



**PASS'
ATHLÉ**

**PHILOSOPHIE
DE LA FORMATION
DES JEUNES DE
MOINS DE 16 ANS**





L'ATHLÉTISME CELA S'APPREND

- **L'athlétisme** ne relève pas d'une motricité naturelle. Cela **s'apprend**.
- Cet apprentissage n'est pas linéaire. Il se construit dans le temps avec des phases d'exploration, de progrès ou de stabilisation. Nous savons quand il commence, mais pas quand il s'arrête.
- **La motricité humaine et la motricité athlétique** sont les prérequis de l'athlétisme **technique** et constituent les fondements des performances de demain.

UN ATHLÈTE CELA SE CONSTRUIT

- **Les enfants précoces** ont une **capacité de performance** et une aptitude à l'effort **supérieure** quel que soit le domaine considéré, **l'organisation d'un championnat** devient futile, voire **inutile**, car cela revient à faire un **classement** des athlètes en avance **biologique**. Il faut les prendre en compte, mais n'oublions pas les autres qui seront, pour la plus part, **notre élite de demain**.
- **La formation en athlétisme** repose sur des passages obligés pour **exploiter le potentiel de chacun**. Les performances maximales ne peuvent être atteintes que si des **bases solides** ont été construites pendant l'enfance et l'adolescence. Cela nécessite **une planification systématique à long terme**.
- **La spécialisation précoce est néfaste** à l'avènement du sportif de haut niveau senior. Elle n'est pas essentielle pour le succès dans la majorité des sports : il existe plusieurs chemins **pour atteindre son meilleur niveau, ou une performance au niveau élite**.
- L'athlète d'élite ayant un long vécu sportif présente des difficultés à s'améliorer. Les causes de cette stagnation sont dues souvent à des formes de **préparation unilatérales**, ou insuffisamment **multilatérales ou polyvalentes** qui conduisent à une réduction de ses marges de progression
- L'entraînement qui sollicite l'organisme, dans une période favorable, par un travail mobilisant l'individu dans sa **globalité** et ce de **multiples façons non stéréotypées**, offre un stimulus à la croissance. Ces « **fenêtres de tir** » sont à **respecter** pour permettre au potentiel héréditaire de se dévoiler puis de se développer.

L'ATHLÉTISME CELA STRUCTURE

- **L'entraîneur bien formé**, par sa capacité à animer la séance et à donner de l'entraîn, joue un rôle central dans la **fidélisation** des jeunes à travers les rencontres, son écoute, son empathie, la dynamique du groupe et le lien créé. L'envie de retrouver les copains est également primordiale.
- **L'adolescent se construit à travers sa vie** scolaire, sa vie de famille, la vie avec ses pairs et son temps libre. Si certains de ces temps qui constituent la vie sociale sont conjugués **au sein de nos clubs**, la fidélisation est assurée.
- L'une des conditions principales de **l'émergence de la performance est l'investissement consenti** par l'athlète. La notion de **projet de l'individu** et la place qu'il occupe au sein du club, de sa catégorie, de son groupe d'entraînement est également fondamentale pour favoriser l'expression d'une pratique autodéterminée **qu'il faudra guider**.
- La création de la **catégorie des moins de 7 ans** permet d'envisager une **action de formation sur le long terme**.
- **Un véritable continuum de formation M7 M12 M16 est nécessaire**. Ce que l'on fait jusqu'à 12 ans étant fondamental. Il faut tenir compte du vécu antérieur de l'individu et des activités annexes qui participent à sa formation.
- **Les catégories moins de 18 et moins de 20 ne sont que des étapes vers le haut niveau et non pas une finalité. Les moins de 16 doivent apprendre à s'entraîner et aller à l'entraînement pour être prêt à être entraîné.**

L'ATHLÉTISME C'EST EVOLUTIF ET ADAPTATIF

- **Proposer une formation du jeune par année d'âge** qui respecte les temps d'apprentissages et dont découle un **calendrier compétitif adapté et spécifique** non calqué sur le modèle adulte et **au service la progression de chacun**.
- La période 12-13 ans, doit-être un temps d'évaluation des capacités acquises et de remise à niveau. C'est l'âge où l'on doit découvrir et explorer les épreuves de l'athlétisme pour pouvoir s'orienter en connaissance de cause vers une famille d'épreuves à l'âge de 14-15 ans.

- Poursuivre la **formation multiforme** proposant les **sollicitations** capables de provoquer les adaptations opportunes de l'organisme dans la perspective de la **formation à long terme** du jeune athlète tenant compte des fenêtres de développement.
 - Permettre à chacun **d'évaluer ses progrès annuellement** à travers des **objectifs athlétiques** à atteindre en matière de **performance** mais également en matière de **savoirs**, savoir-faire et savoir être.
 - Proposer aux licenciés une **pédagogie** qui se veut **progressive, collective et motivante** pour tous avec des adaptations individuelles non discriminantes. L'encadrant veillera à considérer le groupe tout en ayant un oeil bienveillant sur les différences individuelles nécessitant une attention particulière.
 - Le rôle d'encadrant et de savoir ce que l'on propose et pourquoi, mais aussi et surtout de le faire savoir aux jeunes, aux parents, aux institutions, pour revêtir correctement son habit de « **sport formateur, sport de base** ».
 - En matière de fidélisation, **la notion de rattrapage** doit être présente dans nos **programmes d'entraînement**, mais également dans notre **système de validation** des acquisitions et dans notre **système de compétition et de suivi**. **Les aspirations des jeunes** doivent également être prises en compte pour répondre au mieux à leurs attentes et à leurs besoins.
 - L'éducateur doit **permettre l'émergence du « haut niveau de chacun »**. Sa démarche pédagogique doit favoriser l'appropriation du projet, donner des outils, interroger le jeune, le pousser vers des zones inconnues pour que celui-ci s'accomplisse de lui-même.
 - L'athlète doit devenir progressivement **acteur de son projet** et cogérant de sa **progression**.
-