



Special Olympics

Guides d'entraînement

Planifier une saison d'entraînement et de
compétition d'athlétisme



Planifier une saison d'entraînement et de compétition d'athlétisme

Buts et objectifs

Évaluer la check-list des objectifs

Périodisation

Période de préparation

Entraînement d'avant-saison

Période de compétition

Période de transition

Planification de l'après-saison

Confirmation du programme d'entraînement

Éléments essentiels de la planification d'une séance d'entraînement en athlétisme

Principes de séances d'entraînement efficaces

Exemple de fiche de planification d'entraînement

Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement

Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

Compétitions amicales d'athlétisme

Sélectionner les membres d'une équipe

Regroupement par aptitude et par âge

Créer une implication significative dans Unified Sports®

Évaluation des aptitudes des athlètes

Relevé des performances quotidiennes

Tenue d'athlétisme

Matériel d'athlétisme

Buts et objectifs

Des objectifs réalistes mais stimulants pour chaque athlète sont importants pour la motivation de l'athlète à la fois pendant l'entraînement et la compétition. Les objectifs établissent et dirigent l'action des plans d'entraînement et de compétition. La confiance sportive dans les athlètes contribue à rendre la participation agréable et est fondamentale pour la motivation de l'athlète. Veuillez consulter les **Principes d'entraînement** pour toute information complémentaire ou pour d'autres exercices sur la fixation d'objectifs.

Fixation d'objectifs

Fixer des objectifs est un effort commun entre l'athlète et l'entraîneur. Les principales caractéristiques de la fixation d'objectifs incluent ce qui suit.

1. Structurée en objectifs à court, moyen et long terme
2. Tremplins pour réussir
3. Doit être accepté par l'athlète
4. Difficulté variable — de facile à atteindre à constituant un défi
5. Doit être mesurable

Objectif à long terme

L'athlète acquerra les aptitudes athlétiques de base, le comportement social approprié et la connaissance fonctionnelle des règles nécessaires à une participation réussie aux compétitions d'athlétisme.

Objectifs à court terme

1. L'athlète s'échauffera correctement avant tout entraînement ou rencontre d'athlétisme.
2. L'athlète démontrera avec succès ses aptitudes dans les épreuves de course et de marche.



3. L'athlète démontrera avec succès ses aptitudes dans les épreuves de saut et de lancer.
4. L'athlète respectera les règles officielles de l'athlétisme lors de sa participation aux compétitions d'athlétisme.
5. L'athlète fera toujours preuve de sportivité à l'égard de ses coéquipiers et de ses adversaires.

Avantages

Accroît le niveau de forme physique de l'athlète

Apprend l'autodiscipline

Apprend à l'athlète les aptitudes sportives essentielles à de nombreuses autres activités

Donne à l'athlète un moyen d'expression et d'interaction sociale

Évaluer la check-list des objectifs

1. Écrire une déclaration d'objectifs.
2. L'objectif répond-il suffisamment aux besoins de l'athlète ?
3. L'objectif est-il présenté de manière positive ? Si ce n'est pas le cas, réécrivez-le.
4. L'objectif est-il sous contrôle de l'athlète et est-il axé sur ses objectifs et non sur celui de quelqu'un d'autre ?
5. L'objectif est-il un objectif et non un résultat ?
6. L'objectif est-il suffisamment important aux yeux de l'athlète pour qu'il ait la volonté de travailler à l'atteindre ? A-t-il le temps et l'énergie de le faire ?
7. En quoi cet objectif changera-t-il la vie de l'athlète ?
8. Quelles barrières l'athlète pourrait-il rencontrer en travaillant pour cet objectif ?
9. Qu'est-ce que l'athlète sait de plus ?
10. Que l'athlète doit-il apprendre à faire ?
11. Quels risques l'athlète doit-il prendre ?



Périodisation

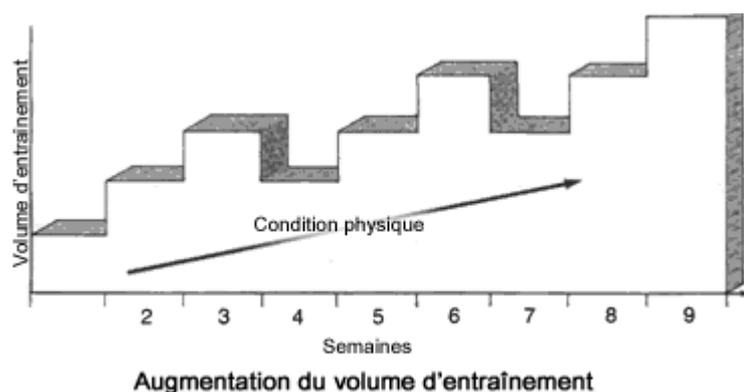
L'organisation et la planification sont la clé d'un programme d'athlétisme réussi. En réalité, la planification pour la saison à venir se fait en amont. L'entraîneur et l'athlète travaillent en commençant par la préparation et les compétitions précoces, jusqu'à arriver au début de l'année d'entraînement. Les programmes d'entraînement simples et flexibles sont toujours les meilleurs. Cela permet des modifications en fonction des progrès de l'athlète. Le principal objectif de tout programme d'entraînement et de compétition est de veiller à ce que l'athlète soit parfaitement préparé, aussi bien mentalement que physiquement, afin qu'il soit au maximum de ses capacités le jour J. Le terme de périodisation décrit le découpage d'un programme d'entraînement et de compétition. Chaque période a des objectifs d'entraînement spécifiques. Les périodes d'entraînement suivantes fonctionnent mieux lorsqu'elles sont respectées, peu importe si le temps disponible est une année entière, six mois, douze semaines ou huit semaines.

1. Période de préparation
 - Entraînement d'avant-saison
2. Période de compétition
3. Période de transition



Période de préparation

La première et la plus longue période de tout programme d'entraînement et de compétition est la période de préparation. Durant cette période, les athlètes passent d'un entraînement général à un entraînement spécifique. Le principal objectif est de préparer les athlètes à la compétition. La forme et la condition physiques sont développées dans cette période en augmentant progressivement le volume d'entraînement. Cela permettra à l'athlète de faire face aux exigences de l'entraînement spécifique. Notez que le volume de travail n'augmente pas de façon linéaire. Il augmente par paliers pour laisser du temps pour la récupération et la surcompensation.



Une préparation spécifique suit le travail de préparation général. Durant cette phase, le volume et l'intensité des entraînements augmentent. C'est à ce moment-là que le kilométrage du coureur atteindra son plus haut niveau. L'entraînement devient plus spécifique à la discipline, la préparation physique étant axée sur les systèmes énergétiques sollicités dans la discipline en question. Rappelez-vous de travailler la technique lorsque l'athlète n'est pas fatigué, et donc avant l'entraînement physique général.

Planification et préparatifs avant la saison

1. Améliorez vos connaissances et vos aptitudes sportives en participant à des cours et des stages de formation.
2. Avec votre directeur sportif, recherchez une installation disposant de l'équipement nécessaire pour les séances d'entraînement (lycée, centre de loisirs, université, etc.).
3. Recrutez des entraîneurs adjoints bénévoles auprès des programmes d'athlétisme scolaires ou universitaires.
4. Définissez des objectifs et élaborer un plan d'entraînement et de compétition d'une durée d'au moins huit semaines. Programmez entre deux et cinq entraînements par semaine pour la période minimale de huit semaines.
 - Notez que certaines disciplines d'endurance requièrent un programme plus long d'entraînement et de compétition afin de préparer correctement l'athlète et d'éviter les blessures.
5. Prévoyez des mini-rencontres contre d'autres équipes locales.
6. Assurez-vous que les futurs athlètes aient passé un examen médical complet avant le premier entraînement. Veillez également à obtenir les autorisations médicales et parentales.



Entraînement d'avant-saison

Les athlètes sont encouragés à développer et conserver une bonne condition physique et de bonnes habitudes alimentaires toute l'année. La section générale **Alimentation, sécurité et forme physique** contient des suggestions pour un programme continu d'entraînement physique. Les athlètes qui arrivent à l'entraînement dans un bon état général de santé et de forme ont plus de chances de réaliser de meilleures performances en compétition et d'obtenir de meilleurs résultats toute l'année.

Buts des entraînements d'avant-saison

1. Développement de la force musculaire spécifique à un sport et endurance
2. Développement de la condition aérobie (endurance) et anaérobie (forte intensité)
3. Développement de la puissance musculaire
4. Développement des aptitudes spécifiques à un sport

	Sauteur en longueur	Coureur de fond
Aérobie / Anaérobie	Anaérobie	Anaérobie
Force musculaire	Jambes, tronc, épaules	Endurance musculaire
Puissance musculaire	Jambes et cuisses	Préparation physique générale
Souplesse et agilité	Hanches, chevilles, épaules	Hanches

Notez que le sauteur en longueur et le coureur de fond travailleront tous les deux leur système anaérobie avant la saison, car tous deux doivent acquérir une condition physique de base et améliorer leur endurance. En revanche, le coureur de fond parcourra beaucoup plus de kilomètres que le sauteur en longueur.

Au même titre que l'entraînement physique tout au long de l'année, l'entraînement d'avant-saison se caractérise par les principes suivants :

Spécificité

Augmentation progressive de la charge, du temps, de la fréquence

Surcharge pour favoriser une adaptation graduelle

Résistance — Récupération — Repos

Engagement total durant les exercices

Bien que la décision concernant la fréquence des entraînements dépende de nombreux facteurs, dont la disponibilité des entraîneurs, la disponibilité des installations et les contraintes de la vie quotidienne, il est recommandé de s'entraîner entre 3 et 5 fois par semaine durant la période d'avant-saison. Moins il y a de semaines disponibles dans la période d'avant-saison, plus il devrait y avoir de jours d'entraînement.

Rappelez-vous que si la période d'avant-saison est destinée au travail et au développement des aptitudes, pour que tous vos athlètes restent mobilisés, il ne faut pas oublier le **côté ludique!!**



Exemples de programme d'avant-saison

Les exemples d'activités ci-dessous peuvent vous aider à élaborer votre propre programme pour vos athlètes. Il convient que l'entraîneur évalue l'activité athlétique afin de déterminer la proportion de travail aérobic et anaérobic nécessaire pour une participation réussie des athlètes.

Entraînement aérobic	Entraînement anaérobic
Course à pied	Sprint
Natation	Parcours vallonnés
Cyclisme	Fartlek

L'entraîneur devra évaluer l'activité athlétique afin de déterminer quels muscles doivent être travaillés plus spécifiquement en termes de force et/ou de puissance, afin que les performances soient optimales. Veuillez vous référer à la section **Alimentation, sécurité et forme physique** pour plus d'informations sur la théorie d'entraînement.

La force est la capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à exercer une force. Par exemple, le sprinteur a besoin de force dans les cuisses et les mollets, tandis que le lanceur de poids a besoin de force dans les épaules et le haut du corps.

La puissance est la capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à exercer rapidement une force. Par exemple, le coureur a besoin de puissance explosive dans les cuisses, tandis que le lanceur de poids a besoin de puissance explosive pour soulever et lancer le poids.



Période de compétition

En période de compétition, le volume décroît progressivement tandis que l'intensité augmente. Par exemple, l'athlète soulève des poids plus lourds, mais moins souvent. Les exercices de vitesse sont courus plus vite, mais les temps de récupération sont plus longs. Les conditions de la compétition sont simulées. Des mini-compétitions ou des compétitions locales constituent de bons entraînements durant cette période. Il est important de continuer à s'entraîner avec des charges suffisamment lourdes pour améliorer la condition physique des athlètes, mais suffisamment légères pour susciter l'enthousiasme et conserver de bons niveaux d'énergie. La « condition athlétique » d'un athlète est à son maximum durant cette période.

Entraînement pendant la saison

Planifiez chaque séance d'entraînement selon les objectifs à atteindre, sur la base des progrès individuels des athlètes et de la spécification des épreuves. Continuez à utiliser l'évaluation des aptitudes pour noter les progrès de chaque athlète depuis la phase de préparation générale jusqu'à la préparation spécifique accompagnée de mini-compétitions.

Le programme d'entraînement durant la saison effective a deux objectifs principaux : maintenir les gains de l'entraînement d'avant-saison ; et poursuivre l'attention particulière portée aux zones à risque du corps, soit en raison de blessures passées ou des risques particuliers que comporte le sport concerné.

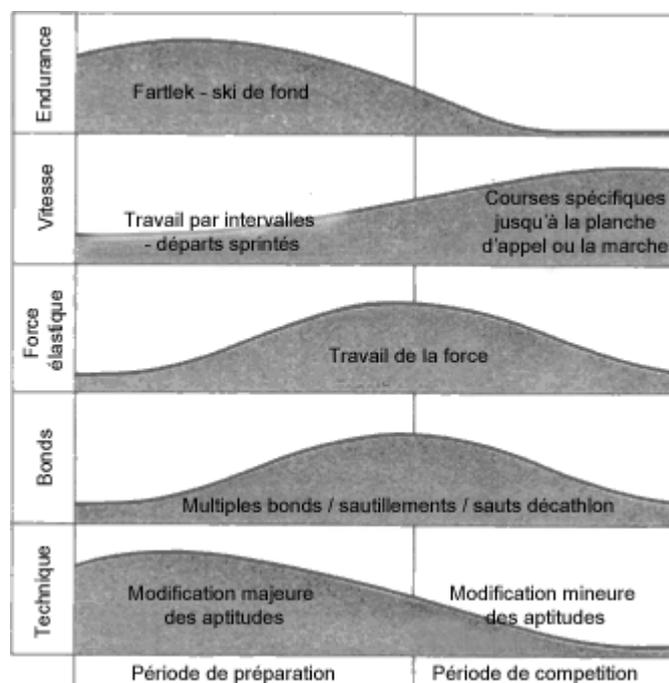


Période de transition

Cette période est également appelée période de « repos actif ». La fin de la saison approche et vous ne voulez pas que vos athlètes perdent tout ce qu'ils ont acquis. Le principal objectif de la période de transition est de permettre aux athlètes de récupérer mentalement, physiquement et émotionnellement de tout le travail effectué durant les périodes de préparation et de compétition. Pendant cette période, proposez des exercices de cross-training de faible volume et de faible intensité. Tous les exercices sont possibles, hormis l'épreuve pour laquelle les athlètes se sont entraînés au cours des périodes précédentes. Amusez-vous !

Augmentez le repos pour permettre la régénération. Encouragez l'athlète à trouver une autre activité qui lui plaise, moins fatigante et plus relaxante.

Exemple — Entraînement général pour les sauteurs



Planification de l'après-saison

1. Revoyez les objectifs d'avant-saison et déterminez combien d'entre eux ont été atteints.
2. Demandez aux athlètes et à leur famille s'ils ont des remarques à faire.
3. Rédigez une évaluation de chaque athlète et de la saison, à remettre aux membres de la famille.
4. Incitez les athlètes à participer à d'autres programmes d'entraînement et de compétition sportifs, et à continuer à effectuer leurs exercices d'échauffement, d'étirement, de musculation et de récupération pour rester en forme pendant la période hors-saison.



Confirmation du programme d'entraînement

Une fois le lieu déterminé et évalué, vous êtes prêt à confirmer votre programme d'entraînement et de compétition. Il est important de publier les programmes d'entraînement et de compétition pour les soumettre aux groupes intéressés ci-dessous. Cela peut contribuer à faire émerger une conscience communautaire pour votre programme d'athlétisme Special Olympics.

Représentants des installations
Programme local Special Olympics
Entraîneurs bénévoles
Athlètes
Familles
Médias
Membres de la direction
Arbitres

Le programme d'entraînement et de compétition ne se limite pas aux éléments listés ci-dessous.

Dates
Heures de début et de fin
Zones d'inscription et/ou de rencontre
Numéro de téléphone sur place
Numéros de téléphone des entraîneurs



Éléments essentiels de la planification d'une séance d'entraînement

Chaque séance d'entraînement doit comprendre les mêmes éléments essentiels. Le temps passé sur chaque élément dépendra de l'objectif de la séance d'entraînement, du moment de la saison, et du temps disponible pour la séance concernée. Les éléments suivants doivent être inclus dans le programme d'entraînement quotidien de l'athlète.

L'échauffement : 25-30 minutes

Entraînement spécifique à la discipline : 15-20 minutes

Mise en condition ou Entraînement physique : 15-20 minutes

Récupération : 15-20 minutes

L'étape finale de la planification d'une séance d'entraînement est la conception de ce que l'athlète va effectivement faire. En préparant une séance d'entraînement, rappelez-vous que la progression dans les éléments clés de la séance doit permettre une intensification graduelle de l'activité physique.

Facile à difficile

Lent à rapide

Connu à inconnu

Général à spécifique

Début à fin

Principes de séances d'entraînement efficaces

Maintenez-les tous actifs

Les athlètes doivent être des auditeurs actifs.

Établissez des buts clairs et précis

Les athlètes apprennent mieux quand ils savent ce que l'on attend d'eux.

Donnez des instructions claires et concises

Faites des démonstrations pour accroître la précision de l'instruction.

Relevez les progrès

Vous et vos athlètes faites ensemble le relevé des progrès accomplis.

Donnez un feedback positif

Mettez en avant et récompensez les choses que l'athlète fait bien.

Variez

Variez les exercices pour éviter l'ennui.

Suscitez le plaisir

C'est un plaisir de s'entraîner et de faire de la compétition ; ; gardez ce principe pour vous et vos athlètes.

Établissez des progressions

On apprend davantage lorsque l'information progresse de :

Connu à inconnu — découvrir de nouvelles choses avec succès.

Simple à complexe — réaliser que « je » peux le faire.

Général à particulier — c'est pour cela que je travaille si dur.

Prévoyez une utilisation maximale des ressources



Utilisez ce que vous avez et improvisez lorsqu'il vous manque du matériel ; soyez créatif.

Tenez compte des différences individuelles

Athlètes différents, vitesses d'apprentissage différentes, capacités différentes.



Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement

Assignez aux entraîneurs assistants leurs rôles et leurs responsabilités conformément à votre plan d'entraînement.

Lorsque cela est possible, faites préparer tout le matériel et tous les postes avant l'arrivée des athlètes.

Présentez les entraîneurs et les athlètes les uns aux autres.

Passez en revue avec tout le monde le programme prévu. Informez les athlètes des changements de programme ou d'activités.

Modifiez le programme en fonction de la météo et des installations, afin de vous adapter aux besoins des athlètes.

Changez d'activité avant que les athlètes ne s'ennuient et ne soient plus intéressés.

Limitez la durée des exercices et des activités pour que les athlètes ne s'ennuient pas. Faites en sorte que chacun soit occupé à un exercice, même s'il cela consiste à se reposer.

Consacrez la fin de l'entraînement à une activité de groupe qui peut comporter un challenge et un côté ludique, en leur donnant toujours une perspective agréable pour la fin de l'entraînement.

Si une activité se passe bien, il est souvent utile d'arrêter l'activité quand le degré d'intérêt est encore élevé.

Résumez la séance et annoncez le rendez-vous pour la séance suivante.

Gardez le **côté ludique** dans les fondamentaux.



Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

Bien que les risques soient réduits, les entraîneurs ont la responsabilité de faire en sorte que les athlètes sachent, comprennent et évaluent les risques de l'athlétisme.

Définissez et appliquez des règles de comportement claires lors de votre premier entraînement.

1. Ne faites pas de gestes avec les mains.
2. Écoutez l'entraîneur.
3. Quand vous entendez le sifflet, arrêtez-vous, regardez et écoutez.
4. Demandez à l'entraîneur avant de quitter le terrain de jeu.

En cas de mauvais temps, ayez un plan pour mettre immédiatement les athlètes à l'abri. Délimitez toujours les zones de lancer par une corde de sorte que les athlètes ne s'aventurent pas dans la trajectoire de lancer.

Ne jamais s'amuser avec les poids ou les témoins.

Assurez-vous que les athlètes apportent de l'eau à chaque entraînement, en particulier lorsqu'il fait chaud.

Vérifiez votre kit de premiers secours ; réapprovisionnez-le selon les besoins.

Repérez le téléphone le plus proche accessible pendant l'entraînement.

Assurez-vous que les vestiaires et/ou les sanitaires sont propres et disponibles pendant l'entraînement.

Formez tous les athlètes et entraîneurs aux procédures d'urgence.

N'autorisez pas les athlètes à jouer en portant des montres, bracelets ou autres bijoux, boucles d'oreille comprises.

Faites-leur faire des exercices d'étirement appropriés après l'échauffement au début de chaque entraînement.

Proposez des activités qui améliorent également les niveaux généraux de santé physique.

Des athlètes en bonne condition physique sont moins susceptibles de se blesser.



Compétitions amicales d'athlétisme

Plus on fait de compétition, meilleur on devient. Une partie du plan stratégique de l'athlétisme Special Olympics consiste à développer davantage le sport au niveau local. La compétition motive les athlètes, les entraîneurs et toute l'équipe de management sportif. Élargissez ou ajoutez à votre programme autant d'occasions de compétition que possible. Voici quelques suggestions.

1. Accueillez des mini-rencontres avec des programmes locaux voisins.
2. Demandez au lycée voisin si vos athlètes peuvent les affronter à l'occasion de rencontres amicales.
3. Rejoignez les clubs et/ou associations d'athlétisme de votre quartier.
4. Accueillez des rencontres hebdomadaires ouvertes à tous.
5. Créez votre propre ligue ou club d'athlétisme dans votre communauté.
6. Incorporez des éléments de compétition à la fin de chaque séance d'entraînement.



Sélectionner les membres d'une équipe

La clé du développement réussi d'une équipe classique Special Olympics ou Unified Sports® est une sélection adéquate des membres de l'équipe. Voici quelques indications de base.

Regroupement par aptitudes

Les équipes Unified Sports fonctionnent mieux lorsque tous leurs membres ont des aptitudes sportives similaires. Les personnes dont les aptitudes sont très supérieures à celles de leurs coéquipiers contrôleront la compétition ou s'adapteront aux autres en ne montrant pas tout leur potentiel. Dans les deux situations, les objectifs d'interaction et de travail en équipe sont réduits et on ne produit pas une vraie expérience de compétition. Par exemple, au football, un enfant de 8 ans ne doit pas jouer en compétition avec ou contre un athlète de 30 ans.

Regroupement par âge

Tous les membres de l'équipe doivent être de la même tranche d'âge.

Dans une tranche de 3 à 5 ans pour les athlètes de 21 ans et moins

Dans une tranche de 10 à 15 ans pour les athlètes de 22 ans et plus

Créer une implication significative dans Unified Sports®

Unified Sports® adhère à la philosophie et aux principes de Special Olympics. Lorsque vous sélectionnez votre équipe Unified, vous souhaitez obtenir une participation significative dès le début, pendant et après votre saison sportive. Les équipes Unified sont organisées afin d'assurer la participation significative de tous les athlètes et partenaires. Chaque membre de l'équipe doit jouer un rôle et avoir l'occasion de contribuer à l'équipe. La participation significative fait également référence à la qualité de l'échange et de la compétition dans une équipe Unified Sports®. Permettre l'implication significative de tous les membres de l'équipe crée une expérience positive et gratifiante pour chacun.

Indicateurs d'une implication significative

Les membres de l'équipe concourent sans faire courir à eux-mêmes ou aux autres des risques de blessure.

Les membres de l'équipe concourent en respectant les règles de la compétition.

Les membres de l'équipe ont la capacité et la possibilité de contribuer à la performance de l'équipe.

Les membres de l'équipe comprennent comment mêler leurs aptitudes à celles d'autres athlètes, de manière à améliorer les performances des athlètes moins doués.

On ne peut pas parler d'implication significative lorsque certains membres de l'équipe

Ont des aptitudes sportives supérieures aux autres coéquipiers.

Agissent en tant qu'entraîneurs sur le terrain, plutôt que comme coéquipiers.

Contrôlent la plupart des aspects de la compétition pendant les périodes critiques du match.

Ne s'entraînent ou ne pratiquent pas régulièrement, et ne se présentent que le jour de la compétition.



Réduisent gravement leur niveau d'aptitude pour ne pas perturber les autres ou contrôler le match entier.



Évaluation des aptitudes des athlètes Special Olympics

Le tableau d'évaluation des aptitudes sportives est une méthode systématique qui aide à déterminer les aptitudes d'un athlète. La fiche d'évaluation des aptitudes des athlètes a pour but d'aider les entraîneurs à déterminer les niveaux d'aptitude des athlètes avant qu'ils n'entament leur participation. Les entraîneurs verront dans cette évaluation un outil utile pour plusieurs raisons.

1. Aider l'entraîneur à choisir avec l'athlète les disciplines dans lesquelles il/elle veut concourir.
2. Établir les principaux domaines d'entraînement de l'athlète.
3. Aider les entraîneurs à regrouper dans des équipes d'entraînement les athlètes aux aptitudes semblables.
4. Mesurer la progression de l'athlète.
5. Aider à déterminer le programme quotidien d'entraînement de l'athlète.

Avant de réaliser l'évaluation, les entraîneurs doivent effectuer l'analyse suivante en observant l'athlète.

Se familiariser avec les exercices listés dans les principales aptitudes.

Avoir une image visuelle précise de chaque exercice.

Avoir observé un athlète de bon niveau exécuter l'exercice.

Lorsqu'ils réaliseront l'évaluation, les entraîneurs auront plus de facilité à obtenir la meilleure analyse possible de leurs athlètes. Toujours commencer par expliquer l'aptitude que vous aimeriez observer. Lorsque cela est possible, faites une démonstration de l'aptitude.

Fiche d'évaluation des aptitudes en athlétisme

Nom de l'athlète

Date

Nom de l'entraîneur

Instructions

1. Faites réaliser l'exercice plusieurs fois à l'athlète.
2. Si l'athlète réalise correctement l'exercice trois fois sur cinq, cochez la case à côté de l'aptitude pour indiquer que l'exercice a été bien effectué.



Sprints

Effectue un départ debout sprinté

Peut commencer et finir une épreuve de sprint

Montre un style de course approprié pour le sprint

Se met en position décontractée dans les starting-blocks à « à vos marques »

Se met en position d'équilibre dans les starting-blocks à « prêts »

Effectue un départ sprinté depuis la position de départ au signal de départ

Court de manière contrôlée

Effectue un départ debout

A une bonne vitesse de pied

Aime courir vite

Haies

Essaye de franchir une barrière de faible hauteur

Peut franchir un obstacle de faible hauteur en courant

Montre de la souplesse au niveau des hanches

Peut commencer et finir un sprint

Aime franchir des barrières en courant

Relais

Reçoit le témoin au cours d'un passage visuel

Effectue un passage de témoin par-dessous/paume vers le bas

Effectue un passage de témoin par-dessus/paume vers le haut



Effectue le passage de témoin dans la zone prévue à cet effet

Court de manière appropriée en fonction de sa place dans la course de relais

Court jusqu'à son coéquipier dans le bon couloir

Court dans son couloir en tendant le bras en arrière, sans se tromper de bras

Peut courir jusqu'à son coéquipier avec le témoin

Court dans son couloir tout en regardant en arrière vers le relayé

Peut courir 100 m

Peut courir 400 m

Aime courir des relais en équipe

Demi-fond

Peut courir 3 minutes à allure constante

Peut courir 30 secondes à vive allure

Aime courir entre 2 et 4 tours de piste

Fond

Court en se tenant droit, dans une posture équilibrée

Montre un style de course approprié pour la distance à parcourir

Peut commencer et finir une course de 1600 m

Peut courir à une allure donnée

Saut en longueur avec élan

Effectue 9 foulées d'approche

Prend appel sur une seule jambe



Utilise la technique style ciseau

Utilise la technique en extension

Utilise une technique de réception appropriée

Saute au signal et de manière contrôlée

Peut effectuer un bon saut en longueur sans élan

Peut repérer sa ligne de départ

Peut situer la planche d'appel

Aime sauter dans une fosse de sable

Saut en longueur sans élan

Se met en position de départ

Effectue un appel approprié pour un saut en longueur sans élan

Utilise une technique appropriée en phase aérienne

Utilise une technique de réception appropriée

Saute au signal et de manière contrôlée

Peut prendre appel sur les deux jambes

Aime sauter

Saut en hauteur

Effectue 7 foulées d'approche (saut style fosbury)

Effectue un saut style fosbury et se réceptionne sur le dos

Effectue un saut en ciseau

Effectue 7 foulées d'approche (saut en ciseau)

Saute au signal et de manière contrôlée



Peut sauter en l'air sur un seul pied

Peut prendre appel sur un seul pied et se réceptionner dans la zone de réception

Peut effectuer une approche cohérente en triple saut

Peut prendre appel sur un seul pied

Peut sauter en arrière dans la zone de réception

Peut courir en virage

Aime sauter

Lancer de poids (également pour les athlètes en fauteuil)

Tient le poids correctement

Prend une bonne position de départ

Effectue un lancer sans élan ou assis dans un fauteuil

Effectue un lancer en rotation

Effectue un lancer en translation

Lance le poids en avant

Lance le poids dans l'aire de réception du poids

Effectue une reprise d'équilibre ou un transfert du poids du corps

Peut équilibrer le poids dans la paume d'une main

Peut saisir et tenir le poids dans la bonne position en toute sécurité

Aime lancer le poids

Marche athlétique

Marche en se tenant droit, dans une posture équilibrée



Marche de manière appropriée à faible vitesse

Marche à différentes vitesses, lente à rapide

Marche de façon compétitive

Marche de manière contrôlée

Aime la marche athlétique

Course en fauteuil roulant

Se met en position de départ

Effectue une poussée vers l'avant et un rétablissement

Peut terminer une course

Court de manière contrôlée

Lancer de softball (aussi athlètes en fauteuil)

Tient la balle correctement

Utilise une technique appropriée de lancer par-dessus l'épaule

Lance la balle au signal

Lance la balle en avant

Lance la balle dans l'aire de réception

Peut tenir correctement la balle dans la main lanceuse

Peut prendre une bonne position de départ

Aime lancer des balles



Relevé des performances quotidiennes

Le but du relevé des performances quotidiennes est de conserver un relevé précis des performances quotidiennes de l'athlète lors de son apprentissage d'une aptitude sportive. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles l'entraîneur peut bénéficier de l'utilisation du relevé des performances quotidiennes.

1. Le relevé devient un document permanent pour suivre les progrès de l'athlète.
2. Le relevé aide l'entraîneur à établir une homogénéité mesurable du programme d'entraînement de l'athlète.
3. Le relevé permet à l'entraîneur d'être flexible pendant la séance effective d'enseignement et d'entraînement, parce qu'il peut décomposer les aptitudes en petites tâches spécifiques qui répondent aux besoins individuels de chaque athlète.
4. Le relevé aide l'entraîneur à choisir des méthodes adaptées d'enseignement des aptitudes, de bonnes conditions et de bons critères pour évaluer la performance et les aptitudes de l'athlète.

Utilisation du relevé de performances quotidiennes

En haut du relevé, l'entraîneur note son nom et celui de l'athlète ainsi que la discipline. Si un athlète a plus d'un entraîneur, ces entraîneurs doivent noter à côté de leur nom les dates auxquelles ils travaillent avec l'athlète.

Avant le début de la séance d'entraînement, l'entraîneur décide quelles aptitudes seront développées. L'entraîneur prend cette décision en fonction de l'âge, des intérêts et des capacités mentales et physiques de l'athlète. L'aptitude doit correspondre à une présentation ou une description de l'exercice particulier que l'athlète doit réaliser. L'entraîneur note l'aptitude sur la ligne supérieure de la colonne de gauche. On notera chaque aptitude supplémentaire une fois que l'athlète aura maîtrisé l'aptitude précédente. On pourra bien sûr utiliser plus d'une feuille pour faire le relevé de toutes les aptitudes concernées. D'autre part, si l'athlète ne peut pas réaliser une aptitude proposée, l'entraîneur pourra la décomposer en tâches plus courtes, ce qui permettra à l'athlète de réussir dans cette nouvelle aptitude.

Conditions et critères de maîtrise

Après avoir saisi l'aptitude, l'entraîneur doit ensuite décider des conditions et des critères selon lesquels l'athlète doit maîtriser l'aptitude. Les conditions sont des circonstances spéciales qui définissent la manière selon laquelle l'athlète doit réaliser l'aptitude. Par exemple, « après démonstration et avec de l'aide ». L'entraîneur doit toujours opérer selon l'hypothèse que les conditions fondamentales dans lesquelles l'athlète maîtrise une aptitude sont « selon les instructions et sans aide ». Il ne doit donc pas noter ces conditions dans le relevé à côté de l'aptitude. Idéalement, l'entraîneur doit organiser les aptitudes et conditions de telle sorte que l'athlète apprenne progressivement à maîtriser l'aptitude selon les instructions et sans aide.

Les critères sont les normes qui déterminent comment l'aptitude doit être maîtrisée. L'entraîneur doit déterminer en étant réaliste une norme adaptée aux capacités mentales et physiques de l'athlète. Par exemple : « atteindre une distance de 30 cm, 60 % du temps ». Compte tenu de la diversité des aptitudes, les critères peuvent impliquer différents types de normes, tels que la durée, le nombre de répétitions, la précision, la distance ou la vitesse.

Dates des sessions et niveaux d'instruction utilisés

L'entraîneur peut travailler sur une tâche pendant deux jours et utiliser plusieurs méthodes d'instruction pendant cette période pour arriver au point où l'athlète réalise l'exercice selon les instructions et sans aide. Afin d'établir un programme homogène pour l'athlète, l'entraîneur doit enregistrer les dates auxquelles il travaille sur des exercices particuliers, et il doit noter les méthodes d'instruction qui ont été utilisées à ces dates-là.



Tenue d'athlétisme

Tous les concurrents doivent porter une tenue d'athlétisme appropriée. En tant qu'entraîneur, vous devez évoquer les différents types de vêtements de sport qui sont ou non acceptables pour l'entraînement et la compétition. Discutez de l'importance de porter des vêtements bien ajustés, ainsi que des avantages et des désavantages de certains types de vêtements portés durant l'entraînement et les compétitions. Par exemple, des pantalons et shorts en jeans sont des tenues qui ne conviennent à aucune épreuve d'athlétisme. Expliquez aux athlètes qu'ils ne peuvent pas donner leur maximum au 100 m ou au 3 000 m en portant des jeans qui limitent leurs mouvements. Amenez les athlètes à des entraînements ou des compétitions entre lycéens ou étudiants et montrez-leur les tenues portées. Vous pouvez même montrer l'exemple en portant la tenue appropriée lors des sessions d'entraînement et des compétitions, et en ne récompensant pas les athlètes qui ne viennent pas correctement habillés pour s'entraîner et/ou participer à une compétition.

Les athlètes doivent porter une tenue appropriée pour les activités auxquelles ils participent. En général, cela signifie une tenue ample et confortable et des chaussures d'athlétisme appropriées. Des uniformes propres et adaptés tendent à motiver les athlètes. Bien que cela n'ait jamais été prouvé, beaucoup d'athlètes et d'entraîneurs pensent que de belles tenues permettent d'obtenir de meilleurs résultats.

Maillots

Il est recommandé d'opter pour des maillots confortables et attractifs, offrant une grande liberté de mouvement au niveau des épaules et des bras. Choisissez de préférence des maillots amples, mais pas flottants. Un maillot à manches courtes ou un T-shirt est recommandé. Assurez-vous que le maillot est suffisamment long pour rentrer dans le short ou le pantalon de jogging.

Shorts

Il est recommandé de porter un short de gymnastique confortable à la taille. Le short doit être confortable et seyant. La ceinture élastique doit permettre de maintenir le maillot en place. Un short trop large risquerait de gêner ou de déconcentrer l'athlète dans ses activités.

Chaussettes

Choisissez des chaussettes tubes blanches de qualité : elles offriront un maintien supplémentaire, permettront de prévenir l'apparition d'ampoules, sont esthétiques et dureront toute la saison.

Chaussures

Probablement l'élément le plus important dans la tenue d'un athlète. Une bonne chaussure de course doit présenter :

1. Un talon épais amortissant, limitant les risques de callosités, bleus, éperon, périostite tibiale, entorses de la cheville, etc. par l'absorption des chocs
2. Une semelle solide et épaisse en caoutchouc
3. Un contrefort ferme pour la stabilité et pour maintenir le talon bien droit dans la chaussure
4. Une bonne flexibilité ; et, surtout,
5. Un grand confort





Tenues d'échauffement

Les tenues d'échauffement sont portées durant l'échauffement avant un entraînement ou une rencontre, et après l'effort pour ne pas prendre froid. Un sweat et un pantalon bon marché, de préférence en coton et de poids moyen, feront l'affaire. Enfin, les blousons en nylon sont parfaits pour garder les athlètes au chaud et au sec lorsque la météo est moins clémente.



Matériel d'athlétisme

Les nombreuses disciplines de l'athlétisme requièrent une multitude d'équipements sportifs. Il est essentiel que les athlètes soient en mesure de reconnaître et de comprendre comment fonctionne l'équipement des épreuves spécifiques ainsi que son impact sur leurs performances. Demandez à vos athlètes de nommer chaque élément d'équipement lorsque vous le leur montrez, et d'indiquer, pour chacun, son utilisation. Afin de renforcer cette capacité chez eux, demandez-leur de sélectionner également l'équipement utilisé pour leurs épreuves.

Appareils de chronométrage

Un système de chronométrage entièrement automatique ou des chronomètres électriques ou numériques sont recommandés. Lorsqu'un chronométrage automatique est utilisé, les temps sont enregistrés au centième (1/100) de seconde près. La plupart des appareils de chronométrage manuels sont dotés d'un bouton pour le départ, d'un bouton pour l'arrêt et d'un bouton de remise à zéro. Tous les temps manuels sont enregistrés au dixième (1/10) de seconde près.

Pistolet de départ

Il est recommandé d'utiliser un pistolet de départ lors des séances d'entraînement. Il convient en effet de familiariser les athlètes Special Olympics au pistolet avant leur participation à une épreuve en compétition. Le pistolet peut être remplacé par une cloche (obligatoire sur piste couverte), un sifflet, deux pièces de bois que l'on claque, ou un signal verbal.





Starting-blocks

L'utilisation de starting-blocks est facultative. Il convient d'installer les starting-blocks derrière la ligne de départ de sorte qu'une fois en position de départ, les mains de l'athlète se trouvent juste derrière la ligne de départ. Les blocs doivent être réglables pour permettre à l'athlète de prendre la position de départ la plus favorable.



Haies



Il convient d'utiliser des haies adaptées aux aptitudes des athlètes. Avant d'utiliser des haies de compétition, il convient que les athlètes apprennent les bases de la technique de franchissement des haies sur des haies d'entraînement. Les haies d'entraînement peuvent être renversables ou conçues pour tomber facilement. Les haies d'entraînement peuvent prendre différentes formes : depuis un simple bâton posé en équilibre sur des cônes de chantier à des haies d'entraînement ou d'initiation spécialement conçues à cet effet.

Témoin

Il faut compter un témoin par équipe de relais. Les témoins mesurent 10 cm de circonférence et sont en aluminium anodisé ou en plastique léger incassable. À l'entraînement, il est possible d'utiliser des chevilles en bois, de vieux manches à balai ou des tuyaux en PVC, coupés à une longueur de 30 cm et lisses sur les bords.



Fosse de réception du saut en longueur

Il convient que la fosse de réception du saut en longueur avec élan contienne au moins 30 cm de profondeur de sable. Il convient qu'elle soit suffisamment longue et large pour assurer une réception en toute sécurité de l'athlète. Une planche d'appel provisoire peut être installée sur la piste d'élan à 1 m du bord avant de la fosse, si la planche permanente se trouve à plus de 2 m de la fosse.

Zone de réception du saut en hauteur

La zone de réception du saut en hauteur consiste en une fosse de réception, deux poteaux réglables et une barre transversale. La barre transversale utilisée pour l'entraînement est idéalement en fibre de verre. Il convient que la fosse de réception du saut en hauteur mesure au moins 500 x 250 x 50 cm. Utiliser uniquement des fosses de réception approuvées et certifiées ; les autres matières (comme les tapis de gymnastique) ne sont pas admises.



Lancer de poids

Les poids d'extérieur, en fer, et les poids d'intérieur, recouverts de plastique dur, sont autorisés, et les deux types peuvent être utilisés en compétition, à condition de respecter les exigences minimales suivantes :

	Compétition normale	Compétition en fauteuil roulant
Hommes :	4 kg.	1,81 kg.
Femmes :	2,72 kg.	1,36 kg.



Softballs



Il est recommandé d'utiliser des balles de taille (30 cm) et de poids (blue dot, forme traditionnelle) réglementaires. Une douzaine de balles suffisent généralement pour une séance d'entraînement. Des balles de tennis peuvent être utilisées à la place par les athlètes à mobilité réduite ou polyhandicapés.



Liste générale du matériel d'athlétisme

Témoins
Cloche de départ pour les rencontres sur piste couverte
Balais pour les pistes d'élan et les cercles des épreuves de saut et de lancer
Porte-blocs
Barres transversales
Drapeaux pour cordons de restriction
Drapeaux valable/non valable (rouges et blancs)
Engins de lancer
Fosses de réception
Compte-tours
Cloche de dernier tour
Ruban adhésif
Système de sonorisation
Mégaphone
Tribunes des officiels
Crayons et stylos

Râteaux, niveau
Cordons de restriction ou fanions
Élastiques
Règlements
Épingles à nourrice, dossards
Feuilles de résultats et cartes des épreuves
Drapeaux de secteur
Pelles
Poteaux de saut en hauteur
Pistolets de starter
Dispositif de portage des starting-blocks (ou brouette)
Starting-blocks
Mètres en acier ou fibre de verre
Chronomètres
Radios bidirectionnelles
Sifflets