

Le groupe « Minime » est constitué de jeunes nés en 2007 et 2008, soit entre 13 et 15 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. Pour cela, le groupe d'entraînement sera divisé en 3 sous-groupes :

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 : lundi et jeudi

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 : lundi, jeudi, samedi jusqu'au choix de fin novembre (plus mercredi sur invitation de l'entraîneur)

Sous-groupe « compétition »

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

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

séances accessibles : toutes

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 :

lundi et jeudi :

18h : accueil au stade avec possibilité d'étude dirigée (sur inscription)

18h30/19h00 : échauffement/gammes

19h00/19h30 : 1er atelier

19h30/20h00 : 2ème atelier

mercredi : accueil 18h

18h15/18h45 : échauffement/gammes

18h45/19h45 : ateliers approfondissement techniques

19h45/20h00 : gainages/étirements

samedi :

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.