

École d'athlétisme 14–18 ans : valeurs, méthodologie et approche pédagogique

Cadre commun pour un club multi-disciplines (4–5 séances/sem, 5–6 pour le groupe élite) : sprinteurs, demi-fondeurs, hurdlers, lanceurs, sauteurs et perche.

Synthèse

- Notre mission : développer des jeunes athlètes sains, résilients, autonomes et performants — avec une expérience sportive positive et durable.
- Notre méthode : progressivité, polyvalence, qualité technique, culture athlétique, prévention, et individualisation (croissance/maturisation, scolarité, historique de blessures).
- Notre pédagogie : expliquer le ‘pourquoi’, sécuriser, donner des repères simples, multiplier les réussites, responsabiliser (auto-évaluation, routines, rôle actif).
- Notre compétition : un outil de formation (apprendre à se préparer, à gérer la pression, à analyser), pas un verdict sur la valeur de l’athlète.
- Notre éthique : respect, sécurité, intégrité, bien-être, lutte contre toute forme de violence, harcèlement ou abus.

1) Valeurs (le “pourquoi”)

1.1 Santé et durabilité

- La santé est une condition de la performance : préserver le temps d’entraînement est un objectif prioritaire.
- Nous adaptons la charge et l’exposition aux contraintes (vitesse, impacts, lactique, volumes) au stade de développement et à la période scolaire.
- Nous privilégions la récupération : sommeil, nutrition, hydratation, mobilité, gestion du stress.

1.2 Excellence et exigence

- L’excellence se construit par la qualité : technique, intention, concentration, constance.
- Nous valorisons l’effort intelligent (bien faire) plus que l’effort maximal répétitif (faire beaucoup).
- Nous développons la robustesse mentale (confiance, résilience, gestion des émotions) sans pression toxique.

1.3 Respect et esprit d'équipe

- Respect de soi, des autres, des règles, des officiels, et du matériel (sécurité lancers/perche).
- Culture d'entraide inter-groupes (sprint ↔ demi-fond ↔ concours) : chacun progresse et apporte.
- Droit à l'erreur : l'erreur est un signal d'apprentissage, pas une faute morale.

2) Méthodologie d'entraînement (le “comment”)

2.1 Principes de planification (14–18 ans)

- Progressivité : limiter les augmentations brusques de charge (volume, intensité, impacts) ; prévoir des semaines plus légères.
- Qualité prioritaire : 2 séances ‘qualité’/semaine suffisent pour la majorité (4–5 séances totales). Les athlètes élites peuvent aller vers 3 qualités et 5–6 séances totales si la récupération suit.
- Polyvalence structurée : spécialisation progressive, mais maintien d'un socle commun (course, sauts, lancers, coordination, force générale) jusqu'à la fin de l'adolescence.
- Individualisation : tenir compte de la maturation, des pics de croissance, de la fatigue scolaire, et de l'historique de blessures.
- Sécurité : règles strictes sur les ateliers (lancers, perche) et sur les conditions de pratique (surfaces, météo, matériel).

2.2 Le socle commun “athlétique” (tous profils)

- Technique de course : posture, relâchement, placement des appuis, fréquence/amplitude, efficacité en virage.
- Mobilité et stabilité : cheville–hanche–tronc (prévention des contraintes répétées).
- Force générale : gainage, chaîne postérieure, travail unilatéral, apprentissage technique en musculation.
- Coordination et vitesse gestuelle : éducatifs, jeux de vitesse, réactivité.
- Préparation mentale : routines, objectifs de séance, auto-évaluation, gestion du stress.

2.3 Spécificités par familles d'épreuves (sans microcycles)

Sprint / Haies

- Exposition progressive à la vitesse élevée (prévention ischios) ; beaucoup de qualité, peu de fatigue.
- Haies : priorité au rythme et à la continuité (franchir ‘vite’ = garder la vitesse horizontale) ; travail bilatéral jambe d’attaque/esquive.
- Force–puissance : apprentissage technique (charges modérées, vitesse d'exécution) + médecine-ball.

- 400 (et 400H) : développer l'endurance de vitesse sans surcharger le lactique ; apprendre à finir 'propre'.

800–1500 / Demi-fond

- Équilibre : socle aérobie + réserve de vitesse ; éviter l'entraînement 'toujours moyen'.
- Apprentissage des allures (facile / tempo / spécifique) et de l'économie de course.
- Renforcement pied–mollet–hanche pour limiter la surutilisation ; intégration d'accélérations courtes.
- Éducation tactique : courses contrôlées, variations de rythme, placement, prise d'informations.

Fond / Cross

- Progression prudente du volume ; priorité à la régularité et à l'économie.
- Limiter le cumul volume + intensité la même semaine ; intégrer du renforcement préventif.
- Cross : travail de relances, côtes, appuis variés, gestion des conditions.

Sauts (L/T/H) et Perche

- Qualité d'élan et d'appel avant quantité d'essais ; contacts pliométriques comptés.
- Pliométrie progressive : technique et alignements ; varier surfaces avec discernement.
- Perche : sécurité, progressivité des hauteurs/longueurs de perches, travail au sol, renforcement épaule–tronc.
- Réception et prévention : cheville, genou, tendon d'Achille/rotulien (surveiller douleurs et raideur).

Lancers

- Sécurité et organisation d'atelier = non négociables (zones, consignes, matériel).
- Technique d'abord : alternance global/analytique ; chaîne cinétique appuis → bassin → tronc → bras.
- Puissance via médecine-ball et force générale ; mobilité épaule/hanche.
- Javelot : volume de lancers 'forts' contrôlé, vigilance épaule/coude, surtout en période de croissance.

3) Approche pédagogique (le "comment enseigner")

3.1 Principes pédagogiques

- Clarté : 1 objectif principal par atelier, 1–2 consignes maximum, et un critère observable de réussite.
- Apprentissage par niveaux : même séance, plusieurs variantes (distance, hauteur, charge, vitesse) pour gérer l'hétérogénéité.

- Cycle “démontrer → essayer → feedback → répéter” : feedback court, centré sur le comportement (pas sur la personne).
- Répétitions de qualité : mieux vaut peu de répétitions réussies que beaucoup de répétitions dégradées.
- Autonomie : l’athlète apprend à s’échauffer, à noter ses charges, à se filmer, à analyser et à proposer un ajustement.

3.2 Progressions (exemples de démarches)

- Course/haies : (1) éducatifs à basse contrainte → (2) vitesse contrôlée → (3) vitesse proche compétition avec volume réduit.
- Sauts : (1) technique d’appel en approche réduite → (2) élan progressif → (3) essais ‘type concours’ (peu, mais très qualitatifs).
- Lancers : (1) gestes globaux simples (médecine-ball) → (2) positions clés → (3) lancers complets en routine.
- Perche : (1) ateliers au sol + course d’élanc → (2) prise de perche + impulsion sécurisée → (3) franchissements progressifs avec règles de sécurité.
- Force : (1) maîtrise technique (charges légères) → (2) force générale → (3) puissance (mouvements rapides) et transfert.

3.3 Motivation et climat d’entraînement

- Créer un climat propice : sécurité psychologique, encouragement, droit à l’essai.
- Objectifs SMART : un objectif de processus (technique) + un objectif de résultat (chrono/repère) + un objectif de comportement (engagement).
- Rituels : échauffement standard, routine pré-atelier, retour au calme ; renforcer l’autonomie.
- Communication avec les parents : expliquer la logique long terme (progression, charge, santé) et les attentes de comportement.

4) Compétition : rôle, choix et gestion

- La compétition est un outil de formation : apprendre à se préparer, à gérer le stress, à exécuter un plan, à analyser et à rebondir.
- Prioriser le développement : choisir les compétitions qui servent l’apprentissage (technique, rythme, tactique) plutôt que multiplier les compétitions.
- Après compétition : débrief court (ce qui a bien fonctionné / à améliorer / 1 action pour la semaine suivante).
- Gestion du calendrier : en période d’examens, réduire l’ambition compétitive et préserver le sommeil.

5) Santé, sécurité et suivi

5.1 Règles de sécurité (club)

- Lancers : zones de lancer et de retour matérialisées ; un seul lanceur à la fois ; collecte à signal ; jamais de traversée de secteur.
- Perche : vérification du matériel, consignes de circulation, zones de réception dégagées, progression des hauteurs.
- Haies : hauteur/distances adaptées à l'objectif ; éviter la haie trop haute qui transforme la course en saut.
- Surfaces : adapter les impacts/plyos aux surfaces et à la météo ; privilégier la qualité de pose de pied.

5.2 Suivi minimal recommandé

- Charge interne : RPE×durée + questionnaire bien-être (sommeil, fatigue, stress scolaire, douleurs localisées).
- Charge externe : volumes clés selon discipline (km, mètres rapides, contacts pliométriques, nb de franchissements, nb de lancers).
- Indicateurs 'feux tricolores' : Vert (OK), Orange (adapter), Rouge (stop/soins) selon douleur et baisse de performance.
- Croissance : surveillance des périodes de poussée (douleurs apophysaires, raideur) et adaptation des impacts.
- Retour de blessure : progressions graduelles et critères de reprise (douleur faible, fonction, confiance).

6) Rôle des entraîneurs (posture et organisation)

- Être cohérent : mêmes règles de sécurité et mêmes attentes de comportement pour tous.
- Observer et décider : privilégier l'observation (vidéo, repères) et ajuster la séance en temps réel.
- Individualiser sans isoler : options A/B/C dans chaque atelier pour que chacun progresse dans le même cadre.
- Coordination staff : échange régulier entre entraîneurs (sprint/demi-fond/concours/perche) + kiné/soigneur si possible.
- Développer l'autonomie : amener l'athlète à comprendre et à gérer sa progression.

Annexes (modèles prêts à copier/coller)

A. Fiche "bien-être" (1 minute)

Sommeil (0–5) | Fatigue (0–5) | Stress scolaire (0–5) | Douleurs (0–10 + localisation) | Motivation (0–5)

B. Fiche “feedback” (30 secondes)

1 point réussi | 1 point à améliorer | 1 action concrète pour la prochaine séance

C. Règles de séance (affichage)

- Sécurité d’abord : je respecte les zones et les consignes.
- Je m’échauffe sérieusement.
- Je fais peu mais bien.
- Je note mon ressenti et je signale les douleurs.
- Je respecte les autres et le matériel.

Références

Bergeron, M.F. et al. (2015) ‘Déclaration de consensus du Comité International Olympique sur le développement sportif des jeunes’ (traduction française), *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), pp. 843–851. doi:10.1136/bjsports-2015-094962. Disponible sur : <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Athletes/Medical-Scientific/Consensus-Statements/youth-athletic-development-FR.pdf> (Consulté le 30 décembre 2025).

Comité International Olympique (2015) ‘Le Développement du Jeune Sportif’ – Infographie ReFORM (FR). Disponible sur : <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Athletes/Medical-Scientific/Consensus-Statements/youth-athletic-development-FR-Infographie.pdf> (Consulté le 30 décembre 2025).

Soligard, T. et al. (2016) ‘Où est la limite ? (1ère partie) Déclaration de consensus du CIO sur la charge dans le sport et le risque de blessure’ (traduction française), *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), pp. 1030–1041. doi:10.1136/bjsports-2016-096581. Disponible sur : <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Athletes/Medical-Scientific/Consensus-Statements/How-much-is-too-much-load-sport-risk-illness-part-1-FR.pdf> (Consulté le 30 décembre 2025).

Schwellnus, M. et al. (2016) ‘Où est la limite ? (2ème partie) Déclaration de consensus du CIO sur la charge dans le sport et le risque de maladie’ (traduction française), *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), pp. 1043–1052. doi:10.1136/bjsports-2016-096572. Disponible sur : <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Athletes/Medical-Scientific/Consensus-Statements/How-much-is-too-much-load-sport-risk-illness-part-2-FR.pdf> (Consulté le 30 décembre 2025).

Fédération Française d’Athlétisme (2024) Règles techniques de la pratique athlétique U14 et U16 2020–2025 (édition juin 2024). Disponible sur : <https://www.athle.fr/Reglement/ReglesCNJ2021-25.pdf> (Consulté le 30 décembre 2025).

World Athletics (s.d.) Kids' Athletics – Guide du professeur d'EPS (FR). Disponible sur :
https://iaafmedia.s3.amazonaws.com/Kids-Athletics/Kids_Athletics_PE_Teacher_Guide_FR.pdf (Consulté le 30 décembre 2025).

INSEP (s.d.) 'Prévention de la blessure' (page ressource). Disponible sur :
<https://www.insep.fr/fr/prevention-de-la-blessure> (Consulté le 30 décembre 2025).