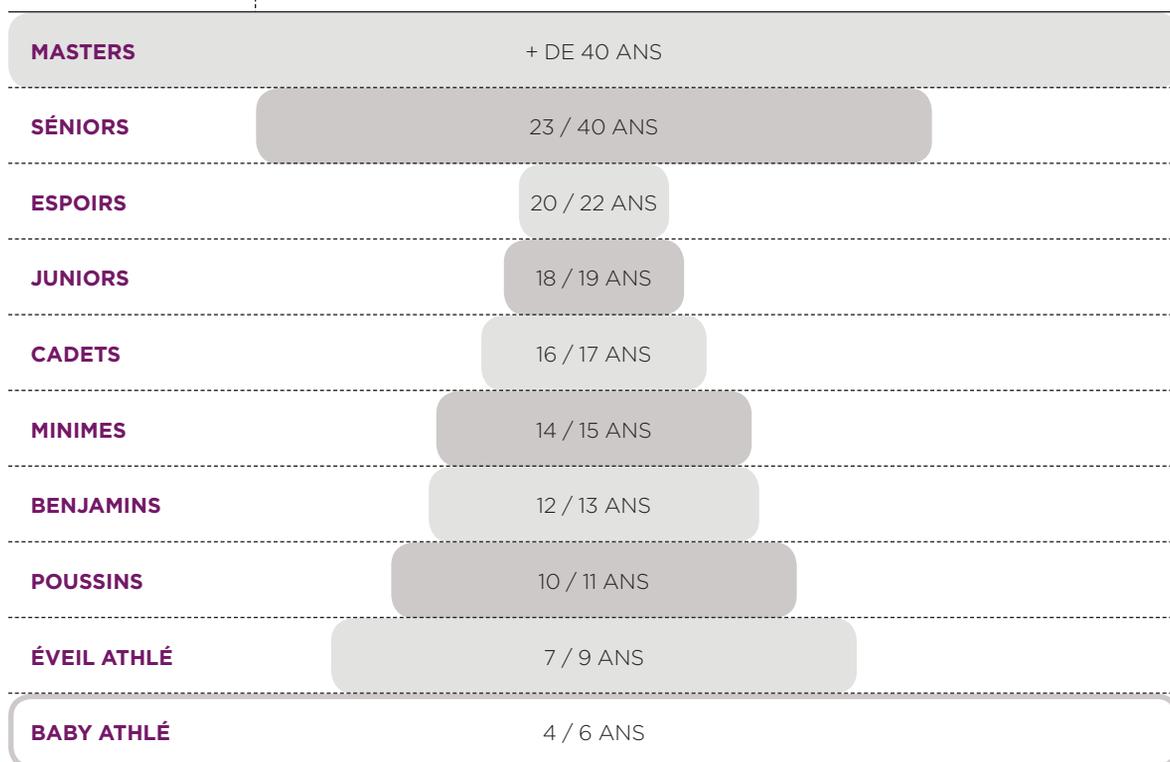
La structuration de l'école d'athlétisme, son organisation pédagogique, la construction de sa "vie sociale" sont autant d'éléments indispensables à l'entrée de nos enfants dans notre sport, et vraisemblablement les garants d'une vie d'athlète adulte épanouie.

Ce document a pour objectif de revisiter le concept d'école d'athlétisme et de proposer des adaptations et orientations en lien étroit avec notre population athlétique actuelle...

1

LA “PYRAMIDE” ATHLÉTIQUE

L'école d'athlétisme est la base de la pyramide athlétique fédérale. Elle existe dans la grande majorité des clubs de France et d'Outre-Mer et s'organise la plupart du temps autour de groupes de catégories d'âge.



LES CATEGORIES DE L'ÉCOLE
D'ATHLETISME TRADITIONNELLE

? FAUT-IL INTÉGRER
LES BENJAMINS ET
MINIMES À L'ÉCOLE
D'ATHLÉTISME ?

Oui pour plusieurs raisons :

- *il s'agit avant tout d'une pratique d'éducation et de découverte, même si les apprentissages techniques et la compétition font leur apparition ;*
- *la structure "tampon" qui regrouperait ces deux catégories et organise la transition entre l'athlé éducatif et l'athlé de performance n'existe que rarement dans les clubs et son intégration à l'école d'athlé en assure en quelque sorte l'existence.*

La catégorie Baby'athlé intègre tout naturellement l'école d'athlétisme ; quant aux catégories benjamins et minimes elles soulèvent un vrai problème : ces jeunes en plein chamboulement pubertaire doivent-ils encore faire partie de la strate de l'athlétisme éducatif, plutôt intégrer l'étage des jeunes compétiteurs (cadets – juniors), ou relèvent-ils d'une approche différente ?

Deux autres facteurs viennent poser problème dans cette construction de notre athlétisme par années d'âge :

- Les différences de maturation entre les enfants d'un même âge, liées à un développement qui évolue de façon souvent aléatoire et décalé... Deux jeunes de 10 ans peuvent se retrouver à des stades de leur évolution totalement différents. Doivent et peuvent-ils faire les mêmes exercices ?
- La différence entre filles et garçons : la puberté commence plus tôt chez les filles avec parfois plusieurs années d'écart avec les garçons.
- Les origines culturelles et environnementales, les habitudes alimentaires et le milieu de vie influencent aussi ces décalages.

Il ne faut pas oublier cependant que ces jeunes fréquentent les mêmes classes, se retrouvent entre copains et copines du même âge, ont les mêmes sujets de conversation et centres d'intérêt. Les séparer à l'entraînement peut conduire à des difficultés importantes d'ordre motivationnel et social.

La solution se situe probablement sur le terrain en construisant des groupes de niveau ou en différenciant les ateliers, mais également dans la structuration de l'école d'athlétisme par niveaux de développement. Il s'agit de construire les différentes strates de notre école d'athlétisme en se basant sur les capacités motrices des enfants, à l'aune des recherches scientifiques sur le sujet.

2

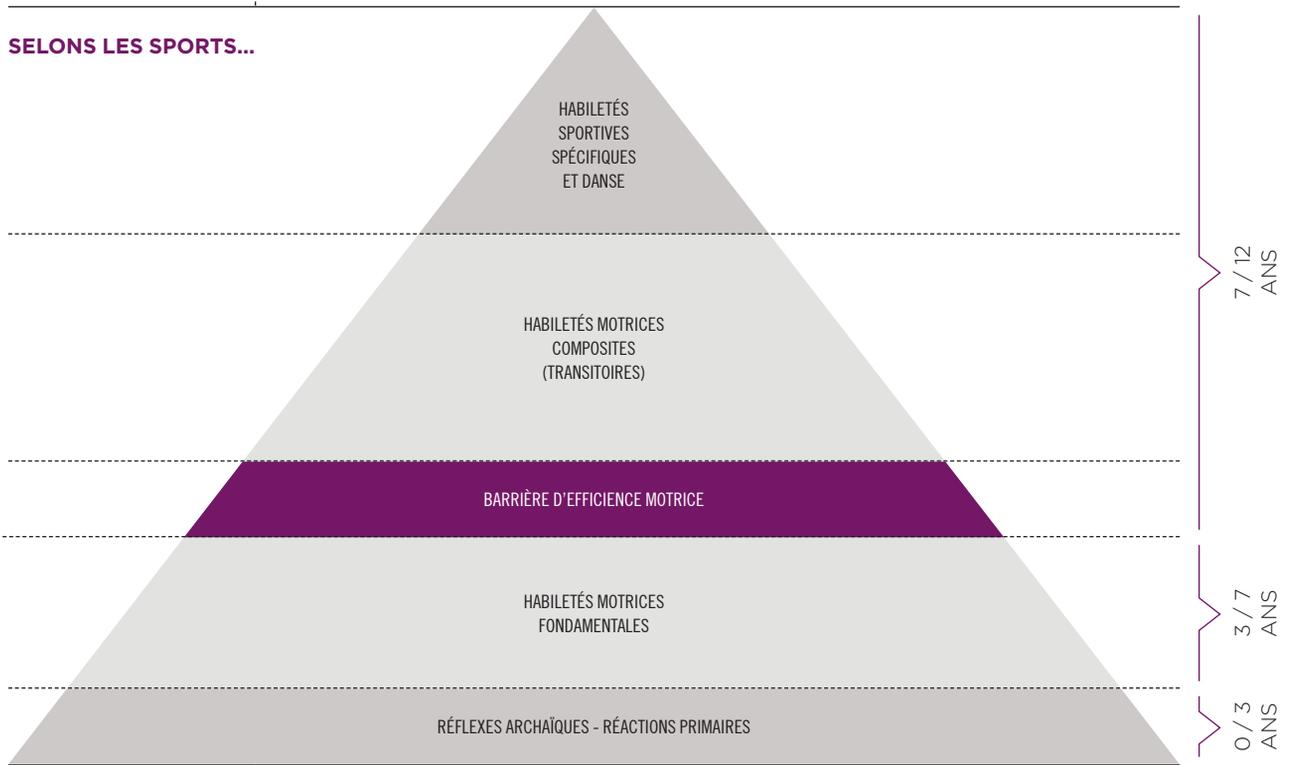
L'ÉVOLUTION DE L'ENFANT COMME PRINCIPE DE BASE

*** LEXIQUE :
HABILITÉ MOTRICE**

L'habileté motrice est la capacité acquise par apprentissage d'atteindre des résultats fixés à l'avance avec un maximum de réussite et souvent un minimum de temps, d'énergie ou des deux. (Guthrie)

Les disparités entre les enfants (stades d'évolution différents, vécu personnel – sédentarité ≠ activité sportive familiale ou “sauvage”-, garçon ≠ fille) rendent la construction par âge chronologique problématique. En nous référant aux stades du développement de la *motricité** des enfants, nous pouvons élaborer une progressivité dans les pratiques que nous leurs proposons.

SELONS LES SPORTS...



D'après Seefeldt, 1980

*** LEXIQUE :
HABILITÉS MOTRICES
FONDAMENTALES**

Ce sont les "patrons moteurs" de l'organisation du mouvement humain. Elles sont 3, à savoir :

- L'équilibre, facteur de maintien, de stabilisation et d'équilibration du corps.
- La locomotion, comprenant la marche et la course.
- La saisie, rapport entre la préhension et la coordination visuomotrice.

(Gallahue, 1982)

UNE ÉVOLUTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

Jusqu'à la fin de la période pubertaire (entre 15 et 17 ans), l'enfant se trouve dans une dynamique constante de développement qui voit se modifier considérablement sa morphologie, ses grandes fonctions physiologiques, ses qualités physiques, son "équipement perceptif", son "bagage moteur", son rapport au monde et aux autres. Il traverse différents stades de développement qui le voient progresser, s'enrichir dans les différents domaines de la motricité usuelle et sportive. Chacun de ces stades est un passage obligé dans ce processus de maturation. Lorsque l'enfant aura franchi avec succès les stades des habiletés fondamentales et des habiletés composites, il pourra s'attaquer aux habiletés sportives.

L'enfant qui intègre une section Baby Athlé est en plein dans le stade des *habiletés fondamentales**, il passe en quelque sorte d'une motricité balbutiante et rudimentaire à une motricité contrôlée et sécuritaire. Pour cela il doit maîtriser son équilibre, construire sa latéralisation, synchroniser ses mouvements, enrichir son répertoire moteur. Il doit également s'extraire, parfois difficilement, du cocon familial protecteur et accepter les autres, partager, frustrer ses désirs.

	MOTRICITÉ	DIFFICULTÉS	ACTIVITÉS ADAPTÉES
<p>ÂGE PRÉSCOLAIRE</p> <p>3 / 6 ANS</p>	<p>Acquisition de l'autonomie motrice, amélioration de la coordination et de l'interaction avec l'environnement et le groupe.</p>	<p><i>Globalisme perceptif</i> (perception d'un geste dans sa globalité sans en saisir les détails)</p> <p><i>Synchrétisme</i> (perception globale et confuse de différents éléments du monde extérieur qui ne sont pas distingués en tant que tels)</p> <p><i>Juxtaposition</i> (l'enfant centre sa perception sur de nombreux détails sans liens entre eux)</p> <p><i>Pointillisme</i> (l'enfant centre son attention sur un détail important pour lui)</p>	<p>Orientation de toutes les activités vers le jeu (jeux exerçant les fonctions sensorimotrices, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Élaboration du schéma corporel. ● Renforcement de la latéralisation ● Appui sur l'Imaginaire.

*** LEXIQUE
HABILITÉS MOTRICES
COMPOSITES.**

Ces habiletés sont organisées à partir des précédentes ; certaines composantes sont modifiées pour permettre la relation du corps avec l'espace (ex : coordonner une course et un saut), l'utilisation d'un objet (ex : lancer de balle avec déplacement), l'ajout d'un paramètre bioénergétique (sprinter).

Dans les catégories “**éveil athlé**” et “**poussin**”, les habiletés fondamentales sont globalement maîtrisées. L'enfant apprend désormais à combiner ses actions, sa motricité devient de plus en plus efficace, il développe les *habiletés motrices composites**. Tout cela associé à une meilleure maîtrise gestuelle, une stabilisation de sa croissance et une efficacité musculaire en progrès, le conduit à “**l'âge d'or des apprentissages**”. L'enrichissement du répertoire moteur est primordial, parallèlement à l'amélioration des capacités de la coordination au travers de situations diverses et ludiques.

	MOTRICITÉ	DIFFICULTÉS	ACTIVITÉS ADAPTÉES
<p>ÂGE SCOLAIRE PRÉCOCE</p> <p>7 / 9 ANS</p>	<p>Comportement moteur impétueux. Forte amélioration de la capacité de coordination, de la vitesse de réaction</p> <p>Âge d'apprentissage par excellence (habiletés motrices composites).</p> <p>Éveil de l'émulation.</p>	<p>Structures cérébrales incomplètes</p> <p>Réactions motrices non adaptées aux stimuli de l'environnement (confusion des boucles motrices)</p>	<p>Apprentissage par répétition</p> <p>Période particulièrement favorable au développement psychomoteur, coordination, habileté, temps de réaction, fréquence gestuelle.</p> <p>Entraînement poly sportif primordial, avec élargissement du répertoire moteur et amélioration des habiletés motrices (jeux pré sportifs et athlétiques).</p>
<p>ÂGE SCOLAIRE TARDIF</p> <p>10 / 11 ANS</p>	<p>“Le meilleur âge pour apprendre”</p> <p>Maîtrise physique importante (agilité, maturation physique optimale, combinées aux progrès perceptivo-moteurs).</p> <p>Acquisition de la maîtrise des mouvements complexes demandant un important effort d'orientation spatio-temporelle.</p>	<p>Limites physiques (colonne et coxo-fémorale, cartilages de croissance, réserves limitées d'hydrates de carbone).</p>	<p>Phase-clé pour le développement des capacités motrices, le développement des habiletés liées au repérage spatio-temporel.</p> <p>Apprentissage des fondamentaux.</p>

La puberté produit alors ses effets dévastateurs, modifiant brutalement l'architecture corporelle et par la même la coordination. Les leviers changent, le contrôle moteur est perturbé. Viennent s'ajouter à cela les modifications liées à la maturation sexuelle et le jeune **benjamin** et **minime** se retrouve en pleine perturbation physique, mentale et sociale. L'adaptation des contenus à cette phase extrêmement sensible est indispensable. Cette adaptation va s'organiser autour d'une pratique désormais orientée vers l'"apprendre à s'entraîner" avec un développement de l'autonomie, de l'intellectualisation (pourquoi je fais ça ?), l'entraînement des capacités physiques et la découverte des techniques athlétiques.

	MOTRICITÉ	DIFFICULTÉS	ACTIVITÉS ADAPTÉES
ADOLESCENCE (1 ^{ère} PHASE PUBERTAIRE) 12 / 13 ANS	<p>La croissance osseuse précède le développement de la musculature, d'où la perte de coordination.</p> <p>L'augmentation des sécrétions hormonales occasionne d'importants changements, notamment une augmentation importante de la taille (10cm/an) et du poids (9.5kg/an)</p>	<p>Diminution des coordinations spécialisées <i>(due à l'augmentation de la taille / du poids), de la motricité fine.</i></p> <p>Apprentissages rendus difficiles par l'instabilité psychique.</p> <p>Comportement critique, <i>remise en cause de l'autorité, désir d'autonomie et de responsabilité.</i></p>	<p>Maintien du travail d'enrichissement des habiletés motrices, et augmentation des indices de force-vitesse.</p> <p>Cœur et poumons peuvent supporter un entraînement et des charges de travail très élevées (mais pas le système osseux...).</p> <p>Age de l'entraînabilité maximale des facteurs de la condition physique, des grandes capacités.</p> <p>Autonomisation de la pratique apprendre à s'entraîner, s'échauffer, s'étirer, etc.</p> <p>Découvrir les techniques de l'athlétisme.</p>
ADOLESCENCE (2 ^{ème} PHASE PUBERTAIRE) 14 / 15 ANS	<p>Ralentissement des paramètres de croissance et de développement. Croissance osseuse surtout en largeur et augmentation du volume des muscles. Rééquilibrage du rapport de force.</p> <p>Harmonisation des proportions corporelles, et amélioration des capacités de coordination.</p>	<p>Nouvel équilibre psychique <i>(stabilisation de l'activité hormonale), formation plus marquée de la personnalité et intégration sociale.</i></p> <p>L'utilisation progressive des méthodes et des contenus d'entraînement de l'adulte est possible.</p>	<p>Nouvelle phase d'amélioration optimale de la performance motrice dans son ensemble.</p> <p>Perfectionnement des techniques sportives spécifiques et acquisition des capacités de la condition physique qui interviennent spécifiquement dans la spécialité.</p> <p>Intellectualisation de la pratique et augmentation de la participation du jeune à la conception de l'entraînement.</p>

3

UN PROGRAMME PÉDAGOGIQUE PERTINENT ET ÉVOLUTIF

La stratégie fédérale prend en compte le parcours intégral du futur athlète depuis son éducation motrice jusqu'à son entrée dans l'athlétisme de performance et propose pour chaque population cible des contenus adaptés :

- Pour la pratique des “**moins de 7 ans**”, la priorité est donnée à l'**éducation motrice** autour de trois habiletés principales, **se déplacer, se projeter, projeter**. L'objectif est d'amener les enfants à progresser sur le plan moteur (développement et enrichissement des habiletés motrices fondamentales comme par exemple le rythme, la latéralité, les appuis, les coordinations, les alignements...) et physiques (jeux de renforcement et de souplesse) mais aussi l'apprentissage du vivre ensemble (découvrir les richesses et les contraintes du groupe, contrôler ses émotions et la confiance en soi...) et de l'autonomie (apprendre à poser des questions ou à solliciter de l'aide pour réussir dans ce qui est demandé, rester attentif, apprendre à exécuter seul des tâches simples...). Des situations ludiques et faisant appel à l'imaginaire rendent cette pratique aussi riche d'émotions et de joies que d'apprentissages.
- Pour les “**moins de 12 ans**”, l'accent sera mis sur le passage à une **motricité athlétique** au moyen d'exercices variés basés sur le jeu et abordant la coordination spécifique toujours autour des trois habiletés : se déplacer, se projeter, projeter. L'objectif est à la fois l'élargissement du répertoire moteur (pratique diversifiée et la plus large possible) et la maîtrise gestuelle (coordination, équilibre, etc...). Il s'agit de la période optimale d'apprentissage mais également d'une période critique : le développement de certaines fonctions et habiletés y est plus favorable au niveau biologique (la rythmicité, la vitesse de réaction, la souplesse, la coordination, etc. voir la table de Martin en annexe 2) et tout retard pris sera difficile à rattraper. Plutôt qu'un apprentissage précoce des techniques athlétiques, faisant souvent appel à de la reproduction de formes, l'**éducation athlétique** est donc délibérément privilégiée au travers de jeux et situations faisant appel aux **fondamentaux***.

* **LEXIQUE : FONDAMENTAUX.**

Ce sont des actions athlétiques que l'on retrouve dans chacun des gestes de notre sport, à prendre en compte dès le plus jeune âge (notions d'éducation motrice et de transversalité). (ex : le pied / les alignements / l'impulsion...)

- Pour les “moins de 16 ans”, il s’agit d’entrer dans l’**athlétisme technique**, d’assimiler les savoir-faire de l’entraînement (échauffement, étirements, etc.), de développer les qualités physiques et de découvrir les techniques des différentes spécialités. C’est également la phase d’orientation, durant laquelle le jeune, après la phase de découverte des différentes spécialités athlétiques, constitue son propre projet athlétique et peut déterminer vers quel groupe de spécialités il va se diriger. La participation sur une séance par semaine à des groupes de spécialités permettra au moins de mieux construire son projet et d’étayer son choix d’orientation. Lorsque le jeune arrive dans nos rangs seulement à cet âge, c’est plus complexe. Il faut trouver le meilleur compromis entre la prise en compte de ses envies, assez marquées à cet âge et l’évaluation de la famille athlétique la plus adaptée à ses moyens, et le convaincre, tout en assurant à minima une période de “formation accélérée” indispensable à la bonne conduite de sa carrière athlétique. Un réel challenge...
-

4

LES CONTENUS PÉDAGOGIQUES

La construction des composantes de l'école d'athlétisme va donc reposer en priorité sur les contenus pédagogiques, de façon à adapter notre offre aux capacités du moment des enfants.

CATÉGORIE / ÂGE	OBJECTIF PRINCIPAL	MOYENS	OBJECTIFS PARTICULIERS
BABY ATHLÉ 4 À 6 ANS	ÉDUCATION MOTRICE <i>"S'amuser autour de l'athlé"</i>	Approche par le jeu Activités variées et multiformes développant la motricité Développement de l'autonomie et de la socialisation	<ul style="list-style-type: none"> ● Coordination ● Développement psychomoteur ● Latéralisation ● Équilibre ● Rythme ● Souplesse ● Socialisation ● Équilibrage postural et recherche de l'amplitude articulaire
ÉVEIL ATHLÉTIQUE 7, 8 ET 9 ANS	ÉVEIL ATHLÉTIQUE <i>"Jouer à l'athlé"</i>	Approche multiforme et ludique - Découverte - exploration des différents domaines de l'athlé - Poursuite du travail d'éducation psychomotrice - Apprendre à se mesurer aux autres - Entraînement poly sportif primordial, avec élargissement du répertoire moteur et amélioration des habiletés motrices.	Reprise des objectifs du groupe précédent + Développement de : <ul style="list-style-type: none"> ● La vitesse de réaction, ● La capacité d'accélération ● La fréquence gestuelle ● L'endurance ● La souplesse ● Approche des fondamentaux athlétiques



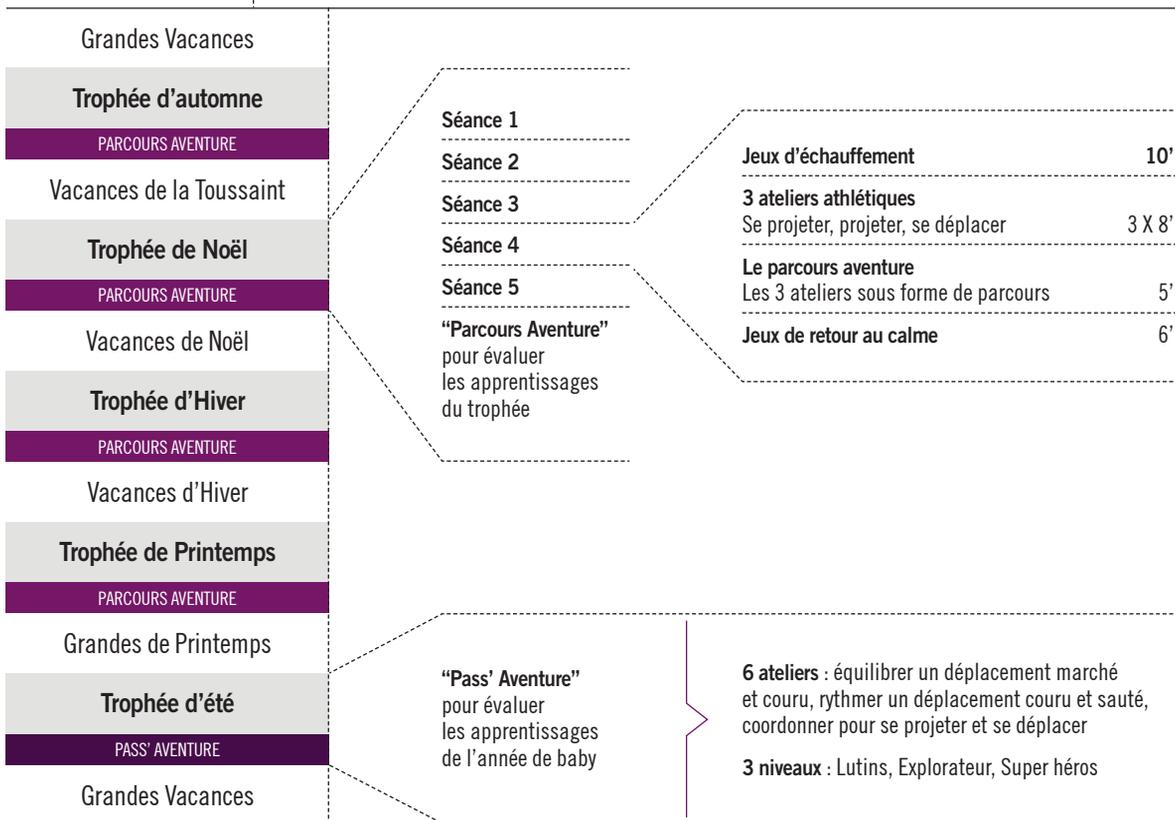
EXEMPLE DE CONTENUS :

Modèle de structure et d'organisation pédagogique d'une école d'athlétisme basée sur les âges et proposant des contenus pédagogiques adaptés.

CATÉGORIE / ÂGE	OBJECTIF PRINCIPAL	MOYENS	OBJECTIFS PARTICULIERS
POUSSINS 10 ET 11 ANS	ÉDUCATION ATHLÉTIQUE "Découvrir l'athlé"	Pratique orientée et adaptée Accent mis sur les fondamentaux	Phase-clé pour le développement des capacités motrices, le développement des habiletés liées au repérage spatio-temporel. Apprentissage des fondamentaux. Le travail de la souplesse devient fondamental, seul le niveau acquis pourra être maintenu.
BENJAMINS 12 ET 13 ANS	FORMATION ATHLÉTIQUE "Devenir athlète"	Découverte des spécialités athlétiques (ouverture vers les apprentissages techniques et la compétition) Entraînement des grandes capacités physiques Capacité à s'autogérer (échauffement, étirements, etc.) Apprendre à s'entraîner	Enrichissement des habiletés motrices, augmentation des indices de force-vitesse. Cœur et poumons peuvent supporter un entraînement et des charges de travail très élevées. Age de l'entraînabilité maximale des facteurs de la condition physique et des grandes capacités. Initiation aux techniques de l'athlétisme culturel.
MINIMES 14 ET 15 ANS	ORIENTATION ATHLÉTIQUE "Devenir coureur, sauteur, lanceur, marcheur"	Apprentissage approfondi des spécialités athlétiques (ouverture vers la compétition) Entraînement des grandes capacités physiques Capacité à s'autogérer (échauffement, étirements, etc.) Orientation disciplinaire	Début de l'entraînement à la performance. Détermination de l'orientation vers une spécialité ou un groupe de spécialité. Préparation à l'intégration d'un groupe de spécialité (séances communes, etc.)

- **Le cas du Baby Athlé (moins de 7 ans)** : le Baby Athlé implique une nouvelle approche de notre projet éducatif. En effet, ces enfants de 4 à 6 ans nécessitent une pédagogie adaptée et très différente de ce à quoi nos cadres sont habitués. De manière à créer un "flux motivationnel", c'est-à-dire d'entretenir la joie de découvrir et l'envie de revenir à chaque nouvelle séance, un programme a été créé, basé sur l'imaginaire. L'enfant imprègne ses jeux d'imaginaire, s'invente des rôles, des personnages et des espaces, et cette fonction est riche d'apprentissages car l'enfant s'y donne entièrement.

L'enfant entre donc dans une aventure, faisant de lui au terme des diverses épisodes un lutin, un explorateur ou un super héros (selon l'âge). Chaque période scolaire de 6 à 7 semaines étant suivie de congés (selon les zones) les aventures sont construites autour de trophées (trophée d'automne, trophée de Noël, trophée d'hiver, trophée de printemps, trophée d'été) qui, au terme de 5 semaines d'apprentissage, viendront valider les nouveaux acquis moteurs sous forme d'un parcours ludique construit comme une aventure. Le trophée final constituant le Pass'Aventure attribue au petit son statut de lutin, explorateur ou super héros.



L'histoire elle-même sera fournie avec les contenus séance après séance, les éducateurs n'auront plus qu'à se muer en conteurs et à plonger les enfants dans leur aventure !

- **Le cas du Pass'Athlète pour les Benjamins (U14) et Minimes (U16)** : Le Pass'Athlé offre un véritable continuum de formation au jeune de 4 à 15 ans. Il invite plus particulièrement à considérer les 4 années de moins de 16 ans (12-15ans) comme un sas terminal pour apprendre à devenir athlète et à s'orienter vers une famille d'épreuves. D'où le nom de cette partie spécifique aux U16 : « Le Pass'Athlète ».

Les jeunes de 12-15 ans voient, par le biais de la croissance, leurs proportions segmentaires et corporelles changer et un rapport poids/puissance modifié. Cela amène souvent une diminution temporaire des capacités de coordination d'où leur motivation extrêmement fluctuante lors des entraînements.

Le programme U16 les invite à mesurer leurs progrès autrement que par la seule performance. Les benjamins et les minimes sont encore dans un processus d'éducation et celle-ci doit être complète et variée.

Deux fois par an (mi-mars et mi-juin), l'athlète fait un point avec son entraîneur sur les progrès qu'il a réalisés au sein de **8 domaines de compétences** participant à sa formation athlétique :

- **Savoirs pratiques** : éléments liés à l'entraînement et à la compétition comme l'échauffement, la récupération, la concentration...

- **Postures et placements** : capacités à adopter une posture juste et à la conserver en mobilisant son corps et/ou des charges

- **Gérer son allure** : capacité à durer et à varier ses allures de marche ou de course

- | **Courses**

- | **Sauts**

- | **Lancers**

Les ateliers techniques proposés permettent à l'athlète d'acquérir dans chaque discipline les connaissances et compétences opérationnelles et comportementales lui permettant de savoir d'où il doit partir et où il doit arriver.

Le trajet qu'il utilise pour réaliser le geste technique global étant du ressort de la démarche pédagogique de l'entraîneur.

- **La culture athlétique** : connaissances règlementaires des disciplines de l'athlétisme utiles à sa formation en tant qu'athlète et investissement consenti dans l'entraînement. Le jeune peut également approfondir ce champ en devenant jeune juge et participer autrement à la vie du club et de son équipe. Les résultats obtenus aux quizz sont repris dans l'évaluation du Pass'Athlète. L'investissement du jeune dans sa pratique et le temps qu'il y consacre forge aussi cette culture de l'athlétisme.

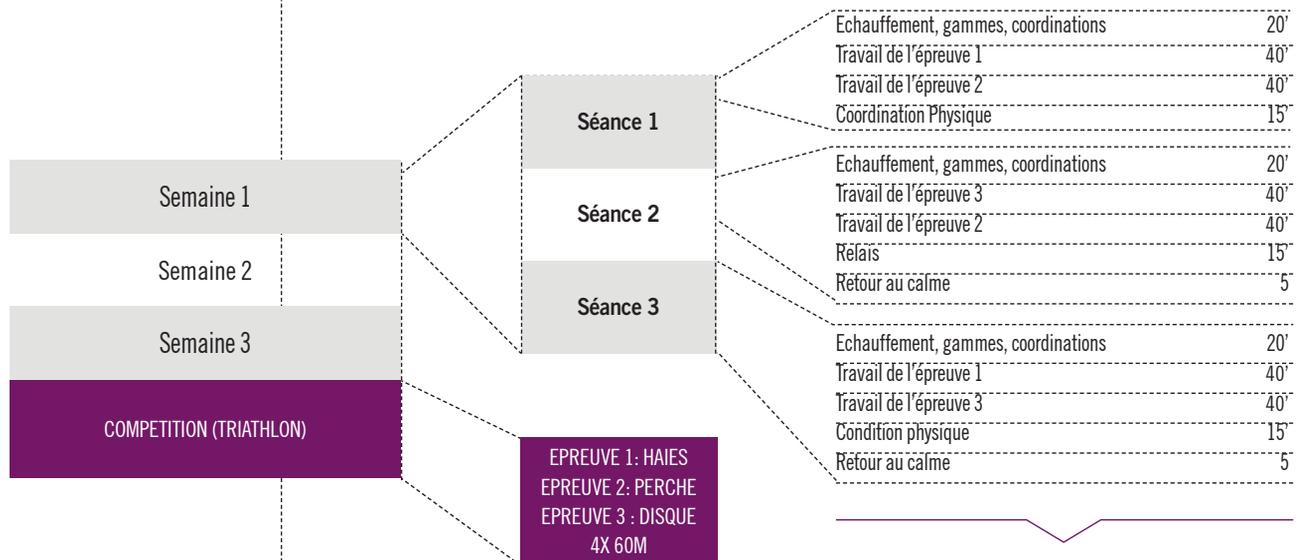
- **Participation compétitive** : l'expérience accumulée au travers de chaque participation compétitive est répertoriée.



Au sein de ces 8 compartiments de la formation du jeune, ce sont près de **160 acquisitions fondamentales** que les U16 sont amenés à appréhender **sur 4 ans** grâce à l'Athlétisme. Pour suivre les progrès du jeune U16 dans le Pass'Athlète, la plateforme www.pass-athle.fr propose une représentation graphique illustrant son profil de formation.

Les deux rendez-vous Pass'Athlé vont permettre de valoriser l'investissement des jeunes dans leur pratique à travers les évaluations. Ces 2 journées annuelles sont un véritable moyen de structuration de l'entraînement, mais aussi de mise en lumière et de reconnaissance du travail effectué par les acteurs du club auprès des jeunes.

*Exemple d'une semaine type U14 et préparation d'un cycle d'apprentissage
Cas d'un club proposant 3 séances de 1h30 par semaine*



Cette semaine type sera répétée en fonction du nombre de semaine qui précèdent la compétition. Le nombre de répétitions étant favorable aux apprentissages autour de 3 à 4 semaines de préparation.

Nombre de fois ou l'épreuve est travaillée dans un cycle de préparation et volume de travail disponible par épreuve préparée :

- 1 semaine de préparation : épreuve travaillée 2 fois (1h20)
- 2 semaines de préparation : épreuve travaillée 4 fois (2h40)
- 3 semaines de préparation : épreuve travaillée 6 fois (4h)
- 4 semaines de préparation : épreuve travaillée 8 fois (5h20)

5

STRUCTURER SON ÉCOLE D'ATHLÉTISME

L'organisation de l'école d'athlétisme dépend de toute évidence de facteurs multiples :

- dimension du club,
- nombre d'enfants et de jeunes composant ou pouvant composer la structure,
- disponibilités en cadres spécialisés,
- installations adaptées mises à disposition,
- créneaux multiples et différenciés.

Au-delà des problèmes liés à ces différents points, un certain nombre de principes doivent absolument être respectés :

- 1 | **Pas de mixité entre les différents niveaux.** Proposer une pratique adaptée implique de différencier les groupes, au moins selon les niveaux d'habiletés constatés.
- 2 | **Adaptation des lieux de pratique :** si les benjamins – minimes ont besoin d'un stade d'athlétisme équipé (salle d'athlé ou gymnase l'hiver le cas échéant), les plus petits ont besoin d'un espace à leur échelle (partie de gymnase, salle d'évolution, etc.).
- 3 | **Adaptation du matériel.** Plus les enfants sont petits, plus le matériel utilisé sera spécifique.
- 4 | **Compétence de l'encadrement :** la présence de cadres spécialisés est indispensable pour que la pratique soit adaptée aux aptitudes des enfants. Le cadre responsable se fera épauler chez les petits par une personne supplémentaire (cadre en formation, parent, athlète) qui le secondera notamment dans la prise en charge des enfants en difficulté (pleurs, chute, wc, ...).
- 5 | **Responsabiliser les athlètes :** Les benjamins et les minimes sont en pleine recherche d'identité et d'autonomie. L'entraîneur veillera, autant que faire se peut, à ce que l'athlète devienne acteur de ses apprentissages à travers notamment l'échange qui questionne le pourquoi, les feedback qui questionnent le comment et les prises de responsabilité quand c'est possible et souhaité par l'athlète.

1 | L'ENCADREMENT

Encadrer un groupe de jeunes licenciés nécessite une spécialisation importante en particulier dans les domaines de la motricité, de la psychologie enfantine et de l'athlétisme éducatif. Initier les benjamins et minimes aux rigueurs de l'entraînement et aux techniques athlétiques demande une connaissance exhaustive de celles-ci et un grand sens psychologique. **C'est donc un encadrement hautement qualifié qui est nécessaire à l'école d'athlétisme.**

L'école d'athlétisme du club doit être sous la responsabilité technique et pédagogique d'un cadre diplômé et compétent, garant du fonctionnement pédagogique de l'école d'athlétisme, de l'encadrement et de son organisation annuelle (animations, compétitions, etc.). Il semble indispensable qu'il soit titulaire d'un 2^{ème} degré -12/-16 ans.

Il constituera une équipe de cadres diplômés motivés qui prendront en charge les différents groupes. Ceux-ci pourront se faire assister par des entraîneurs en formation, parents, etc. pour les seconder (indispensable chez les plus petits).

Des formations adaptées au public visé et proposant à la fois les informations théoriques indispensables, les techniques et outils pédagogiques nécessaires, sont dispensées dans les régions :

- **La formation Baby'Athlé** pour le moment précédée de l'ABC prépare à l'accueil des plus jeunes.
<http://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/formation/baby-2016-2017.pdf>
- **La formation "1^{er} degré moins de 12 ans"** précédée de l'ABC et des bases athlétiques armera nos futurs cadres se spécialisant dans les catégories Eveil Athlétisme et Poussins.
<http://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=2501>
- **La formation "2^{ème} degré moins de 12 ans / moins de 16 ans"** donnera à nos cadres les compétences nécessaires pour organiser leur école d'athlétisme, en construire le projet pédagogique et organiser les contenus.
<http://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=2507>

2 | L'ORGANISATION

CATÉGORIE	SÉANCES / SEMAINE	DURÉE SÉANCES	NOMBRE ENFANTS / ÉDUCATEUR	QUALIFICATIONS	LIEU
BABY ATHLÉ	1	1h (45mn d'activité)	6 (+6 avec un assistant)	Formateur Baby, 1 ^{er} degré Baby Athlé 1 ^{er} et 2 ^{ème} degré -12 ans	Cadre aménagé (salle activités, partie de gymnase)
ÉVEIL ATHLÉ + POUSSINS	1 à 2	1h à 1h15	12/15	1 ^{er} et 2 ^{ème} degré -12 ans	Cadre aménagé (salle de motricité, partie de gymnase)
BENJAMINS	2 à 3	1h15 à 1h30	12/15	1 ^{er} et 2 ^{ème} degré -16ans	Stade, gymnase
MINIMES	3 à 4	1h30 à 2h	12/15	1 ^{er} et 2 ^{ème} degré -16ans	Stade, gymnase

3 | L'ADHÉSION - LICENCE ET COTISATION

L'athlétisme est probablement à l'heure actuelle l'un des sports les moins chers pour cette population et pourtant ses coûts sont importants (matériel adapté, créneaux de salles dédiés, etc.). En valorisant les cotisations, cette école d'athlétisme peut devenir pour nos athlètes en reconversion un vrai **gisement d'emploi**, grâce notamment à la formation au **Certificat de Qualification Professionnelle** qui permet d'enseigner l'athlétisme contre rémunération jusqu'à 20 heures par semaine !

Un **formulaire d'adhésion type (annexe 1)** vous est proposé contenant entre autres l'indispensable **autorisation parentale en matière de prise en charge médicale**, mais aussi une **autorisation parentale concernant les transports**, en particulier lorsque l'éducateur ou le dirigeant pilote son propre véhicule ou un véhicule de location (en cas d'accident, il faut un responsable et si aucun document écrit n'atteste que les parents ont autorisé leur enfant à être conduit par vous, vous pourriez aisément devenir ce responsable !). Une autorisation d'utilisation de photos des enfants pour les publications internes du club est également une précaution intéressante !

4 | LE PROJET ANNUEL

L'organisation pédagogique de la saison est primordiale tant pour respecter la logique de progression de l'activité que pour optimiser les lieux, matériels, équipements, etc. Ce cadre permet également de cibler les activités adaptées aux stades de développement des enfants.

* LEXIQUE : COORDINATION GÉNÉRALE

La coordination générale est issue d'un apprentissage moteur polyvalent. Elle est présente dans la vie quotidienne et dans les différentes disciplines sportives. Elle permet d'accomplir de façon économique et adaptable les actes moteurs de tous ordres (Harre et coll., 1970).

Elle est constituée des capacités d'équilibre, d'analyse, de combinaison, d'orientation, de différenciation et d'adaptation, de rythme.

** LEXIQUE : COORDINATION SPÉCIFIQUE

La coordination spécifique se développe plus dans la logique de la discipline sportive. Elle est caractérisée par la faculté de varier les combinaisons gestuelles en liaison avec les techniques du sport considéré. Selon le sport, différentes combinaisons motrices sont privilégiées et occupent une place prépondérante dans le mouvement.

C'est le domaine des fondamentaux athlétiques et la base des apprentissages techniques.

Cette coordination spécifique permettra des apprentissages techniques plus aisés et une faculté accrue d'adaptation du geste technique.

CATÉGORIE	CONTENUS PÉDAGOGIQUES
BABY ATHLÉ 4 À 6 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Jouer ensemble ● Faire des efforts, réessayer ● Motricité basique ● Jeux de socialisation et de coordination ● Inclure à petites doses qualités physiques (souplesse, vitesse de réaction, endurance) ● Jeux de réaction, d'endurance. Habiletés composites (courir et franchir, courir et lancer, etc.) ● Equilibre et latéralisation ● Approche des jeux athlétiques ● Précision gestuelle ● Aventures et Trophées (fonction imaginaire)
ÉVEIL ATHLÉTIQUE 7 À 9 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Adopter le comportement du Sportif ● Échauffement long / exercices de coordination, d'équilibre et d'apprentissage de la foulée ● Travail de la coordination générale* et des habiletés composites ● Capacités physiques fondamentales (souplesse, vitesse de réaction, endurance) ● Jeux athlétiques et confrontations (relais)
POUSSINS 10 À 11 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Apprendre à s'échauffer, à s'étirer seul ● Apprendre à courir (Ecole du coureur) ● Travail de la coordination spécifique** (Fondamentaux athlétiques) ● Capacités physiques fondamentales (souplesse, vitesse de réaction, endurance) ● Découverte compétition
BENJAMINS 12 À 13 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Devenir athlète (régularité, concentration, autonomie) ● Découverte + apprentissage basique de toutes les spécialités ● Travail d'une capacité physique / séance ● Préparation à la compétition
MINIMES 14 À 15 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Devenir autonome (prise en charge individuelle échauffement, étirements, etc.) ● Apprentissage d'une discipline /séance ● Travail d'une capacité physique / séance ● Préparation à la compétition ● Découverte des groupes de spécialité et de l'entraînement spécialisé (participation à des séquences avec des groupes de spécialités)

Les contenus vous permettant de coller à ces exigences sont disponibles sous diverses formes :

- tout d'abord sur la plateforme "**Entrainement-Athlé**" qui recèle des milliers de situations variées, classées par public, par thème et par objectif.
<https://www.entrainement-athle.fr/>
- ensuite dans les documents "**Anim'Athlé**" destinés à l'USEP et mettant également à votre disposition de nombreuses situations ludiques et adaptées à ce public. Existe sous forme imprimée tout comme sur la plateforme.

5 | ANIMATIONS ET RENCONTRES

Ce projet annuel va être jalonné d'événements, animations et "Pass" pour les plus petits, compétitions pour les plus grands, qui permettront de valider les progrès et d'apporter de la vie au groupe :

CATÉGORIE	ANIMATIONS / RENCONTRES / COMPÉTITIONS
BABYATHLÉ 4 À 6 ANS	Trophées et Pass'Aventure
ÉVEIL ATHLÉTIQUE 7 À 9 ANS	Kid's athletics Kid's cross Pass'Eveil
POUSSINS 10 À 11 ANS	Kid's athletics Kid's cross Pass'Pouss Épreuves multiples et triathlons
BENJAMINS 12 À 13 ANS	Triathlons Épreuves combinées Pointes d'or Équip'athlé Pass'Athlète
MINIMES 14 À 15 ANS	Triathlons (classiques, techniques et spéciaux) Épreuves combinées et épreuves individuelles Pointes d'or Équip'athlé Divers challenges par équipe Pass'Athlète

Ces animations et rencontres viennent compléter le projet annuel et parsemer la saison de situations motivantes.



6 | LES “PASS” ET LE PASSEPORT DU JEUNE ATHLÈTE

L'enfant entrant dans la structure “école d'athlétisme” intègre une dynamique d'apprentissages moteurs organisée sur 8 années. Pour jalonner ce cursus et valider ces apprentissages, les “Pass” viennent clore chaque cycle d'apprentissage. Précédant le “Pass'Eveil” et le “Pass'Pouss”, le “Pass'Aventure” s'adresse aux Baby Athlé et assure le continuum depuis l'arrivée à 4 ans jusqu'à l'entrée dans un athlétisme de compétition en benjamin.

Le **passport du jeune athlète** sert à la fois à témoigner à tout instant des progrès et évolutions de l'enfant, mais également de lien avec les parents, enseignants, etc. car il explicite les acquis moteurs sanctionnés étape par étape lors des “Pass”.

Ces Pass' constituent à la fois l'objectif annuel de nos enfants, le but pédagogique de nos entraîneurs et le point d'orgue de la saison pour les clubs. L'organisation des Pass' et leur visualisation dans le passeport du jeune athlète sont les incontournables du fonctionnement de nos écoles d'athlétisme et l'outil de communication idéal vers parents, entourage familial et enseignants pour témoigner à la fois des progrès des athlètes en herbe et de la pertinence de notre projet éducatif.

7 | LES “PASS” ET LES RÉCOMPENSES DE L'ATHLÈTE

Les sessions de passage des «Pass» se clôturent par une cérémonie de remise des récompenses aux jeunes athlètes.

Pour les U7 et U12, les **badges** “Pass'Athlé” permettront de symboliser la validation de chaque “Pass” en fin d'année.

En U16, ce sont **des lacets et des pointes de couleurs** qui viendront jalonner les étapes d'apprentissages. A leur côté utile vient s'ajouter le côté symbolique en tant que signe d'appartenance à un groupe et la reconnaissance de ce qu'il a appris dans sa pratique pour devenir athlète.



8 | LES “PASS” ET LA PLATEFORME PASS'ATHLÉ

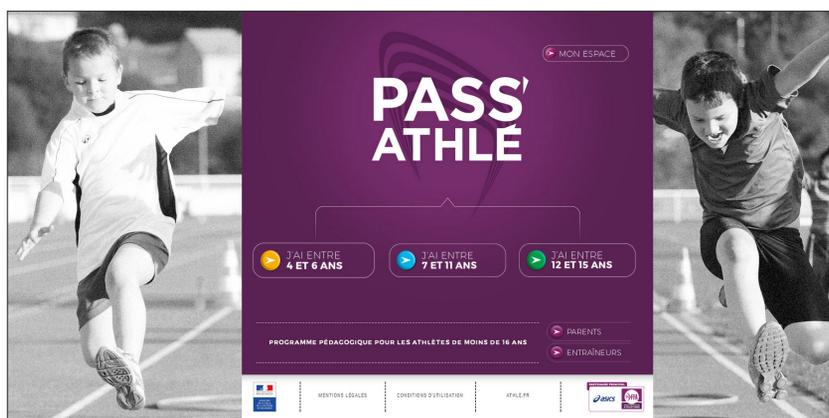
Pour assurer le suivi du parcours de formation athlétique de chacun, la FFA a créé la **plateforme « Pass'Athlé »**. Pour la saisie des résultats, l'entraîneur, ou un tiers, devra avoir reçu de sa structure les droits « siffa pass'athlé ». Les jeunes athlètes reçoivent leurs codes d'accès personnels par mail avec leur licence.

Pour les U7, la plateforme permet de suivre la réussite des différents trophées au cours de la saison.

Pour les U12, elle permet au jeune licencié de voir toutes les rencontres auxquelles il participe au cours de la saison. En fin de saison, il saura si il a obtenu son témoin de couleur en validant les différents ateliers.

Pour les U16, la plateforme permet à l'athlète et à son entourage de suivre chacun de ses progrès à l'entraînement et en compétition. Un espace personnel est dédié à cet effet en prime des quizz règlementaires de culture athlétique, ainsi que des jeux et bonus à découvrir.

Le principe même de validation des ateliers du Pass par l'entraîneur référent permet de suivre individuellement les progrès de chaque athlète et, à terme, de l'accompagner dans son orientation disciplinaire.



6

ANIMER : DONNER DE L'ÂME, DE LA VIE ...

Chaque passage de "Pass" fera l'objet d'une cérémonie en présence des parents, dirigeants et élus, avec la remise de badges et la validation dans le passeport. Cette fête de l'école d'athlétisme sera le point d'orgue de la saison et un moment convivial d'échange et de motivation à revenir l'an prochain !

Les rencontres en interne, les "Kid's", sont autant d'occasions de réunir monde de l'athlétisme et "monde extérieur" (parents, élus, enseignants, etc.), de montrer la qualité du travail fourni et les progrès des jeunes. C'est également l'occasion de créer des synergies avec le monde enseignant, de sensibiliser les parents à donner un coup de main, d'échanger avec les élus ...

CONCLUSION

L'athlétisme, premier sport olympique... l'athlétisme, sport de base des apprentissages... Autant de slogans qui font notre réputation mais doivent également être démontrés sur le terrain.

Quel plus bel exemple de la dimension universelle de l'éducation athlétique que celui donné par nos écoles d'athlétisme ? Construites sur la base de l'évolution de l'enfant, offrant à chacun, enfant, préadolescent et adolescent, une pédagogie adaptée et des contenus motivants, jalonnant les progrès du jeune athlète de repères et d'expériences ludiques et passionnantes, elles proposent à la fois une éducation motrice adaptée et cohérente, l'apprentissage de la vie sociale et des qualités morales de l'athlète, et surtout l'entrée dans la passion de l'athlétisme !



COORDONNÉES CLUB | _____



ANNEXE 1 | FICHE D'ADHÉSION TYPE

FORMULAIRE D'ADHÉSION À L'ÉCOLE D'ATHLÉTISME DU [NOM DU CLUB]

NOM | _____

PRÉNOM | _____ SEXE | _____

DATE DE NAISSANCE | _____

LIEU DE NAISSANCE | _____

ADRESSE | _____

TÉLÉPHONES | _____

EMAIL | _____ @ _____

DÉSIRE M'INSCRIRE À L'ÉCOLE D'ATHLÉTISME DU [NOM DU CLUB] _____

FAIT À _____, LE _____

SIGNATURE DU POSTULANT | _____

AUTORISATIONS PARENTALES (OBLIGATOIRES)

Je soussigné(e) | _____

Père, Mère, Tuteur(trice) de l'enfant | _____

J'autorise à pratiquer l'ATHLÉTISME au sein du [NOM DU CLUB]. J'autorise les responsables ou les intervenants du [NOM DU CLUB] à transporter mon enfant dans leur véhicule ou un véhicule de location, en cas de besoin, sur les lieux d'entraînement ou de compétitions, après m'en avoir averti(e).

Fait à _____, le _____

Signature

DROIT A L'IMAGE

J'autorise / Je n'autorise pas le [NOM DU CLUB] à utiliser l'image de mon enfant | _____

pour promouvoir l'école d'athlétisme. _____

Fait à _____, le _____

Signature

[LOGO DU CLUB]	COORDONNÉES CLUB _____ _____ _____	
----------------	--	---

<p>CERTIFICAT MEDICAL</p> <p>Je soussigné(e) _____</p> <p>Docteur en médecine, demeurant à _____</p> <p>Certifié avoir examiné _____ né(e) le _____</p> <p>et n'avoir constaté, à ce jour, aucun signe clinique apparent contre indiquant la pratique de l'Athlétisme à l'entraînement et en compétition.</p> <p>Fait à _____, le _____</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100px; height: 80px; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;">Signature et cachet du médecin</p> </div>
--	--

PARTIE À CONSERVER PAR LES PARENTS

LES CRÉNEAUX ET CADRES DE L'ÉCOLE D'ATHLÉ

CATÉGORIE	ENFANTS NÉS EN	JOURS ET HORAIRES DES COURS	INTERVENANTS + CONTACT
BABY ATHLÉ 4 À 6 ANS			[NOM - TÉLÉPHONE]
ÉVEIL ATHLÉTIQUE 7 À 9 ANS			[NOM - TÉLÉPHONE]
POUSSINS 10 À 11 ANS			[NOM - TÉLÉPHONE]
BENJAMINS 12 À 13 ANS			[NOM - TÉLÉPHONE]
MINIMES 14 À 15 ANS			[NOM - TÉLÉPHONE]

LE RESPONSABLE DE L'ÉCOLE D'ATHLÉTISME : [NOM - TÉLÉPHONE]

LES TARIFS "ÉCOLE D'ATHLÉ" = LICENCE + COTISATION TRIMESTRIELLE OU ANNUELLE

LICENCES	COTISATION AU TRIMESTRE / À L'ANNÉE
XX € (Baby'Athlé + Eveil'Athlé + Poussins)	150 € l'année minimum ou 60 € par trimestre
XX € (Benjamins+Minimes)	

CATEGORIES SAISON 2016-2017	ANNÉES DE NAISSANCE
Baby Athlé	2011 / 2012 / 2013
Éveil Athlé	2008 / 2009 / 2010
Poussins	2006 / 2007
Benjamins	2004 / 2005
Minimes	2002 / 2003

MODALITÉS DE PAIEMENT À PRÉCISER ICI :

Préciser notamment comment, quand et à qui on paye, les éventuelles réductions en cas de famille nombreuse (par exemple : 25% de réduction pour le 2^{ème} enfant, -50% à partir du 3^{ème}).

Libellez vos chèques à l'ordre du [NOM DU CLUB] s'il vous plaît

ANNEXE 3 | PROPOSITION DE RÈGLEMENT INTÉRIEUR TYPE

Ce document a été construit sur la base du règlement intérieur de l'ASFAS aimablement mis à disposition par Stéphanie Lapersonne, formateur national Baby. Il est bien sûr à adapter et modifier selon vos besoins et particularités.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE L'ÉCOLE D'ATHLÉTISME

NOM | _____

PRÉNOM | _____

1 | INSCRIPTION

La saison sportive débute en septembre et se termine fin juin. L'enfant peut venir essayer la pratique de l'athlétisme durant deux séances. A l'issue de ces deux séances, pour des raisons de responsabilité, les parents s'engagent à prendre une licence. L'inscription devient effective à la remise du dossier d'inscription complet : fiche d'inscription, règlement de la cotisation, certificat médical et signature du règlement intérieur.

2 | ENTRAÎNEMENT

L'entraînement a lieu [X] fois par semaine, tous les [JOUR], à l'exception des vacances scolaires, sur les créneaux suivants au choix [HORAIRE]. L'entraînement se déroule à [LIEU]. Durant la période hivernale, l'entraînement a lieu à [LIEU]. Les dates de changement seront communiquées par écrit par la coordinatrice de l'école d'athlétisme.

Les enfants de l'école d'athlétisme ont un entraînement organisé sur toute la saison (progressivité des apprentissages). Les progrès des enfants tiennent pour une bonne part à leur assiduité. Pour cette raison, une feuille de présence est établie à chaque entraînement. Il est conseillé d'avoir des vêtements et des chaussures adaptés aux exercices physiques et aux conditions atmosphériques ainsi qu'une bouteille d'eau et un goûter. Il n'est pas nécessaire d'avoir des chaussures à pointes.

3 | RESPONSABILITÉ

Pour des raisons de responsabilité juridique, le transfert de responsabilité se fera aux heures de début et de fin d'entraînement à savoir de [HORAIRE] à [LIEU EXACT DE L'ACCUEIL]. À partir de benjamin, l'enfant pourra venir à l'entraînement de façon autonome.

Ce transfert de responsabilité se fait des parents ou des représentants légaux vers les entraîneurs en début de séance et l'inverse en fin de séance. Pour cette raison, il est impératif :

- que les parents ou les représentants légaux soient systématiquement présents en début et en fin de séance (il n'est pas possible de laisser son enfant se rendre seul du véhicule au lieu d'accueil et inversement pour la fin de séance) ;
- d'être ponctuel aux débuts et aux fins d'entraînement.

Pour des raisons de gestion et de civisme, il est demandé de prévenir les entraîneurs en cas d'absence aux entraînements.

4 | COMPÉTITION

Les compétitions des catégories "éveil athlétique" et "poussin", ont lieu, en général, le samedi après-midi sauf pour les cross qui se déroulent le dimanche (la catégorie "éveil athlétique" en est exclue pour des raisons évidentes d'âge). Chaque athlète s'efforcera de participer à 3 compétitions au moins sur l'ensemble de la saison. La participation à ces rencontres permet de juger des progrès réalisés, mais elle est aussi indispensable pour la représentation du club. Les parents peuvent accompagner leurs enfants et participer à l'encadrement ou aider au travail des officiels durant la rencontre athlétique. En cas d'absence, il faut prévenir le coordinateur de l'école d'athlétisme.

Les compétitions pour les benjamins minimales sont plus nombreuses et étalées sur toute la saison, la programmation et la gestion des déplacements seront gérées par les entraîneurs qui en informeront les parents par écrit.

5 | DÉPLACEMENTS

Certains déplacements s'effectueront en car, lorsque la compétition se déroule en dehors de l'agglomération. Le rendez-vous sera alors donné à [LIEU]. Les horaires de convocation et de retour de compétition sont communiqués par écrit. Pour les rencontres sur l'agglomération, les rendez-vous auront lieu sur le lieu de compétition.

6 | COMMUNICATION

Les différentes activités de l'école d'athlétisme font l'objet d'informations communiquées par écrit :

- un calendrier pour les compétitions hivernales et un calendrier pour les compétitions estivales ;
- les convocations pour les compétitions sont remises lors des entraînements. Elles précisent : date, lieu, horaire, moyen de déplacement. En cas d'absence lors de la distribution, il est demandé de prendre ses dispositions pour retirer sa convocation auprès du coordinateur de l'école d'athlétisme.

Les résultats des différentes compétitions peuvent être consultés sur le site internet de la FFA www.athle.fr, sur le site de la ligue [ADRESSE DU SITE] ou sur celui du club [ADRESSE DU SITE] .

7 | COMPORTEMENTS ET SANCTIONS

Si un enfant présente un comportement social non compatible avec la vie de groupe ou un comportement qui pourrait le mettre en danger ou mettre en danger les autres enfants, un avertissement écrit sera transmis aux parents ou aux responsables légaux. Si le comportement de l'enfant ne change pas, le comité directeur du club pourra prendre une mesure d'exclusion temporaire ou définitive sans remboursement de la licence. De même en cas de dégradation de matériel volontaire, il sera demandé un remboursement des frais occasionnés.

Fait en deux exemplaires (un pour le club, l'autre pour les parents ou les représentants légaux)

Fait à _____, le _____

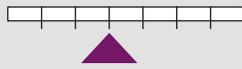
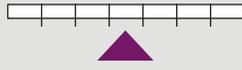
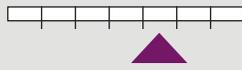
Signature
des parents ou
des représentants
légaux

Signature
du Président

ANNEXE 4 I

LE PARCOURS DE L'ATHLÈTE

CATÉGORIE	OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ DU PRATIQUANT	FONDEMENT DU TRAVAIL	FORME DE RENCONTRES/COMPÉTITION	QUANTITÉ HEBDOMADAIRE
BABY ATHLÉ 4 À 6 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Découverte et construction des actions motrices primaires : se déplacer, tourner, rouler, ramper, rebondir, grimper, courir, sauter, lancer, etc... ● Découverte des coordinations 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100% général ● Éventail le plus large possible des découvertes motrices (explorer l'environnement) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pas de rencontre, simplement des jeux dans le club 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 séance (45' max) 
ÉVEIL ATHLÉTIQUE 7 À 9 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Pratique générale autour des actions de courir, sauter, lancer ● Développement harmonieux autour des aptitudes physiques de base, axé sur la coordination générale sous toutes ses formes 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100% général ● Préparation aux rencontres (s'amuser) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Épreuves Kids' Athletics 7 / 8 / 9 ans ● Kids' Cross ● Pass' Eveil 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 séance, voire 2 (1h max) 
POUSSINS 10 À 11 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Exploration des gestes du registre de l'athlétisme : Courses - Sauts - Lancers ● Développement large des aptitudes physiques de base. L'activité sera générale et prioritairement axée sur la coordination 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100% général ● Préparation aux rencontres (jouer : découverte des règles de l'athlétisme) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Épreuves de Kids' Athletics 10 / 11 ans ● Alternance de Kids', d'épreuves multiples et de triathlons en fin des saisons hivernales et estivales Kids' Cross et cross en ligne ● Pass'Pouss 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 séances, voire plus (1h à 1h15) 

CATÉGORIE	OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ DU PRATIQUANT	FONDEMENT DU TRAVAIL	FORME DE RENCONTRES/COMPÉTITION	QUANTITÉ HEBDOMADAIRE
BENJAMINS 12 À 13 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Découverte des gestuelles techniques des courses, des sauts, des lancers ● Développement équilibré des qualités physiques (vitesse, force, endurance, souplesse, coordination) à travers les activités techniques 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100% général Préparation aux compétitions et matchs (jouer à s'entraîner) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mise en place de triathlons variés (une course, un saut, un lancer), tout au long de la saison sur la gamme la plus large possible d'épreuves ● Possibilité d'épreuves combinées ● Pointes d'or. Challenge Equip'Athlé 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 à 3 séances, voire plus (1h15 à 1h30) 
MINIMES 14 À 15 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Orientation vers une famille : courses, sauts, lancers, épreuves combinées ● Intégration de la Préparation Physique Générale Organisation de l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> ● 50% sur la famille Option ● 25% sur chacune des 2 autres familles. ● Préparation aux compétitions et matchs (apprendre à s'entraîner) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mise en place de triathlons variés (classique, technique et spécial) vers les épreuves individuelles (épreuves combinées comprises) ● Pointes d'or. Challenge Equip'Athlé ● Divers challenges par équipe 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 à 4 séances (1h30 à 2h) 
CADETS 16 À 17 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Perfectionnement dans les orientations techniques choisies. ● Préparation Physique Générale et Orientée. ● Planification de l'entraînement. ● Premiers pas vers l'autonomie (s'organiser) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Entraînement essentiellement centré sur sa famille Complément conseillé dans sa famille ● Préparation aux compétitions, matchs et sélections. (s'entraîner à la compétition) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Épreuves individuelles (épreuves combinées comprises) et par équipe 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 à 5 séances (2h, en vue de réaliser des performances) 
JUNIORS 18 À 19 ANS	<ul style="list-style-type: none"> ● Investissement sur une discipline (ou plusieurs) Préparation Physique Générale, Orientée et Spécifique ● Organisation des suivis (médical, socio-pro, logistique) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100% sur la spécialité choisie ● Préparation aux compétitions (apprendre à gérer son entraînement) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Épreuves individuelles (épreuves combinées comprises) et par équipe 	<ul style="list-style-type: none"> ● 5 séances et plus (2h, en vue de réaliser des performances) 