

S'entraîner avec moi

1. Les règles

Je préconise (donc non obligatoire, mais franchement il y a fortement intérêt)

- Que la visite médicale annuelle se fasse chez un médecin sportif (surtout chez les athlètes plus âgés). Avec comme objectif un état des lieux de la santé du moment, une détection de facteurs de risques, et une prévention des problèmes possibles ;
- Des chaussures adaptées à la pratique de la course à pied représentent le meilleur investissement pour la santé de l'athlète ;
- L'usage d'une tenue adaptée à l'athlétisme (selon les épreuves), « de saison » ... et qui peut se salir. Cela permet de meilleures performances, de prévenir les blessures et cela rend le sport plus agréable ;
- Une tenue de rechange (chaussures, chaussettes, T-shirt, pull) avec présence d'un K-way pour les jours où le temps est capricieux ;
- De venir avec une boisson (de l'eau) aux entraînements et en compétition ;
- D'avoir une hygiène de vie (alimentation, repos, vie sociale ... et se soigner correctement).

J'interdis durant toute la durée de l'entraînement

- Les GSM, MP3, I-Phone ...
- Les cigarettes ;
- L'alcool ;
- De cracher sur la piste (il y a de l'herbe !).

En me prévenant (pour éviter l'anarchie), on peut

- Se désaltérer ;
- Se rendre aux toilettes.

J'exige

- La compréhension du point « 1.7. Le rôle de l'athlète » du texte « L'organisation » (à vous d'en tirer les conséquences) ;
- La régularité et la ponctualité = engagement attendu de la part de l'athlète ;
Ne sont pas des motifs d'excuse :
 - Les émissions de télévisions ;
 - L'ordinateur ;
 - **La météo** (pourquoi est-ce que je l'ai mis en gras ?) ;
 - ...
- **De la communication :**
 - Avant de commencer à s'entraîner avec moi, on me communique (via le questionnaire) :
 - Antécédents médicaux (blessures importantes ou chroniques, port semelles ...) ;
 - Son numéro de contact et celui d'une personne de référence pour les urgences (par exemple, il arrive que l'athlète se blesse !) ;
 - Les indisponibilités chroniques pour s'entraîner (jours et/ou heures) ;
 - ...
 - D'initiative, avant l'entraînement, l'athlète communique :
 - Un éventuel départ anticipé ;
 - Si il a « mal quelque part » ;
 - Une arrivée tardive lors d'un prochain entraînement (voire une indisponibilité) ;
 - Ses départs en vacances (1 semaine et plus).
- Après une période test comprenant 3 entraînements, l'athlète informe l'entraîneur de son souhait de continuer et de s'inscrire. **Endéans les 2 semaines**, l'athlète règle alors sa situation administrative vis-à-vis de son club et me remet le questionnaire individuel.

Les mesures d'ordre que je prends à mon niveau

- 1 : Manque de concentration / perturbation du groupe => pompages, abdos, tour(s) de footing ... (quand je suis fatigué de me répéter) ;
- 2 : Respect / Sécurité (mise en danger involontaire) / Ingérable => Fin d'entraînement (= reste en retrait des groupes à regarder les autres jusqu'à la fin de l'entraînement) ;

- 3 : Répétition de problème => Plusieurs entraînements à regarder les autres ou, je passe via l'entraîneur principal pour une exclusion de mon groupe ;
- 4 : Non obéissance immédiate au 1, 2 ou 3 ou manque de loyauté => Je passe via l'entraîneur principal, pour une exclusion de mon groupe ;
- X : Mise en danger volontaire de quelqu'un d'autre => ... Mieux vaut que cela n'arrive pas.

2. L'entraînement

Le plan des entraînements prévus se trouve sur Internet. Les modifications dans la pratique sont nombreuses et dépendent du temps ; du nombre d'athlètes ; de leur forme réelle ...

Objectif : *Apprendre à comprendre ce que l'on fait*

- 2.1. Le schéma global
- 2.2. Pratiquement
- 2.3. Le questionnaire individuel

2.1. Le schéma global

Pratique qui se rapproche du « Développement à long terme de l'athlète » (Canada)

Théorie / Philosophie basée sur :

- Un développement progressif, évolutif, en continu de l'athlète ;
- Dans un environnement organisé qui permet une pratique sportive équilibrée.

1 saison = 12 mois

- 2 grands développements :
 - « Physique général et bases techniques » (Hiver) ;
 - « Technique spécifique » (Été).
- + Des périodes de récupération, de préparation spécifique et de compétitions.

Les exceptions à ce principe ne regarde que moi ... et ceux qui sont concernés.

Les étapes

- PPG (préparation physique générale) :
 - Cycle 0 / 7 :
 - Récupération – Intégration – Mise à niveau physique / technique.
 - Cycle 1 :
 - Développement des qualités aérobiques ;
 - Renforcement musculaire ;
 - Souplesse / Mobilité ;
 - Pas de compétitions ;
 - Travail technique course.
 ⇒ Beaucoup de course, peu d'épreuves, aucune compétition (sauf cross pour ceux qui le souhaitent ... mais alors ils sont peut-être dans le mauvais groupe).
 - Cycle 2 :
 - Approfondissement du travail précédent ;
 - + Développement de la force générale (bras, jambes, gainage) ;
 - + Développement de réflexes techniques (haies, perche, lancers) ;
 - Compétitions en salle possible.
- PPO (préparation physique orientée) :
 - Cycle 3 :
 - (Développement de la résistance) ;
 - Développement de la vitesse (+ pliométrie de base) ;
 - Développement de la force spécifique ;
 - Développement des techniques de base (épreuves) ;
 - Rappel des acquis physiques ;
 - Pas de compétition (sauf exception : durant le Stage Houyet par exemple).
- PPS (préparation physique spécifique) :
 - Cycle 4 :
 - Vitesse ;
 - Développement des techniques spécifiques ;

- Reprise de la compétition (= évaluation).
- Cycle 5 :
 - Ajustement technique ;
 - Phase de compétition préparatoire.
- Cycle 6 :
 - Préparation de l'objectif principal : Championnat de Belgique Cadets / Scolaires / Juniors / Seniors ; dans les Épreuves combinées / Épreuves individuelles / Relais.

2.2. Pratiquement

Général

- Les jours fériés, l'entraînement a lieu le matin (exception : pas d'entraînement à Noël ou le jour du Nouvel an) ... mais cela doit être confirmé (je prends aussi des congés) ;
- Sa propre date anniversaire n'est pas un jour férié ... même si il fait mauvais !
- En raison d'impératifs personnels ou de compétitions, certains entraînements peuvent ne pas avoir lieu : le club / l'entraîneur tente de prévenir un maximum ... encore faut-il venir à l'entraînement pour le savoir ;
- Certains entraînements de base peuvent avoir lieu à un autre emplacement que le stade, mon blog Internet est généralement mis à jour et, à nouveau, ceux qui viennent régulièrement aux entraînements le savent à temps ;
- Pour certains cas individuels, des exceptions sont possibles. Cela ne regarde que moi et l'athlète concerné (qui peut le demander). Au final, JE décide.

Les jours d'entraînement

Dans la mesure où j'entraîne sur plusieurs sites, les athlètes reçoivent avant chaque grande période (hiver – été – grandes vacances) un schéma des possibilités d'entraînements qui leur sont offertes. C'est possibilité sont également reprises sur Internet.

Il y a les entraînements organisés par leur club ainsi que des entraînements complémentaires pour lesquelles il existe des règles particulières (voir infra).

En fonction de l'âge et de la spécialisation d'un athlète, un nombre maximal d'entraînement par semaine est défini :

- Habituellement, en hiver :
 - Cadets : Maximum 4 entraînements ;
 - Scolaires : Maximum 5 entraînements.
- Habituellement, en été :
 - Cadets : Maximum 5 entraînements ;
 - Scolaires : Maximum 6 entraînements.

La spécialisation

La spécialisation d'un athlète dans telle ou telle discipline est fonction des goûts de l'athlète et des capacités propres à chacun. Cependant :

- Un tronc commun à tous les athlètes reste d'application que l'on soit sprinters, hurdlers, sauteurs, lanceurs, décathlètes, (demi-)fondeurs ou simplement débutants ;
- La régularité à l'entraînement est une condition sine qua non pour réussir à se spécialiser. Par conséquent, pour que je consacre du temps à l'athlète intéressé, je décide de le faire sur base de la régularité et de l'investissement personnel de l'athlète quel que soit son niveau ;
- En fonction des besoins liés au développement à long terme la spécialisation peut ne représenter qu'une partie limitée de l'entraînement en fonction de l'âge ou de la période de l'année.

Règles spécifiques pour les entraînements complémentaires

Certains entraînements sont soumis à des conditions particulières à savoir la régularité (entraînement individualisé) ; certaines attestations médicales (haltérophilie) ; le déplacement jusqu'à un autre lieu ...

Mais à cela on rajoute pour des raisons pratiques :

- On me prévient lorsque l'on souhaite venir et j'autorise éventuellement ;
- Je confirme que je viens (ou que quelqu'un d'autre vient) : en effet, si personne ne me dit qu'il vient, j'anticipe mon retour chez moi ;
- On vient réellement (sinon, il n'y aura plus à l'avenir d'autorisation pour l'athlète concerné) ;
- Certains entraînements ont lieu avec d'autres entraîneurs : c'est donc eux qui ont toute latitude pour accepter ou refuser d'entraîner un athlète.

Pour ce qui est de la pratique de la musculation (voir d'autres sports), j'estime que celle-ci doit être suivie par des personnes compétentes. Devenant un peu plus ouvert d'esprit, je pars actuellement du principe que chaque athlète peut aller en faire, mais qu'il ne se plaigne pas de se blesser si il a été joué au con.

Je demande avant tout d'être prévenu des pratiques sportives parallèles (musculation, gym, autres sports) pour pouvoir tenter de doser les entraînements.

Bilan de fin de saison

- En fonction du nombre de présences aux entraînements, de la régularité, de la communication de la motivation affichée, de la participation aux compétitions ... je décide de continuer à entraîner tel ou tel athlètes, ou à arrêter les frais ;
- Par exemple, pour un « nouveau », en dessous de la moyenne d'1 entraînement par semaine tout au long de l'année, l'entraînement ne lui apportera rien et, pour ma part, je perds mon temps. Pour un « ancien », il va de soi que mes exigences sont plus élevées ;
- Il m'arrive de ne pas avoir besoin d'un an pour arrêter d'entraîner quelqu'un.

2.3. Le questionnaire individuel

A remplir et à me remettre

- Pour les athlètes mineurs, les parents doivent être informés des questions posées à leurs enfants. A mon niveau, je considère que toute déclaration ou que les engagements de l'athlète sont connus et acceptés par les parents (voire par la petite amie) ;
- Le questionnaire est rempli par l'athlète (et uniquement par lui) : les réponses ne regardent que l'athlète et l'entraîneur ;
- Les réponses au questionnaire sont réactualisées une fois par an (vers octobre / novembre) ;
- Les éventuels changements importants me sont communiqués dès qu'ils sont connus.

Olivier LESSIRE

- Antécédents médicaux (importants ou liés à la pratique sportive) :
- Origine de la venue au club d'athlétisme :
- Divers (une blague, vos hobbies ...) :

Records en compétition (Pour ceux qui en ont et qui s'en souviennent)

Pour info, le site <http://www.atletiekinfo.be> permet de retrouver pratiquement tous les résultats réalisés en Belgique par tous les athlètes valablement affiliés. Une petite participation financière est demandée de la part de la personne qui tient le site à jour.

Epreuves	Performances (avec quel poids pour les engins)	En quelle année / catégorie (spécifier indoor [i] ou outdoor [o])	Objectifs
100	*	*	
200	*	*	
300	*	*	
400	*	*	
800/1000/1500/1500st/3000st	*	*	
80mhaies/100mh/110mh	*	*	
300/400m haies	*	*	
Longueur	*	*	
Hauteur	*	*	
Triple Saut	*	*	
Perche	*	*	
Poids	*	*	
Disque	*	*	
Javelot	*	*	
Marteau	*	*	
Epreuves multiples (points + nombre d'épreuves)	*	*	

L'athlète a pris connaissance et compris l'ensemble des règles relatives au club, au groupe d'entraînement et à son mode de fonctionnement.

L'athlète y adhère et remet le questionnaire individuel dûment complété, daté et signé.

(Date, Signature)