



Benjamins.es

Minimes



LE PASS'ATHLÈTE

LE PASS'ATHLETE est le programme pédagogique mis en place par la Fédération Française d'Athlétisme pour les benjamins.es et les minimes.

Même si l'athlétisme est par essence un sport où les performances chronométriques ou métriques sont primordiales, la Fédération Française d'Athlétisme préconise une pédagogie basée sur les progrès moteurs du jeune athlète, par l'acquisition des fondamentaux de l'athlétisme sur le plan technique, physique et mental. *Voir tableau des compétences recherchées en fin de livret.*

De 12 à 15 ans, le jeune reçoit une formation complète abordant les différentes disciplines de l'athlétisme. Elle va lui permettre d'orienter progressivement et à son rythme, sa pratique et de choisir une famille d'épreuves parmi la marche, les courses, les sauts, les lancers, les épreuves combinées, en fonction de ses capacités et de ses aspirations.

LES ACQUISITIONS FONDAMENTALES proposées par le Pass'Athlète permettent d'apprendre à mieux connaître son corps et ses réactions dans différentes situations. Elles présentent l'éventail des éléments indispensables à un épanouissement en tant qu'athlète comme :

- Les savoirs pratiques d'échauffement et de récupération, la concentration, la gestion du stress...
- Les savoirs physiques liés à la posture et aux placements pour renforcer, entretenir et affûter sa silhouette, ne pas se blesser et être performant,
- Les connaissances liées à la gestion des allures afin de maîtriser son effort sur la durée,

- L'étendue de la « culture athlé » à travers la connaissance du règlement des différentes épreuves de l'athlétisme qui facilite la pratique lors des compétitions, la mise en place des installations et ateliers, le prendre soin du matériel, de son rangement, et rappelle que dans ce sport individuel, le collectif à toute sa place grâce à la pair-aidance, l'encouragement, le soutien et les compétitions par équipes.

Les acquisitions dans les domaines des COURSES, des SAUTS, des LANCERS permettent d'assoir une technique de pratique indispensable tout au long de la carrière de l'athlète permettant de compenser à minima, le manque de force des jeunes en pleine croissance, qui génère tant d'écart d'un athlète à un autre.

Pour le groupe compétition : L'entraîneur s'appuie sur **LA TABLE DES COTATIONS** de la FFA pour permettre à l'athlète de mesurer sa performance en points obtenus en compétition, sachant que toutes les disciplines ne rapportent pas le même nombre de points.

Lorsqu'un athlète hésite pour la constitution de son triathlon entre 2 sauts, 2 lancers, 2 courses, pour les benjamain.es, et un concours de 3 disciplines pour les minimes, il peut choisir soit les disciplines dans lesquelles il.elle prend le plus de plaisir, soit celles qui lui rapporteront le plus de points. En cours d'année, cette grille de cotation permet également d'apprécier la progression personnelle de chacun.

Les disciplines s'adressant aux benjamin.es / minimes sont :



REGISTRE DES ÉPREUVES (Plein Air)

CATÉGORIES	BEM	BEF	MIM	MIF	MIXTE
	U14	U14	U16	U16	M/U16
FAMILLES	ÉPREUVES	ÉPREUVES	ÉPREUVES	ÉPREUVES	ÉPREUVES
VITESSE	50 m	50 m	80 m	80 m	
			120 m	120 m	
HAIES	50 m haies	50 m haies	100 m haies	80 m haies	
			200 m haies	200 m haies	
1/2 FOND	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	
			2000 m	2000 m	
MARCHE	2000 m marche	2000 m marche	3000 m marche	3000 m marche	
SAUTS HORIZONTAUX	Longueur	Longueur	Longueur	Longueur	
	Triple saut	Triple saut	Triple saut	Triple saut	
SAUTS	Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur	
VERTICAUX	Perche	Perche	Perche	Perche	
LANCERS Hors CAGE	Poids (3kg)	Poids (2kg)	Poids (4kg)	Poids (3kg)	
	Javelot (500g)	Javelot (400g)	Javelot (600g)	Javelot (500g)	
LANCERS Avec CAGE	Disque (1kg)	Disque (600g)	Disque (1,250kg)	Disque (800g)	
	Marteau (3kg)	Marteau (2kg)	Marteau (4kg)	Marteau (3kg)	
ÉPREUVES COMBINÉES	Tétrathlon	Tétrathlon	Octathlon	Heptathlon	
RELAIS	4 x 60 m	4 x 60 m	4 x 60 m	4 x 60 m	4 x 60 m
			8x2x2x8	8x2x2x8	8x2x2x8

REGISTRE DES ÉPREUVES (Salle)

CATÉGORIES	BENJAMINS	BENJAMINES	MINIMES/U16	MINIMES/U16
	U14	U14	GARÇONS	FILLES
FAMILLES	ÉPREUVES	ÉPREUVES	ÉPREUVES	ÉPREUVES
VITESSE	50 m	50 m	50 m	50 m
HAIES	50 m haies	50 m haies	50 m haies	50 m haies
1/2 FOND	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m
MARCHE	2 000 m	2000 m	3 000 m	3 000 m
SAUTS HORIZONTAUX	Longueur	Longueur	Longueur	Longueur
	Triple saut	Triple saut	Triple saut	Triple saut
SAUTS	Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur
VERTICAUX	Perche	Perche	Perche	Perche
LANCERS	Poids (3kg)	Poids (2kg)	Poids (4kg)	Poids (3kg)
ÉPREUVES COMBINÉES	Tétrathlon	Tétrathlon	Pentathlon	Pentathlon

Compte tenu du nombre important de combinaisons possibles pour créer un triathlon, un concours, un tétrathlon ou un pentathlon, **l'athlète va devoir apprendre à s'autonomiser un minima, dès les entraînements.** Il.elle devra être attentif.ve aux consignes qui lui seront données, car après l'accompagnement et la supervision par un entraîneur, l'athlète devra être en capacité de s'entraîner sur certaines parties de séances, seul.e. L'entraîneur doit pouvoir accompagner collectivement, mais également parfois individuellement chaque athlète. C'est ici que se mesure le mieux l'implication du jeune dans son activité. Si l'athlète ne s'engage pas à minima, il.elle ne pourra progresser en matière d'acquisition des fondamentaux comme au niveau de ses résultats sportifs.



REGISTRE DES TRIATHLONS

	Triathlons BENJAMINS BE/U14	Triathlons MINIMES MI/U16
PLEIN AIR	GÉNÉRAL 1 course + 1 saut + 1 lancer HIVERNAL 50m 50m haies +1 concours	GÉNÉRAL 1 course + 1 saut + 1 lancer ORIENTÉ Sauts a/ 2 concours de Sauts + 1 course Lancers b/ 2 concours de Lancers Courses c/ + 1 course Famille A demi-fond, marche 2 courses (de familles différentes*) Famille B Sprint + 1 concours Famille C Haies
SALLE	GÉNÉRAL 1 course + 1 saut + 1 lancer HIVERNAL 50m 50m haies +1 concours	GÉNÉRAL 1 course + 1 saut + 1 lancer ORIENTÉ Sauts a/ 2 concours de Sauts + 1 course Courses b/ 2 courses (de familles différentes*) Famille A demi-fond, marche + 1 concours Famille B Sprint Famille C Haies

LES EPREUVES COMBINEES EN « Plein-Air »

BEM	BEF
TETRATHLON comprend quatre épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre préconisé par la DTN:	TETRATHLON comprend quatre épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre préconisé par la DTN:
<i>Estival</i> : 50 Haies – Disque – Hauteur - 1000m	<i>Estival</i> : 50 Haies – Hauteur – Javelot - 1000m
MIM	MIF
OCTATHLON comprend huit épreuves et se déroule en deux journées selon l'ordre préconisé par la DTN:	HEPTATHLON comprend sept épreuves et se déroule en deux journées selon l'ordre préconisé par la DTN:
1er jour : 100 haies – Poids – Perche - Javelot	1er jour : 80 haies - Hauteur – Poids – 100 m
2ème jour : 100m - Hauteur – Disque - 1000m	2ème jour : Longueur - Javelot - 1000 m



LES EPREUVES COMBINEES EN « Salle »

BEM	BEF
TETRATHLON comprend quatre épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre préconisé par la DTN: 50 m haies, longueur ou perche, poids, 1000 m (L'intérêt pédagogique est que l'athlète puisse choisir entre la longueur et la perche)	TETRATHLON comprend quatre épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre préconisé par la DTN: 50 m haies, hauteur, poids, 1000 m
MIM	MIF
PENTATHLON comprend cinq épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre préconisé par la DTN : 50 haies, longueur ou perche, poids, hauteur, 1000 m (L'intérêt pédagogique est que l'athlète puisse choisir entre la longueur et la perche)	PENTATHLON comprend cinq épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre préconisé par la DTN: 50 haies, hauteur, poids, longueur, 1000 m

LA TECHNIQUE ne doit pas pour autant rimer avec ennui ou pas marrant ...

On ne peut pas nier qu'apprendre peut parfois paraître plus dur que ce que l'on imaginait, car l'entraînement est aussi là pour apprendre à dépasser ses difficultés tout en trouvant du plaisir dans leur dépassement et la récompense du résultat. Certains athlètes réagissent avec la volonté de réussir à tout prix, d'autres mobilisent des mécanismes de défense qui peuvent se traduire par de la négation, du refus, de l'abandon ...

Les entraîneurs ont à cœur d'accompagner les athlètes à accepter les défis, accepter qu'il faille du temps à l'apprentissage, de l'engagement.



Pour autant, jamais ils ne chercheront à mettre en situation d'échec un athlète. Leur pédagogie consiste à adapter les situations, à les faciliter ou à les durcir selon le cas. Si un.e jeune exprime trop de difficulté pour suivre le groupe, où que la compétition ne le/la motive pas, il/elle a la possibilité de rejoindre le GROUPE LOISIR benjamins.es-minimes qui travaille sur les mêmes acquisitions mais sur un rythme plus souple sans l'enjeu des compétitions et d'une progression des performances sportives vécues comme trop exigeantes. Il/elle pourra cependant à tout moment de l'année, intégrer ou réintégrer le groupe dit « compétition », au même titre qu'un.e jeune qui démarre la saison en loisir peut basculer dans le groupe compétition ponctuellement ou durablement.

L'ACQUISITION D'UNE COMPÉTENCE vient de l'accumulation d'expériences par l'action :

- La répétition d'une même situation,
- La répétition d'une séance qui évolue en cours de saison,
- L'entraînement et l'assiduité aux séances,
- La concentration dans la réalisation de la situation,
- L'écoute et l'observation,
- La capacité à analyser ce que j'ai fait et ce que je devrais faire ...

Le Pass'Athlète prend en compte la dimension de la conscience de ce que l'on produit ou de ce qui est attendu, ce qui permet de comprendre et expliquer les comportements et l'expérience.

Les principes et les techniques acquises en entraînement doivent être confrontées à une pratique régulière et dans plusieurs contextes différents.



C'est pourquoi les athlètes du groupe **COMPETITIONS** participent à différentes rencontres programmées durant l'année. C'est pour eux l'occasion de s'évaluer dans d'autres environnements, avec d'autres athlètes, de créer des liens, de se poser des challenges, des défis... Les déplacements sont également l'occasion de se découvrir autrement.

Les compétitions sont départementales et régionales :

- Départementaux
- Régionaux
- Nationales (pour les minimes sélectionné.es)
- Pointes d'Or
- Equip'athlé
- Epreuves combinées

Ces compétitions et déplacements nécessitent de la logistique. A ce titre les athlètes ont le devoir de se responsabiliser pour :

- Indiquer dès l'ouverture des plateformes d'inscriptions leur présence et sur quelles épreuves,
- Préciser leur mode de transport (familial ou co-voiturage organisé par le club : voiture ou mini-bus)
- Se munir le jour de la compétition de leurs effets personnels : maillot, pointes, gourde, pique-nique.

Toute absence non justifiée d'un certificat médical alors que l'athlète est inscrit à une compétition engendre une amende au club. Donc quand on s'inscrit, on vient !

Par ailleurs, les athlètes et les parents s'engagent sur :

- Les horaires de rendez-vous



- À laisser aux accompagnateurs un numéro de téléphone portable afin de caler les horaires de retour de compétition, qui peut varier en fonction du nombre d'athlètes présents.

Que chacun comprenne également que nous ne pouvons pas toujours assurer des arrêts et détours pour prendre ou déposer chaque athlète à la carte, cela doit être étudié à l'avance.

L'EQUIPEMENT doit être adapté à la saison et répondre à des exigences telles que l'acquisition de pointes indispensables pour la sécurité et la performance des athlètes (pour le groupe compétition elles sont obligatoires), et une gourde pleine !!!

Pour les compétitions départementales, l'athlète porte le maillot du club de l'Entente Athlétique du Pays de Foix. Pour toutes les autres compétitions, le club s'engage au titre de l'entente départementale, l'Athlé09 composée des 3 clubs : Foix/Pamiers /St Girons. Il est donc nécessaire de se rendre à la compétition avec le maillot Athlé09.

Les athlètes sont responsables de leurs maillots. La réglementation précise qu'un athlète peut être refusé de participation sans son maillot.

LES ENTRAINEURS qui interviennent sur les groupes de benjamins.es-minimes sont tous bénévoles, mais supervisés par un éducateur sportif diplômé. Certains bénévoles se forment ou sont formés au programme du Pass'Athlé.



Tous viennent dans l'optique de faire progresser les athlètes à leur rythme, avec respect, engagement et conviction.

Il est rappelé qu'en adhérent au club, chaque athlète et bénévole s'engage :

- À respecter des horaires d'entraînement
- À respecter les entraîneurs, bénévoles et autres athlètes du club
- À respecter le matériel mis à disposition par le club, la mairie ou la communauté des communes.

En cas de non-respect, des points évoqués ci-dessus et plus largement du règlement intérieur du club, tout contrevenant peut se voir exclus temporairement ou définitivement du club. En cas de dégradation volontaire du matériel et des infrastructures un remboursement ou dédommagement pourra être sollicité.

TABLEAU DES COMPETENCES RECHERCHEES :

Savoirs pratiques
Être capable de s'investir en entraînement
Être capable de réaliser un échauffement général en respectant les consignes
Être capable d'adopter de bonnes habitudes : participer à l'installation et au rangement des ateliers, venir aux entraînements et compétitions avec tout le nécessaire, boire régulièrement ...
Être capable d'adopter les bonnes postures permettant l'étirement des principaux groupes musculaires
Être capable de gérer son stress et sa respiration
Être capable de se défier en compétition, se dire que l'on court pour soi mais aussi pour le club à qui je rapporte des points et pour mes coéquipiers pour les équip'athlé



Postures et placements
Être capable de tenir des postures adéquates, ressentir les tensions
Être capable de réaliser des exercices de gainage et de renforcement musculaire adapté à ma morphologie et mon âge
Être capable de courir ou marcher dans la durée
Être capable d'alterner des accélérations en augmentant l'allure
Être capable de courir régulièrement
Être capable de se positionner et d'utiliser correctement les starts
Être capable d'acquérir la technique de marche athlétique
Être capable d'apprendre à gérer son effort et à connaître son corps lors d'efforts à dominante aérobie, et développer sa tactique de course
Être capable de développer son capital aérobie et son rapport à l'effort a un moment clef du développement de cette capacité en s'appuyant sur des efforts intermittents et la connaissance des allures
Être capable de gérer un rapport de force avec les autres concurrents
Acquisitions courses
Être capable de placer correctement son pied en effet levier
Être capable de réaliser un départ en trépied sur différents appuis
Être capable de générer de la vitesse malgré des obstacles (haies)
Être capable d'adopter les attitudes de course en fréquence et amplitude
Être capable de franchir des haies et maintenir le rythme entre chaque obstacle
Être capable de donner et réceptionner un témoin
Acquisitions lancers
Être capable de réaliser et enchaîner plusieurs formes de déplacements selon le lancer
Être capable de maîtriser un déplacement en rotation avec un marteau pour l'éjecter
Être capable de maîtriser l'enchaînement Moulinet + Déplacement en rotation avec un marteau pour l'éjecter
Être capable de placer la main lanceuse pour mobiliser l'articulation de l'épaule et favoriser des trajectoires non traumatisantes pour le coude
Être capable de sentir la mise en tension de l'épaule lanceuse

12

Être capable de découvrir les repères internes (kinesthésiques) et externes (visuels) permettant de donner un maximum de vitesse à un engin de type Poids pour l'éjecter en poussée
Être capable d'augmenter la prise d'élan et la prise d'avance des jambes sur le haut du corps
Être capable de sentir l'arc lanceur et l'éjection par l'épaule (javelot)
Être capable de prendre des repères internes et externes pour éjecter un disque en rotation
Être capable de se déplacer pour mettre en tension l'épaule lanceuse et provoquer l'éjection du javelot
Acquisitions saut
Être capable de maîtriser la forme, l'orientation et l'enchaînement de ses impulsions
Être capable de déterminer sa façon "naturelle" de sauter pour construire sa course d'élan
Être capable d'étalonner sa course de longueur sur élan réduit pour impulser au bon endroit et apprendre à ramener de manière efficace et sécuritaire dans le sable
Être capable de conserver sa vitesse à l'approche de la planche pour impulser au bon endroit et ramener correctement dans le sable
Être capable d'apprendre à courir en courbe et impulser au premier poteau vers l'avant et le haut
Être capable d'apprendre courir et présenter de manière précise une perche pour décoller et atterrir loin dans le sable
Être capable d'apprendre courir et présenter une perche dans un butoir pour décoller et atterrir loin dans le tapis
Être capable d'enchaîner des impulsions de type "Hop 2" vers l'avant
Être capable de maîtriser de la foulée bondissante et du cloche pied
Être capable de déterminer son pied d'impulsion et son sens de rotation préférentiel

13