

L'Athlétisme des jeunes

Par

Estelle Michèle PEMBOURA

RÉSUMÉ

Ce travail explore l'importance cruciale d'un entraînement sportif adapté aux spécificités physiques et physiologiques des jeunes. Il met en lumière la nécessité d'une approche individualisée, tenant compte des différentes étapes de croissance et de développement de ces derniers. À travers des recommandations pratiques et des exemples concrets, des stratégies sont proposées pour accompagner les entraîneurs et les éducateurs dans la structuration de leurs séances en fonction de l'âge, des capacités motrices et de la maturation cognitive des enfants et des adolescents. L'objectif est de promouvoir une progression harmonieuse, d'éviter les blessures liées à une surcharge inadaptée et de cultiver chez les jeunes un plaisir durable de la pratique sportive en général et de l'athlétisme en particulier.

Il s'adresse de ce fait à tous ceux qui souhaitent comprendre et appliquer les principes d'un entraînement sécuritaire et efficace, en respectant le potentiel de chaque jeune athlète.

SOMMAIRE

Introduction	1
1. Caractéristiques cognitives et physiques des jeunes	1
a. Les caractéristiques cognitives	1
b. Les caractéristiques physiques	1
2. Formes de l'apprentissage	3
a. Niveaux d'apprentissage des habiletés.....	3
b. La place des jeux dans le processus d'apprentissage de l'athlétisme	4
3. Propositions de jeux en fonction des éléments de la condition physique	5
a. Coordination	5
b. Vitesse.....	6
c. Force	7
d. Endurance.....	8
Conclusion	9
Références	10

Introduction

L'entraînement sportif des jeunes est une pratique sensible qui a une influence majeure sur l'évolution des pratiquants. Pour ce faire, il doit être respectueux des exigences liées à leurs stades de développement et de croissance afin de leur garantir une carrière sportive saine. C'est ainsi qu'en athlétisme, nous pouvons regrouper les jeunes pratiquants selon les catégories suivantes :

- Baby Athlé (U08)
- Éveil Athlétique (U10)
- Poussins (U12)
- Benjamins (U14)
- Minimes (U16)

Ces catégories permettent de ressortir les caractéristiques cognitives et physiques qui se développent de manière progressive chez les jeunes.

1. Caractéristiques cognitives et physiques des jeunes

a. Les caractéristiques cognitives

En athlétisme, elles font référence à la capacité de manifester une intelligence pratique et impliquent plusieurs processus mentaux dont l'évolution est définie par Piaget¹ en 4 stades.

BABY ATHLÉ		ÉVEIL ATHLÉTIQUE	BENJAMINS / MINIMES
Stade Sensori- Moteur (0-2 Ans)	Stade Pré- Opérateur (2-7 Ans)	Stade Opérateur (7-11 Ans)	Stade Formel (11-16 Ans)
L'enfant passe de comportements réflexes à des mouvements variés et coordonnés en vue d'atteindre un but.	Les perceptions s'affinent mais l'enfant utilise les symboles comme des mots, des sons ou des images pour se représenter des actions .	L'enfant commence à comprendre et peut appliquer des règles, stratégies dans des situations pratiques	L'enfant développe sa capacité à raisonner de manière abstraite. Il est capable de planifier des stratégies, d'anticiper en fonction de son environnement

Selon cette théorie, il est impossible d'anticiper sur un stade d'évolution cognitive, car l'évolution de l'intelligence chez l'enfant se fait de manière séquentielle et structurée. Chaque stade représente un palier distinct de compréhension et de capacité cognitive que l'enfant doit atteindre avant de pouvoir progresser au stade suivant.

b. Les caractéristiques physiques

Les enfants sont généralement considérés comme : « infatigables ». Ce qualificatif est le résultat du métabolisme aérobie dont ils se servent principalement pour produire de l'énergie et qui entraîne une récupération plus rapide, leur permettant de fournir des efforts de longue durée.

Cette qualité physique évolue au même titre que les processus de croissance et développement qui ont lieu tout au long de l'enfance. Cependant, même s'il s'agit de processus s'accompagnant tous les deux de transformations corporelles. La croissance est différente du développement.

¹ Piaget, J. et Inhelder, B. (1966). La psychologie de l'enfant. Presses Universitaires de France.

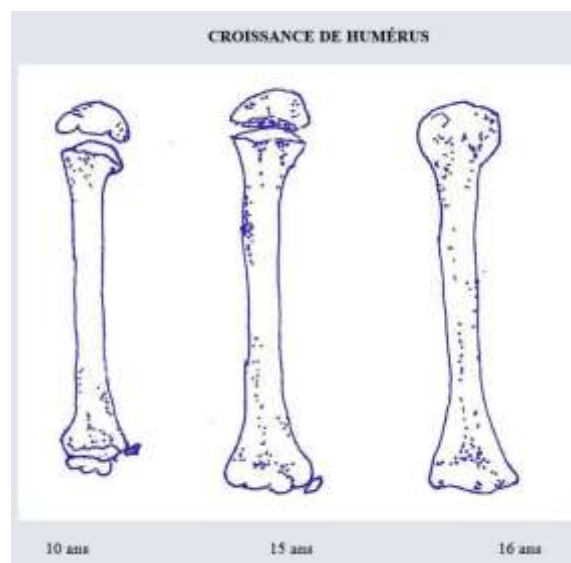
La croissance correspond à une évolution corporelle visible du point de vue physique (taille, poids), tandis que le développement correspond plutôt à des changements sur les plans physiologique et fonctionnel.

Toutefois, les enfants ne traverseront pas forcément ces changements au même moment même s'ils ont le même âge. On établira dès lors une différence entre l'âge biologique et l'âge chronologique. L'âge chronologique faisant référence au temps écoulé depuis la date de naissance et l'âge biologique quant à lui au niveau de développement physique et fonctionnel. Sur cette base on aura des enfants du même âge chronologique mais qui seront différents physiquement (taille, poids, masse musculaire) comme l'illustre l'image ci-dessous.



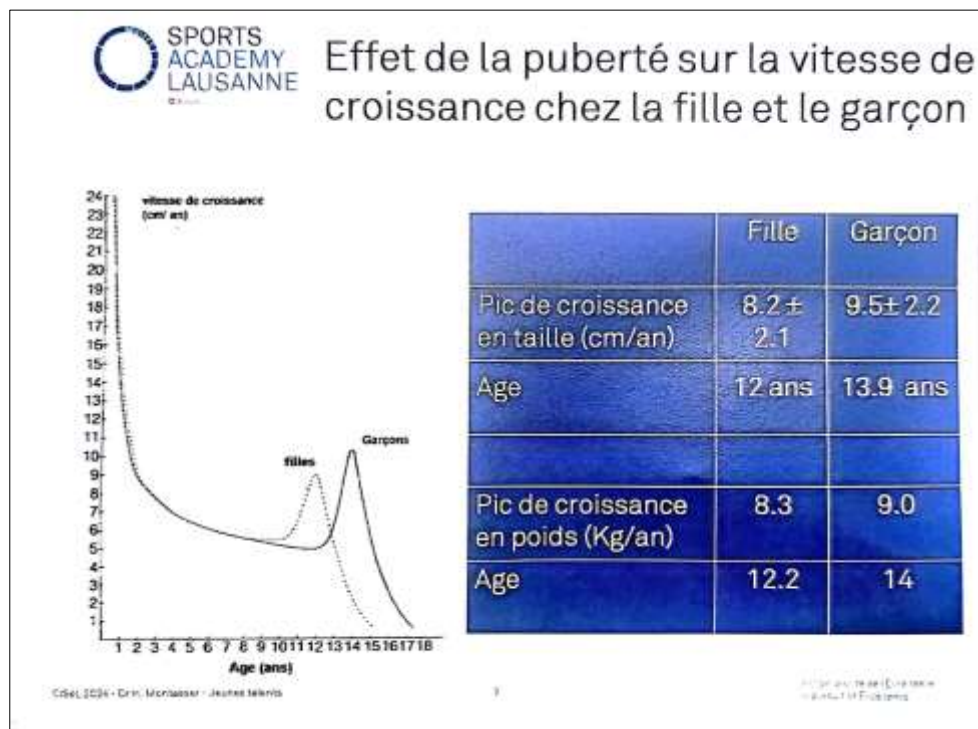
Au delà de l'impact observable d'un point de vue anatomique, ces changements ont également une incidence sur le plan fonctionnel. Durant les phases où on observe une accélération rapide de la croissance (pic de croissance,) les enfants sont particulièrement vulnérables aux surcharges et aux blessures.

En effet, l'ossification est progressive. Elle commence par la présence de cartilage et de membrane pour se développer et changer de composition au fur et à mesure de l'évolution de l'âge.



² 3 joueurs d'un même âge chronologique, [Evaluation projet pilote.pdf \(football.ch\)](#)

C'est ainsi que durant la puberté, la croissance de l'os est généralement plus rapide que celle des muscles ce qui augmente les forces de traction sur les insertions. Par ailleurs la densité osseuse étant modifiée à cause de la vitesse de croissance, le centre de gravité change ce qui entraîne des conséquences biomécaniques. C'est ce changement de structure qui rend les os moins stables et plus vulnérables, notamment dans les pics de croissance³.



4

2. Formes de l'apprentissage

Sur la base des caractéristiques susmentionnées, l'apprentissage chez les jeunes pourra se faire en trois niveaux.

a. Niveaux d'apprentissage des habiletés

Chaque niveau pouvant intervenir à n'importe quel moment en fonction de la difficulté. Il s'agit des niveaux d'apprentissage par : essai-erreur, perception et corps représenté avec pour objectif d'éviter la spécialisation précoce.

ESSAI-ERREUR	PERCEPTION	CORPS REPRESENTÉ
Activités basées sur l'expérimentation directe et répétition. Les enfants apprennent en essayant différentes actions et en observant les résultats de celles-ci. Les erreurs et les succès servent de feedback pour ajuster et affiner les activités futures	Activités qui intègrent l'utilisation des sens pour comprendre et interagir en fonction de l'espace et du temps. Les enfants interprètent les informations recueillies grâce à leurs différents sens pour contrôler leurs différents mouvements et actions	Ici le corps des enfants joue un rôle central dans le processus d'apprentissage. Ils n'ont plus besoin de se servir uniquement de l'imagination, ils comprennent la nécessité l'utilisation juste du corps dans les activités.

Une fois ces détails pris en compte, les jeunes pratiquants pourront disposer d'une forme d'apprentissage de l'athlétisme respectueuse de leurs étapes de croissance, de développement et de leurs difficultés.

³ Période au cours de laquelle la croissance va fortement s'accélérer

⁴ Montasser H. (2024), Domaines d'encadrement des jeunes talents, Sport Academy de Lausanne, Cisé Printemps 2024

Sur la même lancée, ces éléments serviront de base pour concevoir et mettre en œuvre un programme d'entraînement au sein duquel les éléments de la condition physique se travailleront en général dès le plus jeune âge mais avec des caractéristiques précises:

- Coordination : de manière continue, du plus jeune âge jusqu'à la puberté ;
- Vitesse : en fonction des pics de croissance (intensif pendant les périodes de stabilité) ;
- Force : en utilisant uniquement le poids du corps jusqu'après la puberté ;
- Endurance : de manière continue, du plus jeune âge jusqu'à la puberté.

La technique quant à elle se greffera à travers la polysportivité qui grâce à des situations ludiques diversifiées alliant plaisir et sécurité, permettra de développer des compétences générales qui deviendront progressivement spécifiques à la discipline de manière naturelle et durable au fil des catégories de pratique.

En fonction de ces repères, il sera donc possible de planifier les entraînements en 3 périodes (préparation, compétition et transition). A la seule différence que jusqu'à la catégorie U12, les 3 périodes ont une valeur éducative et concourent au développement psychomoteur de l'enfant. Elles sont de ce fait toutes des phases de préparation progressives essentiellement ludiques.

b. La place des jeux dans le processus d'apprentissage de l'athlétisme

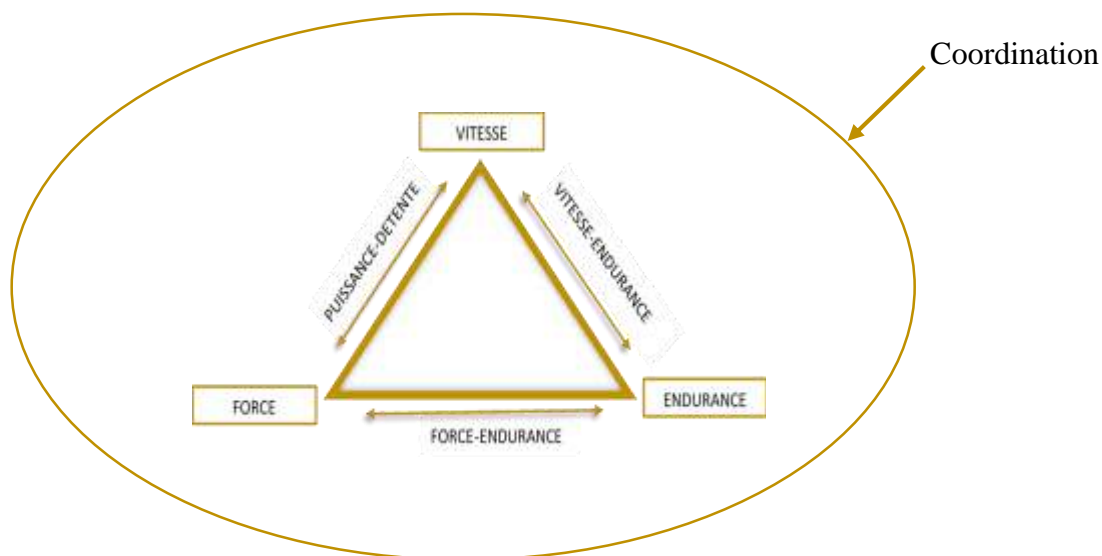
Dès le plus jeune âge, les enfants sont portés vers le pluralisme de manière naturelle. Grâce à leur imagination et leur créativité débordantes, le jeu leur offre différentes possibilités d'apprentissage de l'athlétisme. C'est pour cette raison que dans les catégories jeunes, l'apprentissage de l'athlétisme se voudra ludique dès le départ, car l'évolution de la difficulté des jeux traduit également celle de leur maturité cognitive, affective et sociale.

Les enfants jouant d'abord avec certaines parties de leur corps (pieds, mains) puis progressivement avec leur corps entier, c'est par et dans le jeu qu'ils se construisent. Par ailleurs, les jeux ne nécessitent pas toujours l'utilisation d'infrastructures et de matériel coûteux, la majorité d'entre eux se pratiquent sans matériel. Cette diversité d'activités, pourra de manière progressive au fil des catégories, leur construire un répertoire varié de savoir-faire en vue de développer une efficacité d'analyse transférable dans diverses situations. Dès lors, chaque catégorie sera caractérisée par des objectifs et exercices précis.

CATEGORIES	OBJECTIFS	TYPES D'EXERCICES
U08 et U10 Ecole d'athlétisme	Culture de l'athlétisme. Développement des capacités de base : coordination, interaction avec l'environnement et le groupe	Activités orientées vers le jeu : situations motrices variées et évolutives vers l'athlétisme (marche, course, saut et lancer...)
U12 Poussins	Amélioration des capacités de base et des habiletés motrices afin de pouvoir sur le long terme être orienté vers les épreuves de prédilection selon le morphotype et les résultats des tests physiques.	Jeux pré sportifs, assimilation des fondamentaux complets de l'athlétisme.
U14 Benjamins	Maintien du travail d'enrichissement des habiletés motrices et introduction progressive du travail de perfectionnement. S'entraîner à s'entraîner et aimer s'entraîner. Connaître les différentes étapes de la séance (échauffement, corps de la séance et retour au calme)	Evolution d'un entraînement à dominance ludique à une préparation physique et technique plus compétitive. Augmentation des indices de force-vitesse. Autonomisation de la pratique : apprendre à s'entraîner, s'échauffer, s'étirer, etc.
U16 Minimes	Coordination & Néo-spécialisation dans une discipline de prédilection où tout son talent pourra s'exprimer.	Orientation et spécialisation : perfectionnement des capacités de la condition physique qui interviennent spécifiquement dans la spécialité. Être opérationnel dans au moins deux épreuves du même groupe. Savoir s'entraîner, aimer le challenge, respecter la victoire de l'adversaire et accepter les décisions des officiels.

3. Propositions de jeux en fonction des éléments de la condition physique

Les éléments sur lesquels il est nécessaire de travailler en vue d'améliorer la condition physique des jeunes athlètes sont : la coordination, la vitesse, l'endurance et la force. Ils se retrouvent à des degrés divers dans les différentes familles d'épreuves en athlétisme.



a. Coordination

La coordination désigne la capacité à exécuter efficacement des mouvements complexes et précis en synchronisant les différentes parties du corps. Elle implique l'intégration harmonieuse des mouvements et peut se résumer en 5 capacités connues sous le vocable ORDRE : Orientation, Réaction, Différenciation, Rythme, Equilibre.

Jeu 1 : Porter le canari (Orientation)

Un seau vide sur la tête sans s'aider de ses mains, l'enfant doit marcher le plus vite possible d'une ligne à l'autre, en aller et retour et en zigzag en évitant les obstacles ou en suivant une ligne droite, courbe ou serpentine.



Jeu 2 : Cerceaux rigolos (Réaction)

Autour d'un cercle constitué avec des cerceaux, les enfants sont les deux pieds dans le cerceau, au commandement ils s'exécutent, et progressivement de plus en vite selon le rythme de l'âge. Les commandements peuvent varier, dedans, devant, derrière, à gauche, à droite...



Jeu 3 : Le Mbang / claquettes (Différenciation)

A plusieurs de deux équipes, les filles jouent en claquant des mains et changeant de pied de façon à ne pas lever le même pied que son adversaire, et à chaque fois qu'un d'elle crie ma sœur une équipière avance d'une case et quand la grille est pleine, celle qui était à l'action cède la place à sa coéquipière pour la suite.



Jeu 4 : La chaise musicale (Rythme, réaction)

Le nombre de chaises est égale au nombre des danseurs moins une. Tous dansent dans toutes les directions et à distance des chaises qui sont dans un cercle et au signal, chacun s'approprie une chaise, et progressivement il n'en restera qu'une chaise pour deux et le vainqueur sera celui qui va s'approprier la dernière chaise.



Jeu 5 : La marelle (Equilibre)

Sur un diagramme dessiné au sol et composé de cases disposées en forme de croix ou de rectangle. Lancer progressivement un petit objet plat, appelé palet ou pion à partir de la première case. Sauter à cloche-pied dans chaque case, en évitant la case où se trouve le palet. Ramasser le palet tout en restant sur un pied et revenir au point de départ sans perdre l'équilibre ou marcher sur les lignes. Le jeu continue avec le palet lancé sur la case suivante jusqu'à ce que toutes les cases soient parcourues. Si un joueur fait une erreur, c'est au tour du joueur suivant.



b. Vitesse

La vitesse est une qualité dominante qui intervient dans l'ensemble des épreuves en athlétisme. Elle fait référence à la « *capacité à exécuter des actions motrices rapidement à intensité maximale et sur une courte durée* »⁵. Ce faisant, on distingue plusieurs types de vitesse : vitesse de réaction, vitesse gestuelle (acyclique, cyclique), vitesse de déplacement, vitesse de freinage, vitesse d'envol, etc.

Jeu 1 : mboojeeen

2 équipes de joueurs (10 à 20) alignés face à face dans leur camp. Il s'agit pour un des joueurs de rapporter dans son camp le bâton planté au milieu du terrain. Si le joueur qui se saisit du bâton est touché par son adversaire il est éliminé. S'il réussit à ramener le bâton dans son camp, c'est son adversaire qui est éliminé. Ce jeu se termine quand tous les joueurs d'un camp sont éliminés.



Jeu 2 : Course-poursuite

Un enfant, désigné comme le chasseur ou celui qui poursuit doit attraper les autres enfants qui courent pour lui échapper. Le chasseur doit toucher un autre enfant pour le capturer. Une fois capturé, cet enfant devient le nouveau chasseur.



⁵ Aubert F. (2024), Vitesse, Sport Academy de Lausanne, Cisél Printemps 2024

Jeu 3 : L'ombre

Deux enfants sont alignés l'un derrière l'autre avec une certaine distance qui les sépare. Au signal les deux courent. Il est question pour celui de derrière de rattraper celui de devant avant qu'il n'atteigne la ligne d'arrivée.



Jeu 4 : La cueillette des mangues virtuelles

2 groupes s'affrontent pour attraper le plus grand nombre d'objets. Sur deux poteaux sont tendu des rubans sur lesquels pendent des objets. Au signal, les enfants se relayent pour après une course d'élan bien définie, sauter, attraper ces objets suspendus et les ramener dans leurs camps. L'équipe victorieuse est celle qui aura réussi à attraper et ramener le plus d'objets



Jeu 5 : Mbil

Des enfants sont assis en rond autour d'un cercle. Un objet est donnée au premier enfant debout qui cour et cherche à le déposer dans le dos de l'un de ceux qui sont assis, et ceci déposé, il doit courir le plus vite possible pour s'asseoir sans se faire rattraper par celui derrière qui il a déposé l'objet et ainsi de suite.



c. Force

La force renvoie à la capacité d'un muscle à exercer une pression ou une traction contre une résistance. Autrement dit, il s'agit de l'aptitude à pousser, soulever ou tirer quelque chose de lourd.

Jeu 1 : Le cavalier et le cheval

De force et de taille, approximativement les enfants sont mis par deux. Sur une distance de vingt mètres, l'un porte l'autre sur le dos et partent au signal de l'enseignant, le cheval de départ sera le cavalier de retour.



Jeu 2 : La brouette

Par deux, les enfants se tiennent l'un les mains par terre et l'autre le tenant par les pieds, le dos le moins cambré possible, celui qui a les mains par terre, les déplace en avançant sans se faire pousser par le brouettier. Sur une distance de dix mètres et vice-versa.



Jeu 3 : Tire – tire

Le pied de chaque côté de la ligne, les enfants par équipe, se tirent par les mains, une corde ou un anneau de chiffon, aidé par les autres jusqu'à faire traverser les adversaires dans leur territoire.



Jeu 4 : Saute – mouton

A la queue leu leu les enfants s'alignent et sautent par-dessus le dos d'un de leur camarade qui est mouton et aussitôt sauté on se courbe et on joue le rôle du mouton.



Jeu 5 : Le lancer de sac de sable

Les enfants lancent des petits sacs remplis de sable le plus loin possible ou sur une cible.



d. Endurance

Capacité à maintenir longtemps un effort de à une même intensité.

Jeu 1 : Relais des déménageurs

Des objets sont éparpillés et les enfants répartis en deux équipes ayant chacune un contenant. Chaque équipe cherche à remplir son contenant au détriment de l'autre et ceci jusqu'à ce qu'il y ait plus d'objet au sol. L'équipe victorieuse est celle qui aura ramassé le plus d'objets.



Jeu 2 :

Placés deux à deux, face à face et genoux fléchis, chaque enfant essaye de passer dans le dos de son vis-à-vis tandis que celui-ci l'en empêche. Le vainqueur est celui qui réussit à passer dans le dos de l'autre. *NB : Déterminer un temps de jeu au terme duquel les enfants s'arrêtent ou font une pause.*



Jeu 3 : Les survivants

Deux groupes s'affrontent pour savoir lequel a les coureurs les plus endurants. Les groupes courent à tour de rôle sans s'arrêter ou marcher pendant le temps imparti (5 minutes par exemple). Le joueur qui marche ou s'arrête avant la fin est éliminé. L'équipe victorieuse est celle qui aura le plus grand nombre de joueurs encore en course à la fin du temps imparti.



Jeu 4 : Relais avec obstacles

Des enfants regroupés en plusieurs équipes s'affrontent en se relayant sur une distance de longueur variable (100m, 150m 200m, etc.), présentant des obstacles différents (rivières, haies, slalom, etc.).



Jeu 5 : Le cercle protecteur

Des enfants forment un cercle et se donnent la main. Un enfant du cercle est désigné au préalable comme la « brebis ». Un enfant (le loup) se tient à l'extérieur du cercle et essaie d'attraper la brebis pendant que les autres essaient de l'en empêcher en faisant tourner le cercle sans lâcher les mains et en changeant de direction si nécessaire.



Conclusion

De cet argumentaire, il ressort qu'il est essentiel de reconnaître l'importance d'adapter les entraînements aux stades de développement et de croissance cognitifs et physiques des jeunes. Une approche ludique à difficultés progressives à la base permet non seulement de favoriser un développement harmonieux, mais aussi de garantir des performances sportives durables. En tenant compte des besoins spécifiques de chaque catégorie de pratique, il est possible de créer un environnement d'entraînement qui encourage la motivation, la confiance en soi et le plaisir de pratiquer l'athlétisme. Cela contribuerait à former non seulement de futurs athlètes d'élite, mais aussi des individus épanouis et en bonne santé.

Références

- Jean Piaget et Barbel Inhelder (1966), *La psychologie de l'enfant*, Presses Universitaires de France
- Aubert Frédéric (2024), Vitesse, *Sports Academy Lausanne, CISéL Printemps 2024*
- Montasser Hicham (2024), Séminaire interdisciplinaire, *Sports Academy Lausanne, CISéL Printemps 2024*
- Evaluation_projet_pilote.pdf (football.ch)