



Regroupement Demi-fond CDA 67 9 décembre 2007 à Wissembourg Synthèse des échanges

Un des objectifs de ce regroupement est d'offrir aux cadres présents un espace informel d'échange sur un ou plusieurs thèmes en lien avec l'entraînement du demi-fond. Alors que date du premier regroupement imposait que l'on abordât les points essentiels de début de saison que l'on appelle « fondamentaux » du coureur de demi-fond, la deuxième journée, 4 semaines avant les cross départementaux, était plus orientée vers la préparation de ce type d'épreuves.

Quelques points avaient été proposés au débat avant le regroupement. Cependant, la présence sur place d'un entraîneur allemand, Hans-Jürgen Eichberger, (dont certains athlètes ont des références internationales) nous a permis d'élargir notre champ de discussion sur un terrain « transfrontalier » fort intéressant.

Voici, en résumé, les différents points abordés, sans ordre de priorité :

- **Importance du respect de l'âge des athlètes :**
Malgré les pratiques diverses et les histoires différentes de chacun des entraîneurs présents, tous ont émis un avis unanime sur les méfaits de la précocité de l'entraînement chez le jeune athlète. Le benjamin, le minime, n'est pas un adulte en taille réduite et de ce fait, l'entraînement qui lui est proposé doit tenir compte de ses spécificités propres. La difficulté que l'entraîneur peut rencontrer est de ne pas tomber dans le piège d'un travail intensif inadapté trop précoce, apportant certes très vite des résultats, mais dont les conséquences à moyen et long terme peuvent être négatives, voire graves pour certains.
Par conséquent, les séances effectuées par les jeunes athlètes devraient être incluses dans un cadre de développement complet et non hyper-spécialisé, privilégiant des aspects comme l'endurance, la vitesse ou la coordination. Les parcours sont un exemple particulièrement adapté à cette situation, mais tout terrain autre que la piste est également à utiliser pour à la fois développer chez le jeune les capacités d'adaptation (pentes, terrain souple ou dur, appuis variables, obstacles, paysage et stimuli visuels...) et aussi éviter la monotonie des tours de piste.
- **Courir à des rythmes différents :**
A l'image de toute compétition de demi-fond, de la piste au cross, en passant par les courses sur route, l'entraînement doit être le lieu d'apprentissage des changements de rythme de course. Certains déplorent de voir des athlètes, jeunes ou moins jeunes, effectuer la majorité de leurs séances de course à la même vitesse, les rendant sûrement performant pour ces allures (quoi que...), mais hypothéquant leurs chances de pouvoir supporter lors d'une course toute variation de rythme imposée. Et les exemples de changement d'allure sont nombreux : départ de cross, attaque d'un coureur, approche d'une côte, final de course... etc.
L'idée est donc d'introduire fréquemment à l'entraînement des séances travaillant ces changements de rythme pour apprendre à l'athlète à gérer ces variations, à trouver son propre rythme pour chaque effort, et aussi pour élargir sa palette de vitesses.
En résumé, si un coureur de 800 doit être capable de courir sur du 400, 200, 100, mais aussi du 1000 et 1500, ce qui lui impose de travailler sur ces vitesses à l'entraînement, il doit aussi savoir, sur une course donnée, passer d'une allure à une autre en fonction des contraintes extérieures pour pouvoir, en temps de compétition, adopter le bon rythme, adapté à la situation.
Les exercices proposés le matin étaient destinés à illustrer ces propos.

➤ Importance du travail aérobie chez les jeunes athlètes.

Lorsqu'une personne a travaillé pendant son enfance la filière aérobie, elle est mieux disposée, critères génétiques exclus, à atteindre un niveau élevé (VO₂max élevé) qu'une personne ne commençant ce travail que tardivement (âge adulte) (constat rapporté par Isabelle, tiré d'une étude scandinave sur trois échantillons de sportifs).

Nous le voyons tous les jours avec des athlètes gagnant ou quittant l'athlétisme, auxquels on prête des qualités aérobies remarquables, et qui sont généralement dues à des pratiques sportives antérieures.

Hans-Jürgen affirme que pour lui, la catégorie 11-15 ans est la période charnière de l'athlète, où l'essentiel des capacités aérobies mais aussi les autres qualités du futur champion, se développent. Ceci ne va pas sans dire que cette période de la vie, coïncidant avec la puberté et une croissance importante, doit être l'objet de toute la prudence nécessaire, comme on l'a rappelé au premier point.

Le reste des échanges, plus varié, a permis de confronter nos pratiques et nos conceptions de l'athlétisme, dans un esprit d'écoute et d'ouverture. Pour la première fois en deux langues différentes (allemand et français), voire trois (alsacien...), cet échange a apporté à chacun des éléments extérieurs permettant d'enrichir sa réflexion personnelle et ouvrant également ses relations vers des personnes riches en vécu, passionnées et passionnantes.

Merci à toutes les personnes présentes pour la richesse de leurs interventions.

Merci à Michelle pour son accueil chaleureux. Nous reviendrons à Wissembourg !

Pour le groupe,
Marc NEISS
CDA 67