

# LECTURE DES RÉSULTATS ET AIDE À LA PRÉPARATION

A travers ces quelques lignes, notre objectif est de tenter de vous accompagner, de vous guider pour certains ou de vous permettre de confirmer vos choix pour d'autres.

Dans une première étape, nous allons vous donner quelques informations pour mieux lire ce que nous avons essayé de faire ressortir lors du traitement des résultats du Défi Athlé proposé sur la période d'Avril 2021 et la présentation faite des résultats.

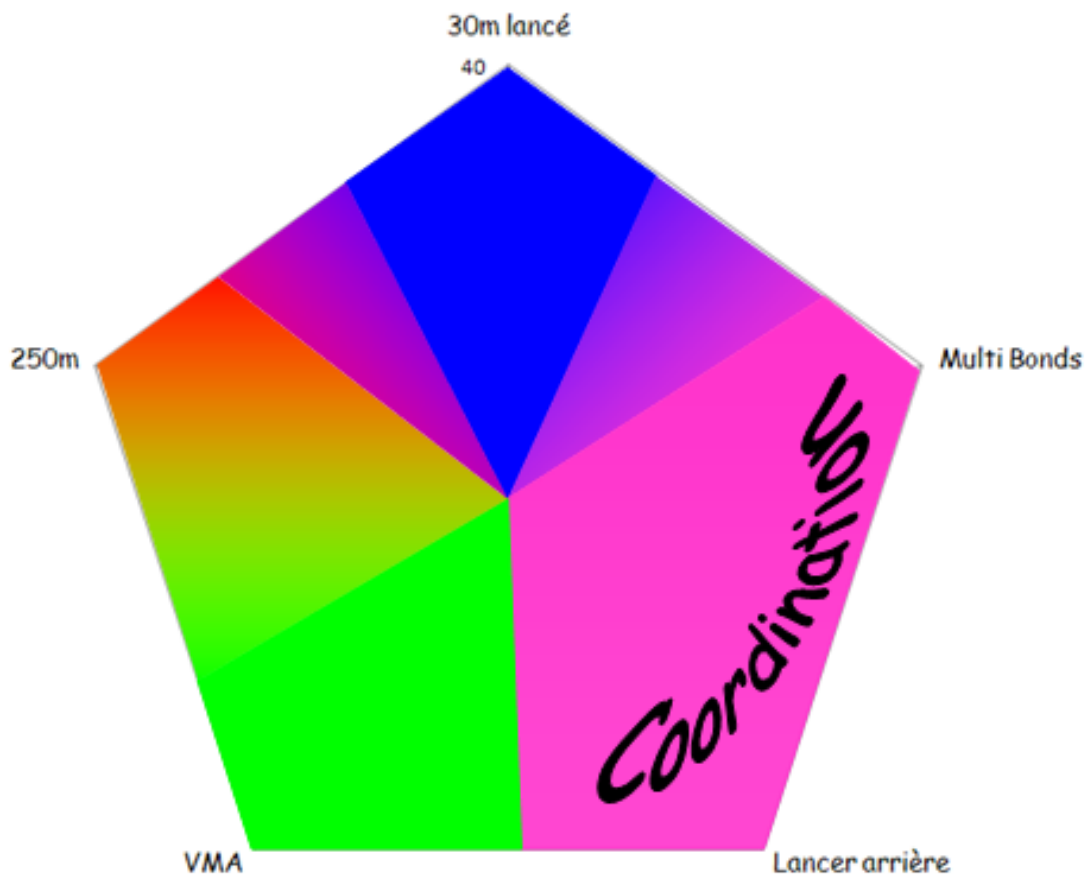
Ensuite, nous aurons à cœur de vous faire quelques propositions de pistes de travail et éventuellement vous proposer quelques outils d'aide à la programmation.

**En préambule**, il est impératif de vous donner quelques conseils et de vous faire les quelques remarques préliminaires suivantes :

- Les tests passés ne sont ***pas prédictifs***. Ils ne peuvent en aucun cas décider à eux seuls du sort des jeunes athlètes. En effet, certaines qualités, toutes aussi importantes n'ont pas été testées comme les ***qualités mentales, l'envie et l'investissement*** et il nous manque des informations sur ***l'âge pubertaire*** qui impactent fortement les résultats à cet âge.
- Les tables utilisées sont celles des opérations fédérales « 1000 Minimes » et il semblerait qu'avec le demi-cooper et cooper elles ***sous-évaluent la VMA***.
- Ces tests ne mesurent que la partie touchant les qualités physiques mais il est bien évident que cela ***ne doit pas occulter le travail de perfectionnement des habiletés techniques*** extrêmement important en Minime.
- Les conseils qui vont vous être donnés ne seront efficaces que pour ***les athlètes qui s'entraînent régulièrement et au moins 2 ou 3 fois par semaine***. En deçà de ce minimum d'entraînement et donc d'impacts, votre mission s'arrêtera à l'apprentissage des techniques athlétiques en exploitant le support de la vitesse et du renforcement de la ceinture pelvienne.

A propos de la **présentation des résultats** :

- Un premier cadre donne les informations générales. Si vous observez des erreurs, merci de nous les signaler.
- Le second cadre renseigne ce que l'on appelle la biométrie, c'est-à-dire les mesures du poids, de la taille ou encore de l'IMC. **Cette partie est vierge ce coup-ci car les mesures n'ont pas été effectuées.**
- Le graphique, quant à lui, présente les résultats des tests rapportés en points sur la table fédérale des « 1000 Minimes » allant de 0 à 40 pts. **Apparaît en bleu la moyenne obtenue par l'ensemble des athlètes de la Ligue du Centre** qui ont passé les tests. On peut supposer que la ligne des 20 points correspond à la moyenne des 1000 meilleurs Minimes français.
- Dans cette partie, seule la souplesse peut être traitée à part et le code couleur utilisé est ***rouge pour les résultats les moins bons et vert pour les meilleurs***. **Là aussi, cette partie est vierge car les mesures concernant la souplesse n'ont pu être prises en club.**
- Pour finir, dans le bas à droite de la feuille, nous avons fait apparaître :
  - o Les points forts de l'athlète (cotation supérieure à 28 points)
  - o Les points à travailler en priorité (cotation inférieure à 15 pts)
  - o Les autres points à travailler aussi (cotation entre 16 et 27 pts)
- Ci-après le principe de mise en relation entre les tests et les qualités physiques afin d'éclairer votre ***lecture des résultats*** :



### Glossaire des qualités physiques ainsi détectées par les tests :

**Vitesse** : qualité physiologique dite de Puissance Anaérobie Alactique d'une durée d'effort inférieure à 7''. Il est à noter que cette qualité reste sous la dépendance de la technique de course. Elle ne peut pas pleinement se révéler si la technique de course est trop déficiente.

**Endurance Vitesse** : qualité physiologique dite de Puissance Anaérobie Lactique d'une durée d'effort située entre 20 et 45''. Elle correspond à la capacité de maintenir le plus longtemps possible un effort situé à intensité maximale.

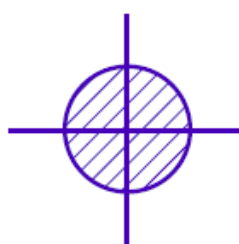
**Endurance aérobie** : qualité physiologique dite de Puissance Aérobie. Elle correspond à la capacité de maintenir longtemps un pourcentage élevé de sa Puissance Maximale Aérobie (d'une durée en continu de 5 à 6' et de 7 à 12' en discontinu)

**Renforcement musculaire** : faisant directement appel à la Force. Cette qualité la plus difficile à identifier car elle est très souvent sous la dépendance d'un ensemble de paramètres comme la vitesse ou la coordination. Nous avons fait la moyenne des tests de multibonds et de lancer arrière pour identifier le niveau de force. Si vous souhaitez approfondir ce secteur, sachez que l'on apparente le Lancer Arrière à la Puissance force et les foulées Bondissantes à l'Explosivité ou force pliométrique + Coordination.

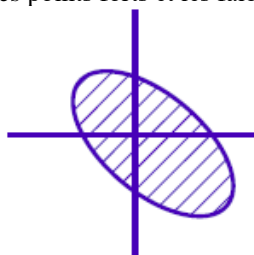
**Souplesse** : Elle apparait en bas à gauche de la page mais nous ne l'avons pas notifié dans la classification des qualités physiques. Néanmoins, il est impératif de prendre cette qualité en compte chez nos jeunes athlètes. En Minime, il est probablement un peu tard pour y consacrer beaucoup de temps car la période favorable est passée, cette qualité n'a pas une incidence massive sur la performance, elle n'est pas toujours agréable à travailler pour les non souples et le temps consacré à l'entraînement assez faible. Pourtant cela peut avoir plus tard une incidence sur l'intégrité physique et sur la prévention des blessures.

### Comment exploiter ces résultats :

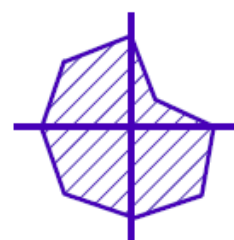
1. Lire le graphique
  - permet de déterminer le niveau atteint dans chacun des tests passés
  - donne la possibilité de repérer les points forts et les faiblesses de l'athlète :



Bien équilibré



Des qualités sont plus développées que d'autres



Lacune dans une qualité

2. Interprétation proposée  
L'objectif reste de vous **renseigner sur l'individualisation de la préparation physique des athlètes** dont vous avez la charge. Afin de vous aider à exploiter les résultats des tests, nous avons décidé de faire apparaître une première analyse en termes de qualités physiques et présentée de la sorte :
  - **Les points forts (feu vert) :**  
Ces derniers doivent être à coup sûr entretenus dans un premier temps, puis développés dans un second temps
  - **Les qualités à développer en priorité (points faibles – feu rouge) :**  
Elles doivent faire preuve d'une attention particulière durant ces années de formation surtout si elles font partie des qualités sensibles ou des fenêtres de développement inhérentes à cet âge.
  - **Les qualités à développer en priorité 2 (points honorables – feu orange) :**  
Il est bien entendu utile de travailler ces qualités mais cela dépend alors du temps consenti par vous et l'athlète à l'entraînement.
3. Prise en compte dans l'entraînement  
Nous vous proposons les outils suivants pour tenter de mettre en œuvre le meilleur programme possible pour les athlètes que vous avez la chance d'entraîner.

### Aide à la programmation

#### Programme général

09-10	11-12	01-02	03-04	05-06	07-08
Reprise/accueil	Développement 1	Saison hivernale	Développement 2	Saison estivale	Vacances
Remise en CP Prépa compet.	Dev. Qualités physiques Perfect. Tech.	Triathlon indoor Cross Lancers longs	Dev. Qualités physiques Perfect. Tech.	Triathlon Ep. simples	Devoirs de vacances
A	B	C	D	E	F

#### Détail par période

- A- Ré-athlétisation de ceux qui reprennent ou accueil et découverte pour les nouveaux
  - Réapprentissage des bases et remise en condition physique
  - Préparation liée aux compétitions de fin septembre/début octobre

B- Période de développement automnale

- Préparation physique
  - Loin des compétitions, on en profite pour travailler ses points faibles et ainsi rééquilibrer son profil
  - A l'approche des compétitions, on peut revenir vers ses points forts et les qualités nécessaires aux épreuves choisies et présentées en compétition
- Préparation technique
  - Dans un premier temps : initiation ou perfectionnement aux différentes techniques athlétiques
  - Puis dans un second temps : venir vers les épreuves présentées lors des compétitions hivernales

Proposition pour les athlètes s'entraînant 2 fois par semaine

Séance	<b>Microcycle 1</b> <i>Principalement les qualités d'endurance aérobie et de force générale</i>	<b>Microcycle 2</b> <i>Principalement les qualités de vitesse et de force explosive</i>
<b>1</b>	Technique + développement « priorité 1 »	Technique + développement « priorité 1 et 2 »
<b>2</b>	Technique + développement « priorité 2 »	Technique + développement « points forts »

Proposition pour les athlètes s'entraînant 3 fois par semaine

Séance	<b>Microcycle 1</b> <i>Principalement les qualités d'endurance aérobie et de force générale</i>	<b>Microcycle 2</b> <i>Principalement les qualités de vitesse et de force explosive</i>
<b>1</b>	Technique + développement « priorité 1 »	Technique + développement « priorité 1 et 2 »
<b>2</b>	Technique + développement « priorité 1 et 2 »	Technique + développement « points forts »
<b>3</b>	Technique + développement « point fort »	Technique + développement des qualités physiques spécifiques liées / compétition

C- Saison hivernale

- Préparation terminale pour préparer la compétition
- Préparation physique complémentaire et/ou de récupération

D- Période de développement printanier

- Préparation physique
  - Loin des compétitions, on en profite pour travailler ses points faibles et ainsi rééquilibrer son profil
  - A l'approche des compétitions, on peut revenir vers ses points forts et les qualités nécessaires aux épreuves choisies et présentées en compétition
- Préparation technique
  - Dans un premier temps : initiation ou perfectionnement aux différentes techniques athlétiques
  - Puis dans un second temps : venir vers les épreuves présentées lors des compétitions estivales

Proposition pour les athlètes s'entraînant 2 fois par semaine

Séance	<b>Microcycle 1</b> <i>Principalement les qualités d'endurance aérobie et de force générale</i>	<b>Microcycle 2</b> <i>Principalement les qualités de vitesse et de force générale</i>	<b>Microcycle 3</b> <i>Principalement les qualités de vitesse et de force explosive</i>
<b>1</b>	Technique + développement « priorité 1 »	Technique + développement « priorité 1 et 2 »	Technique + développement « points forts »
<b>2</b>	Technique + développement « priorité 2 »	Technique + développement « points forts »	Technique + développement des qualités physiques spéc./compétition

Proposition pour les athlètes s'entraînant 3 fois par semaine

Séance	<b>Microcycle 1</b> <i>Principalement les qualités d'endurance aérobie et de force générale</i>	<b>Microcycle 2</b> <i>Principalement les qualités de vitesse et de force générale</i>	<b>Microcycle 3</b> <i>Principalement les qualités de vitesse et de force explosive</i>
<b>1</b>	Technique + développement « priorité 1 »	Technique + développement « priorité 1 et 2 »	Technique + développement « points forts »
<b>2</b>	Technique + développement « priorité 2 »	Technique + développement « points forts »	Technique + développement des qualités physiques spéc./compétition ou au choix
<b>3</b>	Technique + développement « point fort »	Technique + développement faiblesses récurrentes	Technique + développement des qualités physiques spéc./compétition

E- Saison estivale

- Préparation terminale pour la compétition
- Préparation physique complémentaire et/ou de récupération

F- Période de vacances

- Pratiquer d'autres activités sportives dérivatives
- Proposer des devoirs de vacances à base de travail aérobie, de renforcement musculaire de la ceinture pelvienne et de souplesse. On peut aussi conseiller un peu de travail de pied et du renforcement de la ceinture scapulaire.

#### Attention :

Nous savons très bien que l'individualisation de l'entraînement des Minimes n'est pas aisée et que la réalité impose un entraînement de groupe. C'est à la fois une force et une faiblesse.

La force, c'est l'effet d'entraînement, lié à la **convivialité** et la **confrontation**. Le revers de la médaille, c'est l'**uniformisation** et la moindre prise en compte des **besoins de chacun**.

Heureusement, il y a quelques solutions possibles :

- Il y a des qualités plus favorables à développer durant cette période de la vie d'athlète (fenêtres de développement des 14-15 ans)
- Il y a des qualités préférentielles à développer selon les périodes de l'année
- Le travail d'une qualité réalisé lors du premier entraînement de la semaine correspond à la priorité 1 de certains jeunes et la priorité 2 des autres. Ce sera l'inverse pour la séance 2...
- On a recours à la pédagogie différenciée. Dans une même séance avec les mêmes exercices, on peut développer des qualités différentes en jouant sur le nombre de répétitions, sur les charges, sur les consignes, sur l'enchaînement et la récupération...

Pour conclure, le mieux est de bien y réfléchir, de se renseigner en prenant connaissance des documents proposés et en échangeant avec les collègues entraîneurs et les Conseillers Techniques de la LCA.

Alors maintenant : essayer, observer, contrôler, constater et réguler.

Rappelez-vous que ce qu'on sait le mieux, c'est ce que l'on a deviné soi même.

Bonne réflexion, bon courage et pleine réussite.

L'équipe technique de la Ligue du Centre.