

Le groupe « Benjamin » est constitué de jeunes nés en 2009 et 2010, soit entre 11 et 13 ans. Cet âge est l'âge où l'on peut modifier les capacités de fréquence gestuelle (vélocité) et de VMA (endurance). Après, l'entraînement ne peut plus modifier ces paramètres. C'est l'âge aussi où l'on commence la compétition, avec les disciplines de l'athlétisme (course de vitesse, course de haies, 1/2 fond et cross, marche athlétique, lancers du poids, du javelot, du disque et du marteau, sauts en longueur, triple saut, en hauteur et à la perche, ainsi que les relais 4X60m et 800-200-200-800).

Toutes ces disciplines sont envisagées au long des séances d'entraînement.

Mais cet âge est aussi l'âge des transformations du corps du jeune enfant, qui se prépare à passer à l'âge adulte, chacun à son rythme. Cela occasionne une grande hétérogénéité que nous devons prendre en compte.

Sous-groupe « loisir »

objectif : compléter l'éducation physique dispensée au collège par une pratique sportive adaptée (pas de préparation aux compétitions)

préparation à l'autonomie

séances accessibles : mercredi

contenu des séances :

renforcements, gainages, travail foncier

travail de coordination à l'aide des différentes disciplines de l'athlétisme.

Sous-groupe « découverte »

objectif : comme son nom l'indique, il s'agit de découvrir les différentes disciplines de l'athlétisme. Fin novembre, ce groupe disparaîtra et devra choisir entre « compétition » et « loisir »

mêmes items que le groupe « loisir », plus évaluation des points forts, initiation aux gestes techniques de l'athlétisme et présentation des règles de l'athlétisme.

séances accessibles : mercredi et samedi jusqu'au choix de fin novembre.

Sous-groupe « compétition »

objectif : préparer à la compétition en tant qu'athlète **ou en tant que juge**

mêmes items que le groupe découverte avec une séance d'approfondissement supplémentaire le mercredi.

séances accessibles : mercredi et samedi

Les groupes ne sont pas figés et chacun peut à tout moment passer d'un groupe à l'autre (avec l'avis de l'entraîneur)

Déroulement d'une séance :

mercredi:

14h45 : accueil au stade.

15h/15h30 : échauffement/gammes

15h30/16h15 : 1er atelier

16h15/17h00 : 2ème atelier

samedi (ces horaires sont susceptibles d'évoluer en fonction du nombre de participants) :

10h/10h30 : formation aux règlements de l'athlétisme (cette formation se déroulera sur le mois d'octobre et pourra déboucher sur un diplôme, les autres mois l'accueil se fera à 10h30)

10h30/11h00 : échauffement/gammes

11h00/12h00 : approfondissement technique lancers ou/et travail de vitesse ou/et travail de côtes suivant la spécialité dominante.