

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/maturation, 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 élités 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'accélération 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’élan → (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/distance 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).