



Développement à long terme de l'athlète : S'amuser grâce au sport

Exercices visant à promouvoir l'athlétisme



Créé par : Gillian Johnson

Spécialiste certifiée en force et mise en forme (NSCA – CSCS)

Qu'est-ce que le DLTA?

Le DLTA comprend les sept stades fondamentaux du développement d'un athlète, de son enfance à l'âge adulte, et repose sur la maturation physique, mentale, émotionnelle et sociale de la personne. Le DLTA permet d'optimiser le développement de l'athlète à chaque stade de sa maturation et d'éviter les dangers associés à l'imposition arbitraire aux enfants de régimes d'entraînement et de formats de compétition conçus pour les adultes :

- Enfant actif (0-6 ans)
- S'amuser grâce au sport (garçons 6-9 ans, filles 6-8 ans)
- Apprendre à s'entraîner (garçons 9-12 ans, filles 8-11 ans)
- S'entraîner à s'entraîner (garçons 12-16 ans, filles 11-15 ans)
- S'entraîner à la compétition (hommes +/-16-23 ans, femmes +/-15-21 ans)
- S'entraîner à gagner (hommes +/- 19 ans, femmes +/- 18 ans)
- Vie active (hommes et femmes de tous âges)

Ici, nous nous concentrerons sur le développement du joueur pour les athlètes de la catégorie S'amuser grâce au sport. Il sera question uniquement de l'athlétisme et de la force et mise en forme pour ce stade de développement, et non des applications tactiques et techniques.

S'amuser grâce au sport

Tous les sports sont axés sur les habiletés fondamentales liées aux mouvements et aux sports. Les habiletés fondamentales liées aux mouvements sont l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse. Les habiletés fondamentales liées aux sports comprennent les activités comme courir, sauter, lancer, frapper, attraper. Il est important d'amener les enfants de cette catégorie d'âge à développer leur savoir-faire physique avant la poussée de croissance à l'adolescence.

Les objectifs de l'entraînement musculaire et d'endurance

À ce stade du développement, comme indiqué précédemment, le savoir-faire physique de l'ABC du mouvement est essentiel. Il est important d'insister sur les aspects physiques suivants :

- Agilité
- Équilibre
- Coordination
- Perception spatiale
- Temps de réaction/vitesse

Aspects relatifs à l'entraînement musculaire et d'endurance

Il est important de garder à l'esprit qu'il existe une grande variété d'aptitudes athlétiques (ou savoir-faire physique) que peuvent perfectionner les enfants du stade de développement S'amuser grâce au sport. En sachant cela, il importe de concevoir un programme d'entraînement qui permet aux enfants de constituer leur savoir-faire lentement afin d'éviter les frustrations. Il est également important d'acquérir lentement les aptitudes fondamentales pour assurer la tolérance structurelle et pour éviter que le corps ne subisse plus de stress que ce qu'il peut tolérer.

Après avoir évalué vos athlètes du niveau S'amuser grâce au sport, vous pouvez les diviser en Groupe 1, Groupe 2, ou Groupe 3 (en fonction de leur savoir-faire physique). Comme vous le verrez dans la section « mouvements » du programme, les trois groupes représentent trois différentes progressions des mêmes exercices.

Les joueurs doivent suivre le bon type d'entraînement au bon stade de développement. Si l'on se trompe durant ces périodes essentielles, les joueurs pourraient tout de même acquérir de la rapidité, de la force et certaines aptitudes, mais ils pourraient ne jamais être aussi rapides, forts et doués qu'ils auraient pu le devenir si leur entraînement avait été planifié de façon appropriée.

Finalement, s'amuser est très important à ce stade du DLTA. Notre objectif est de faire participer les jeunes et faire en sorte qu'ils soient heureux afin de les amener à développer un intérêt envers le sport à un jeune âge, qu'ils, espérons-le, conserveront à l'âge adulte.



Programme d'entraînement du stade

S'amuser grâce au sport

Échauffement dynamique :

Une excellente façon d'incorporer l'entraînement athlétique dans vos séances d'entraînement est de faire un échauffement dynamique. Utilisez la longueur d'un court de squash pour l'échauffement. Plusieurs de ces exercices incorporent un ou plusieurs mouvements rudimentaires. Voici quelques exercices d'échauffement dynamique destinés à tous les enfants du stade S'amuser grâce au sport :

Équilibre :

- Levée des genoux [\(Voir la vidéo\)](#)
- Étirement des quadriceps en marchant [\(Voir la vidéo\)](#)
- Les Frankenstein [\(Voir la vidéo\)](#)
- Sauts latéraux [\(Voir la vidéo\)](#)

- Technique de course :
 - Levée des genoux en marchant [\(Voir la vidéo\)](#)
 - Levée des genoux en marchant avec levée des bras opposés [\(Voir la vidéo\)](#)
 - Levée des genoux en courant avec levée des bras opposés [\(Voir la vidéo\)](#)
 - Gambader [\(Voir la vidéo\)](#)
 - Gambader vers l'arrière [\(Voir la vidéo\)](#)

- Jeu de pieds :
 - Déplacements latéraux [\(Voir la vidéo\)](#)
 - Carioca
 - Course avant : « arrêt-départ » [\(Voir la vidéo\)](#)

- Saut :
 - Sauts à pieds joints [\(Voir la vidéo\)](#)
 - Sauts d'un pied à deux pieds [\(Voir la vidéo\)](#)

Échauffement stationnaire :

Les échauffements stationnaires devraient être axés sur le bon ensemble de mouvements ainsi que sur la stabilisation.

- Équilibre :
 - Équilibre sur une jambe ([Voir la vidéo](#))
 - Équilibre sur une jambe (les yeux fermés) ([Voir la vidéo](#))
 - Jeu du miroir avec équilibre sur une jambe ([Voir la vidéo](#))
 - Tir de la serviette avec partenaire ([Voir la vidéo](#))
 - Tir de la serviette sur une jambe avec partenaire ([Voir la vidéo](#))

- Flexions des jambes ([Voir la vidéo](#))

- Centre du corps :
 - Levée des jambes en position assise ([Voir la vidéo](#))
 - Levée des jambes en position assise en tapant les pieds ensemble ([Voir la vidéo](#))
 - La planche abdominale ([Voir la vidéo](#))
 - Échange de balles avec un partenaire en maintenant la position de la planche abdominale ([Voir la vidéo](#))

Exercices d'agilité/coordination /mouvement de vitesse :

Exercices au moyen de 4 cônes

- Progression 1 : Toucher le cône vers lequel pointe l'entraîneur ([Voir la vidéo](#))
- Progression 2 : Nommer les cônes A, B, C, D
 - L'entraîneur dit une lettre à voix haute et l'athlète court jusqu'à ce cône pour le toucher et revient ensuite au centre des 4 cônes.
- Progression 3 : l'entraîneur change les lettres des cônes (ex : C, D, A, B)

- Exercices de l'échelle
 - Progression 1 : un pas dans chaque case ([Voir la vidéo](#))
 - Progression 1 : deux pas dans chaque case ([Voir la vidéo](#))
 - Progression 2 : bonds ([Voir la vidéo](#))
 - Progression 3 : bonds en zig zag ([Voir la vidéo](#))
 - Progression 3 : la marelle ([voir la vidéo](#))

- Exercices de l'hexagone
 - Progression 2 : sauts en hexagone ([Voir la vidéo](#))

- Progression 3 : sauts en hexagone sur une jambe [\(Voir la vidéo\)](#)

- Exercices « M » :
 - Progression 1 : exercice « M » en marche avant [\(Voir la vidéo\)](#)
 - Progression 2/3 : exercice « M » avant et arrière [\(Voir la vidéo\)](#)

- Vitesse :
 - Pieds rapides [\(Voir la vidéo\)](#)
 - Pieds rapides et sprint au signal [\(Voir la vidéo\)](#)
 - Pieds rapides avec changements de direction [\(Voir la vidéo\)](#)
 - Pieds rapides avec changements de direction et sauts [\(Voir la vidéo\)](#)

Exercices de réception/réaction :

- Progression 1 : Lancée de la balle avec un partenaire [\(Voir la vidéo\)](#)
- Progression 1 : Les yeux fermés, les ouvrir au signal attraper [\(Voir la vidéo\)](#)
- Progression 2 : Pivoter au signal et attraper la balle [\(Voir la vidéo\)](#)
- Progression 2 : Se lever au signal et attraper la balle [\(voir la vidéo\)](#)
- Progression 3 : Attraper la balle face au mur [\(Voir la vidéo\)](#)