



Colloque GEFA, Namur, 24 avril 2018

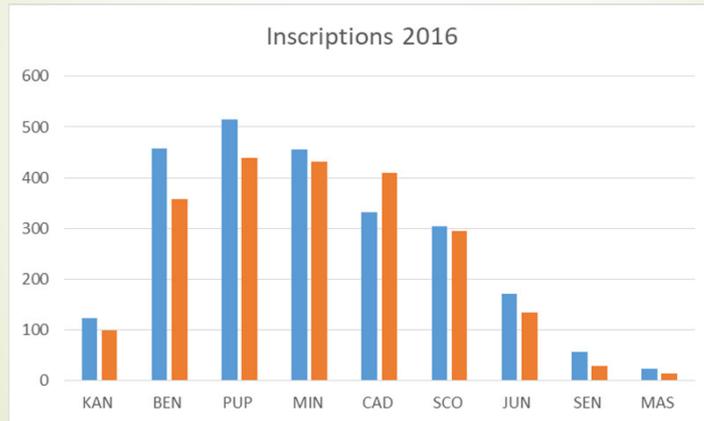
Passage de la catégorie minime à cadet comment gérer ce passage délicat ?

Pr Boris Jidovtseff, Université de Liège
B.jidovtseff@uliege.be

Mon point de vue en tant que...

- Ancien athlète
- Entraîneur
- Professeur d'Université en Education Physique
 - Entraînement
 - Enfance

Mais d'abord... VOTRE point de vue ?



Quelle est la mission de l'entraîneur lors de cette période minime-cadet ?

Votre point de vue

- Maintenir le gout
- Motivation
- Gérer la croissance (et inconvénients)
- Adapter les schèmes moteurs
- Fidéliser à l'athlétisme
- Risque d'aller vers les joggings (influence parents)
- Découvrir toute les facettes de l'athlétisme
- Compléter le bagage technique
- Relationnel : suivi mental, connaitre ses athlètes, écouter

Remarque : problématique liée à une démotivation précoce

- Des missions différentes
- Importance de la communication entraîneur/athlète et entraîneur/parents
- Tenir compte des autres activités et du passage en secondaire
- Assurer la transition Ludique vers une pratique plus structurée...
- Gérer les différentes populations (athlètes motivés et enfants en "garderie".)
- Implication des parents influence les pratiques des enfants

Quelques éléments théoriques pour ouvrir le débat ...

Période de croissance

Figure 3. Les manifestations de maturation chez les filles (Modifié de Ross & Marfell-Jones, 1991)

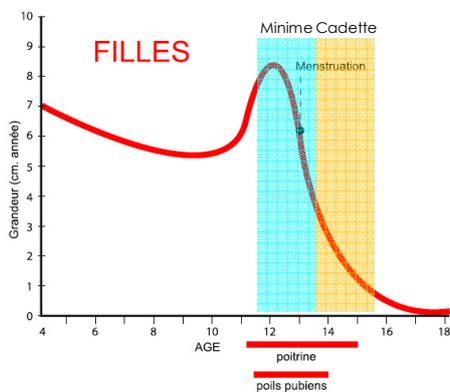
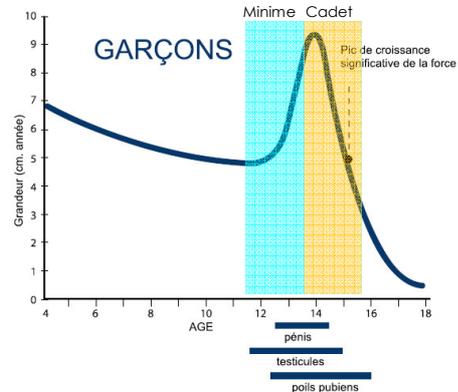


Figure 4. Les manifestations de maturation chez les garçons (Modifié de Ross & Marfell-Jones, 1991)

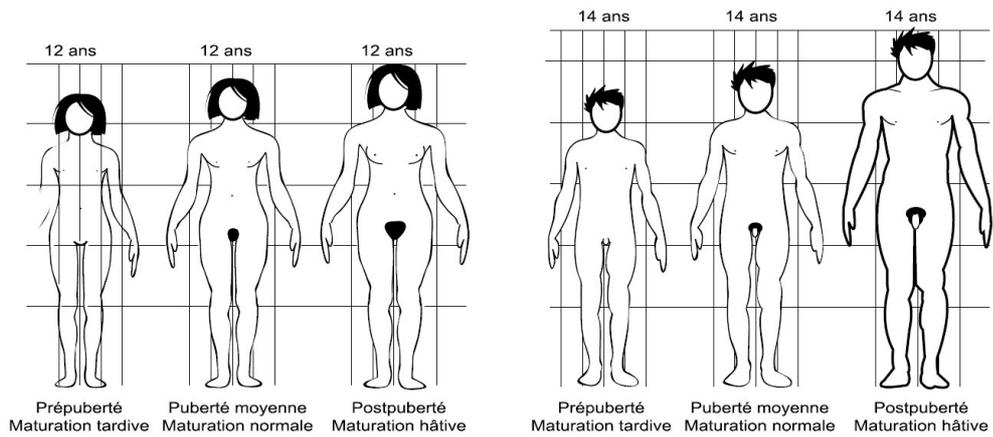


Est-ce que cela fonctionne ?

7

- ➔ Les différences de maturation et de croissance brouillent les cartes

Figure 2. Le processus de maturation chez les filles et les garçons (adapté et modifié d'après l'ouvrage de Tanner, 1973)



Est-ce que cela fonctionne ?

8

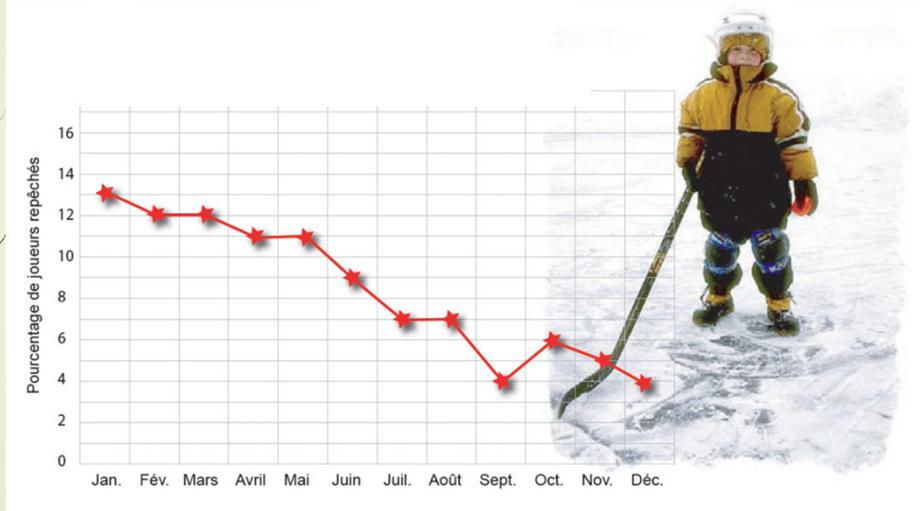
- ➔ Croissance hâtive = avantage transitoire dans les sports "physiques"
- ➔ Croissance tardive = avantage transitoire dans les sports "acrobatiques"



➔ Les cartes sont redistribuées après la croissance !

9

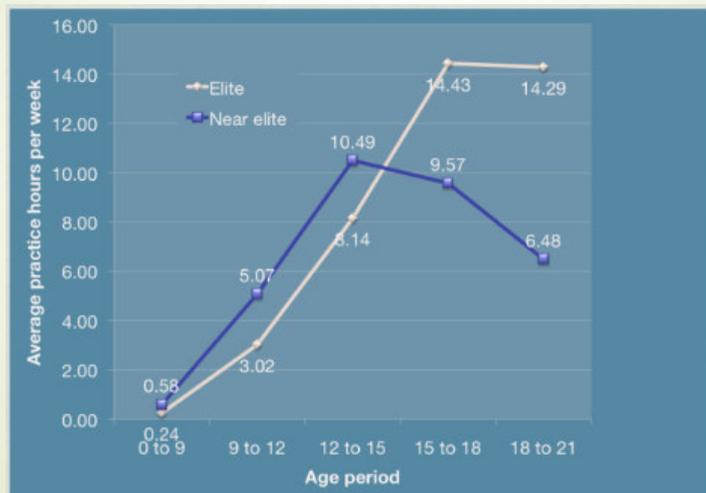
Influence de la date de naissance



Quel système de sélection/d'identification de talent serait efficace ?

10

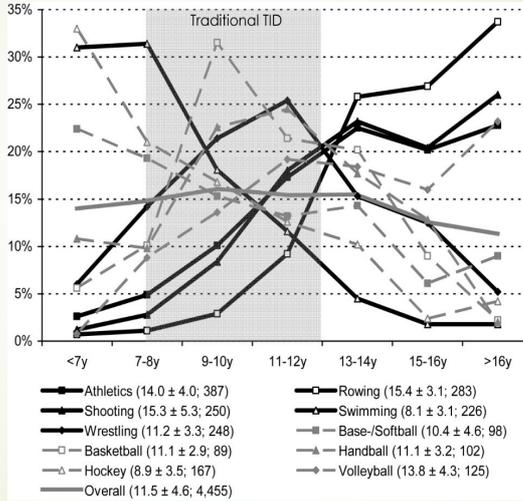
Faut-il augmenter la charge rapidement ?



Moesch, A. Elbe, M.T. Hauge, and J.M. Wikman. "Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports." Scandinavian journal of medicine & science in sports, 2011.

11

Athlétisme : quel type Spécialisation ?



Age auquel les athlètes Olympiques ont commencé leur sport spécifique

Vaeyens, R., Güllich, A., Warr, C. R., & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1367-1380.

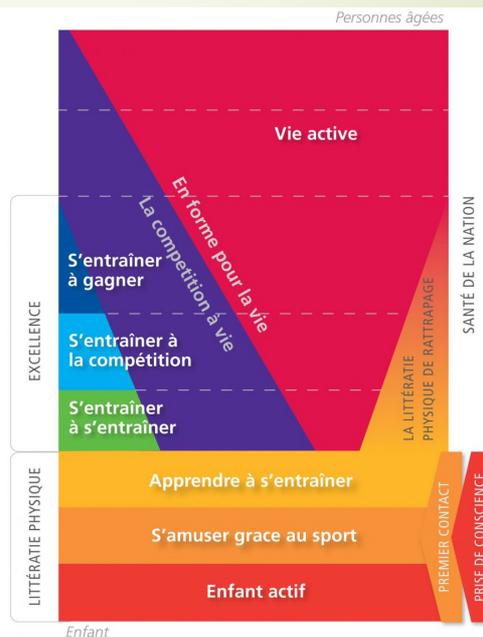
12

S'inspirer des modèles de développement à long terme?

<http://canadiansportforlife.ca/>

Modèle Canadien DLTPA

- 20-30ans
- 15-20 ans
- 12-15 ans
- 9-12 ans
- 6-9 ans
- 3-6 ans



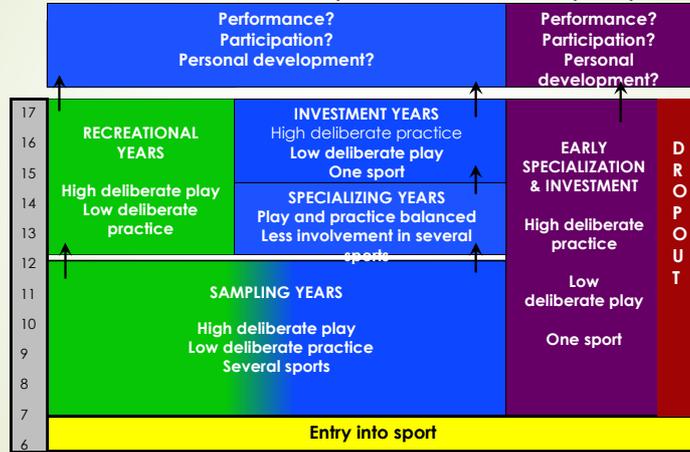
DLTPA = Développement à Long Terme du Participant et de l'Athlète

B Jidovtseff - Les risques de la spécialisation sportive précoce - GBPF - 26 novembre 2016 - Bruxelles

13

S'inspirer des modèles de développement à long terme?

DMSP = Developmental model of sport participation



Côté, 1999; Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Côté & Fraser-Thomas, 2007

B Jidovtseff - Les risques de la spécialisation sportive précoce - GBPF - 26 novembre 2016 - Bruxelles

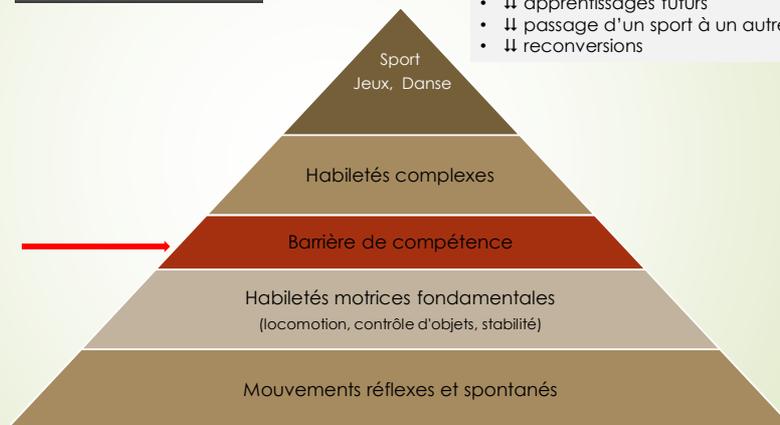


14

Les risques d'une spécialisation précoce

► Barrière motrice

- Si faible base motrice :
- ⇓ apprentissages futurs
 - ⇓ passage d'un sport à un autre
 - ⇓ reconversions



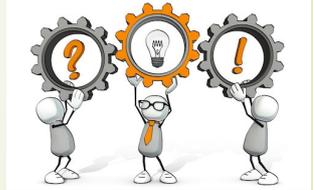
Modèle de d'acquisition des mouvements sportifs, inspiré de Seefeldt, 1980.

B Jidovtseff - Les risques de la spécialisation sportive précoce - GBPF - 26 novembre 2016 - Bruxelles



Proposition personnelle

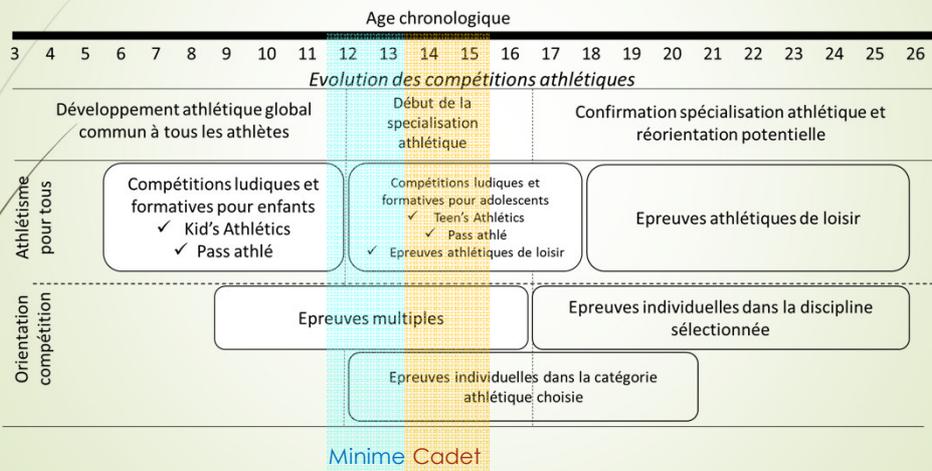
The image shows two pages of a document. The left page is the title page, featuring the logo of the University of Liège and the title 'LES ÉPREUVES MULTIPLES CHEZ LES JEUNES. RÉFLEXION SUR UN PROGRAMME DÉVELOPPEMENTAL À LONG TERME' by Boris Jidovtseff. The right page is the introduction, discussing the importance of multiple events in youth development and the role of reflection in a long-term program.



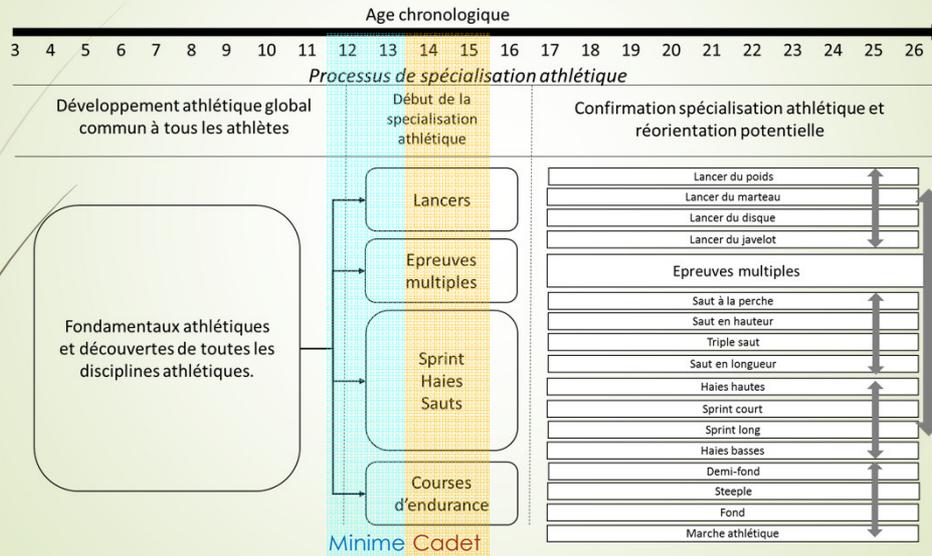
Validation par les pairs...

https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/211283/1/DLTPA_EM_Jidovtseff2017.pdf

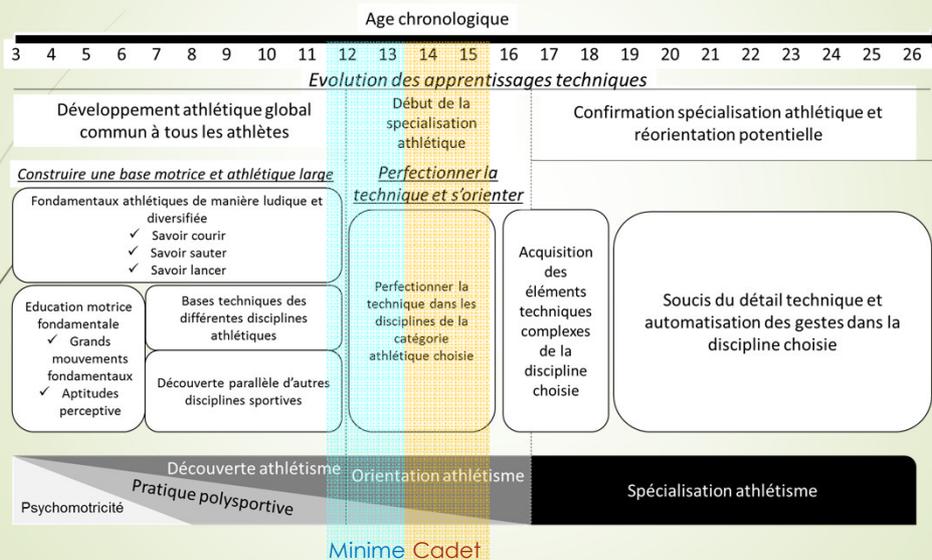
Compétitions en fonction de l'âge



Processus de spécialisation athlétique et réorientation potentielle



évolution des apprentissages techniques



Evolution des éléments auxiliaires d'entraînement

Age chronologique

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26

Evolution des éléments auxiliaires d'entraînement

	Développement athlétique global commun à tous les athlètes											Début de la spécialisation athlétique				Confirmation spécialisation athlétique et réorientation potentielle				
Structure de l'entraînement	Organisation ludique avant tout. Introduction de jeux d'échauffement et de retour au calme				Séance plus structurée tout en restant ludique (découverte des éducatifs, des étirements, du gainage, ...)				Séance structurée de façon à préparer l'athlète à réaliser le corps de leçon dans des conditions optimales. Retour au calme et récupération.				Structuration rigoureuse de la séance et capacité de l'athlète à se prendre en charge de manière autonome.							
Autonomie	Pas d'autonomie				Introduction autonomie				Développement de l'autonomie et de la responsabilisation Introduction carnet d'entraînement				Haut niveau de responsabilisation et d'autonomie Utilisation carnet d'entraînement							
Hygiène de vie	Sensibilisation et responsabilisation des parents				Sensibilisation à l'hygiène de vie				Autonome dans l'hygiène de vie											
Psychologie	Favoriser l'amusement et donner gout à l'athlétisme				Découverte de la compétition et gestion des événements				Sensibilisation à la préparation mentale				Introduction des techniques de gestion mentale en compétition et à l'entraînement		Utilisation optimale des techniques de gestion mentale en compétition et à l'entraînement					

Minime Cadet



Evolution du travail des qualités physique

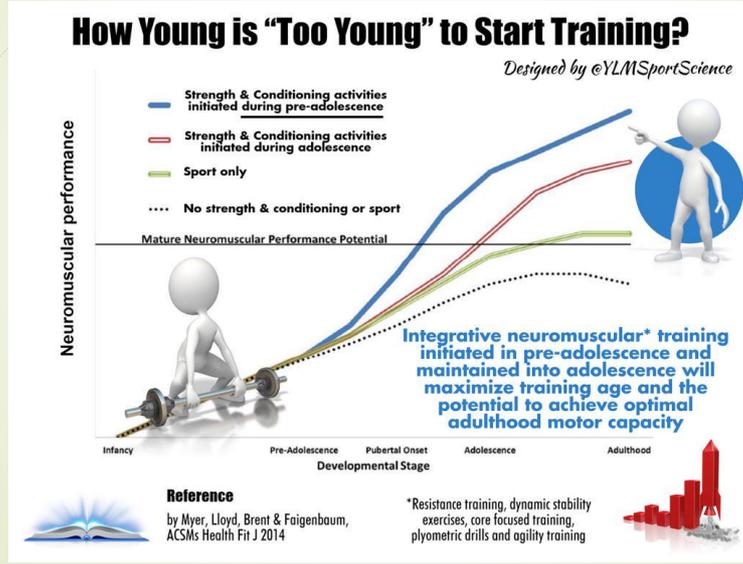
	0-3 ans	3 à 6-7 ans	6-7 à 9-10 ans	9-10 à 11-12 ans	11-12 à 14-15 ans	14-15 à 18 ans	18 à 30 ans
Femmes	0-3 ans	3 à 6-7 ans	6-7 à 9-10 ans	9-10 à 11-12 ans	11-12 à 14-15 ans	14-15 à 18 ans	18 à 30 ans
Hommes	0-3 ans	4 à 6-7 ans	6-7 à 9-10 ans	9-10 à 12-13 ans	12-13 à 15-16 ans	15-16 à 18 ans	18 à 30 ans
Force	Non	Jeux athlétiques, gymniques et d'opposition	+ (Renforcement par le jeu, gainage, poids du corps)	+ (Gainage, poids du corps)	++ (Gainage, force-endurance, technique muscu)	+++ (Gainage, force générale, technique muscu)	+++ (Gainage, Force-vitesse-puissance, travail spécifique)
Vitesse (Anaérobic alactique)	Non	+ (Jeux)	++ Vitesse de réaction (VR) et fréquence (Fréq)	+++ VR et Fréq	+++ VR, Fréq + début amplitude (Ampl).	+++ Fréq et Ampl. Puissance maximale	++ Fréq et Ampl. Puissance maximale
Résistance (Anaérobic lactique)	Non	Non Filière immature	Non Filière immature	Non Filière immature	+ Début travail résistance	++ Intensification travail résistance	+++ Travail optimal de la résistance
Endurance (Aérobic)	Non	+ (Jeux)	++ (Jeux) Favoriser les efforts de type intermittents.	++ Principalement efforts intermittents et intervalles (Puissance aérobic). Travail ludique.	+++ Importance de la puissance aérobic. (Intervalles et Intermittents). Allongement des efforts continus.	++ Puissance aérobic. Capacité aérobic pour la condition physique et la récupération. Introduction du travail spécifique.	++ Maintien du niveau de condition physique. Travail spécifique.
Souplesse	Non	+ (Jeux)	+ (Jeux) Introduction dans les séances.	+++ Développement de la souplesse générale.	+++ Lutte contre l'enraidissement lié à la croissance	++ Maintien du niveau de souplesse	++ Maintien du niveau de souplesse.

Niveau d'importance dans la tranche d'âge concernée : « + » = un peu important ; « ++ » = important ; « +++ » = très important.

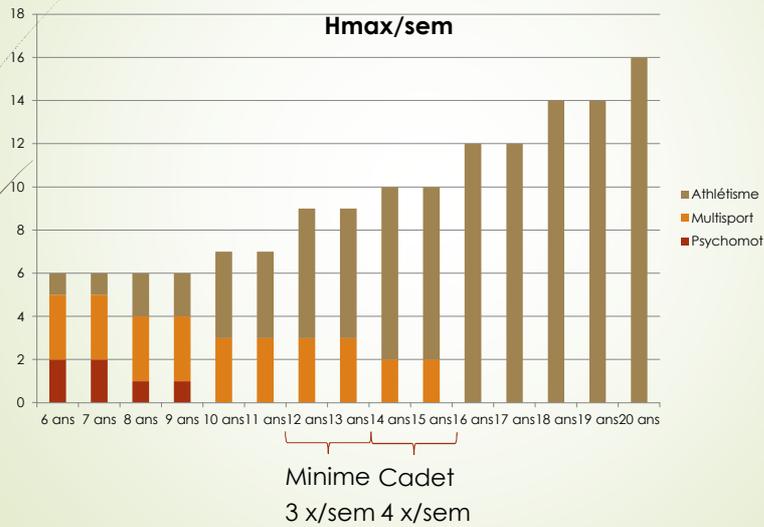
Minime Cadet



Exemple pour la musculation



Charge d'entraînement





40
ANNIVERSARY

Circuit LBFA
Cadets - Scolaires

LIÈGE
université
200

28 AVRIL CIREY 27 MAI ST ROUQUON
8 JUIN WEPVENS 15 AOÛT ST ROUQUON
24 AOÛT DAMPCOURT 22 SEPT NOVÉLÈGE

www.lbfa.be

Adidas Orange Renault

23

Merci pour votre attention



bjidovtseff@uliege.be