

L'ENTRAÎNEMENT CHEZ LES JEUNES EN SPRINT



Faut-il entraîner un minime en sprint au sens où nous l'entendons : amener l'athlète à son rendement maximum en vue de la compétition, ou lui faire pratiquer simplement un ensemble d'exercices favorisant l'amélioration de ses capacités physiques : "l'entraîner à son futur entraînement" ?

Il serait logique de l'amener à un rendement optimal, en prenant en compte son âge chronologique et son âge biologique (afin de bien le situer dans le développement de sa croissance et d'éviter des erreurs d'appréciation) suivant une préparation adéquate qui stimulerait l'ensemble de ses qualités physiques afin de le placer dans une dynamique de progression. Pour cela, savoir que nos minimes vont progresser de façon "anarchique" et ne pas s'en étonner ; ne pas tomber dans un travail spécifique précoce ; agir avec prudence, précaution et attention en sollicitant sa motivation.



Les exercices de vitesse

On constate un gain très important de vitesse entre 12 et 15 ans dû à l'évolution du système hormonal, la maturation du système nerveux favorisant également une meilleure coordination et une meilleure vitesse gestuelle ; il est donc nécessaire de travailler la vitesse à ces âges et avant la maturation complète du système nerveux. Cependant, il convient de proposer des exercices où l'implication de la force n'est pas fondamentale afin de développer prioritairement la vitesse gestuelle (vitesse lancée).

Les thèmes à travailler sont :

- le travail technique,
- l'acquisition de la vitesse maximale
- et le maintien de la vitesse.

Les exercices techniques doivent être compatibles avec une exécution à des vitesses limites (ne pas aller plus vite que la "musique") ; ils doivent être parfaitement maîtrisés sur le plan technique de sorte que la concentration sera dirigée davantage sur la vitesse d'exécution que sur le geste lui-

même et leur durée doit être telle que ni la qualité, ni la vitesse ne se réduisent par l'apparition de la fatigue (qualités et possibilités physiques à prendre en compte).

L'acquisition de la vitesse maximale se développe par les mêmes types d'exercices que l'on fait pratiquer aux adultes (avec toutefois une réserve sur l'implication de la force), les temps de pause sont plus longs et le volume de la séance plus réduit.

Remarques : Le temps de réaction se travaille en situation, la vitesse gestuelle n'est valable que si le geste est correctement réalisé dans son ensemble et il faut savoir que ce type de travail est très coûteux nerveusement.

Il convient d'éviter la stagnation, la "barrière de vitesse" en prenant certaines précautions : repos si fatigue, varier les formes et les exercices, enrichir l'éventail technique en pratiquant des exercices sur les haies, proposer des formes d'exécution tantôt globales, tantôt analytiques et, ou, simplement attendre une évolution physique de l'athlète.

Le travail de maintien de la vitesse (endurance vitesse) pour des épreuves de vitesse courtes (80-100 mètres) doit s'effectuer avec des temps de pause assez longs et avec des parcours ne dépassant pas la distance de l'épreuve et un volume total réduit (moins de 3 fois la distance de compétition).

Pour des épreuves de sprint prolongé (efforts anaérobie lactique) il convient de s'entourer de certaines précautions car l'activité enzymatique très importante pendant l'adolescence fait évoluer ce secteur de façon très sensible ; ne jamais proposer un travail allant à la limite des possibilités de l'athlète, qui est capable de produire un tel effort mais qui aura besoin de beaucoup de temps pour récupérer.

Cela ne signifie pas l'absence de certaines séances de l'entraînement ; cela limiterait la progression future de l'athlète dans ce secteur, par contre il est recommandé de stimuler ce système par des efforts "courts" ne dépassant pas la minute sous des formes variées mais pas enchaînées en respectant là encore, mais surtout là, des temps de récupération longs avec bien sur un volume de travail peu important (2 fois la distance de l'épreuve) de plus ces séances ne seront pas rapprochées car leur récupération est longue.

Le renforcement musculaire

Tant que le pic de croissance n'est pas atteint, l'appareil locomoteur reste faible il est donc préférable de ne proposer que des exercices de maintien et des exercices d'apprentissage de gestes de musculation.

Que faut-il faire ?



Faire pratiquer beaucoup d'exercices de condition physique où l'incidence de la force multi-forme sera progressive et où on retrouve des éléments fondamentaux sur lesquels s'appuie la technique.

Remarques : Il convient avant tout de travailler la force sous

forme explosive mais d'éviter un travail trop conséquent sous forme pliométrique pour ne pas trop solliciter les attaches musculaires. Les charges, si charges il y a, ne doivent être envisagées que si la masse musculaire est supérieure à 40 pour cent du poids du corps et en aucun cas ne lui seront supérieures.

Le travail aérobic

Il est nécessaire et indispensable de développer les processus aérobic même chez le jeune sprinter afin de construire et de développer son entraînement actuel mais aussi de lui fournir un soutien pour son futur entraînement (enrichir ses possibilités en vue d'une future spécialisation).

Et puis c'est "l'âge d'or" pour ce type de travail.

Les formes de pratiques seront variées mais respecteront néanmoins la spécificité technique du sprinter ; faire attention de rester dans le registre aérobic et ne pas déjà faire un travail anaérobic ; alterner un travail moyennement long (200 à 300 mètres à faire 6 à 10 fois) et un travail long en durée (20 à 30 minutes).

Remarques générales :

- Bien séparer les genres, être certain du secteur ou de la qualité physique que l'on travaille.
- Conserver toujours la fraîcheur physique : indispensable à un développement harmonieux et à une motivation sans cesse renouvelée.
- Fixer des objectifs simples et facilement réalisables.



Préliminaires, courir juste

Courir vite ne s'improvise pas.

Des orientations précises permettent de progresser

Bien courir, Courir juste

- **Départ :** Se bien placer pour réagir le plus vite possible.
- **Accélération :** Adopter une grande vitesse gestuelle
- **Conservation de la vitesse :** Avoir un bon produit fréquence amplitude.
- **Fin de course :** Conserver un placement correct pour conserver la vitesse.

	Prise de conscience du rôle du pied dans différentes formes de pose d'appui. Sursaut pieds joints sur une vingtaine de mètres	Passage en sursaut d'un pied sur l'autre : • garder l'alignement (notion de chaîne d'impulsion) • utiliser les bras	Déplacements variés : • travail en côte • slaloms • virage	
Prise de conscience du rôle du pied dans différentes formes de pose d'appui. Sursaut pieds joints sur une vingtaine de mètres		L'APPUI ET LE REBOND		Mes bras m'allègent
Je cours grand mais sans ralentir. Je conserve mes cadences et mon allure	FREQUENCE AMPLITUDE		LES SEGMENTS LIBRES ET LES ALIGNEMENTS	Mes bras renforcent mes contacts au sol
J'associe les deux sur terrain varié ou sur parcours sur lattes		LE CYCLE DE JAMBES		Mes bras m'équilibrent. Je suis aligné.
	Foulées bondissantes rasantes. Ne pas tomber sur l'appui, ni rester bloqué. Action de griffé.	Parcours où sont associées des foulées bondissantes et de la course. Parcours de lattes	Montées de genoux sur petites haies à hauteur de genou	