



Viens faire de l'Athlé

L'Athlé,
tu
connais ?



Marcher- Courir – Sauter – Lancer : Ce sont les gestes fondamentaux de l'athlétisme. Ce sont aussi des gestes de la vie courante, c'est pourquoi la première approche de l'athlétisme ne sera pas technique mais ludique. Pratiqués en nature ou dans un stade, tu pourras réaliser dans un premier temps des activités multiformes sollicitant toutes les grandes fonctions. Retrouve ci-dessous les différentes disciplines de l'Athlétisme.

Les Courses



C'est le geste le plus simple, le plus naturel, le plus sain, et celui qui apporte le plus à la condition physique. Les Courses aident à améliorer la respiration, à entretenir le cœur. Elles mettent en action nos muscles qu'elles fortifient et aident à éliminer l'excès de poids et les toxines qui nous empoisonnent.

Il existe 3 familles de course :

• **La vitesse** : allure maximale sur distances courtes avec une variante : les relais qui associent 4 coureurs



- **Les haies** : distances courtes ou moyennes avec franchissement d'obstacles
- **Le demi-fond** : distances moyennes ou longues à allure soutenue.



Les Lancers

Consistent à envoyer le plus loin possible :

Un engin long et pointu comme une sagaie



JAVELOT

Un poids au bout d'un câble



MARTEAU

Un objet rond et plat



DISQUE

Un sphère de fonte



POIDS

Les Sauts

Aller vers le haut « tout seul par dessus une barre



HAUTEUR

Aller vers le haut et l'avant avec une perche pour passer par dessus une barre



PERCHE

Aller loin vers l'avant à l'aide de 3 bonds dont un cloche pied au départ



TRIPLE SAUT

Aller loin vers l'avant en une seule envolée



LONGUEUR

La Marche Athlétique



Epreuve qui nécessite les mêmes qualités organiques que le fond ; avec une technique particulière de pose de pied au sol avec un passage obligatoire de la jambe tendue

Les Epreuves Combinées

Il est possible de combiner les diverses disciplines présentées, et cet assemblage débouche sur la pratique des épreuves combinées

Cette forme est d'autant plus intéressante qu'elle permet une pratique variée, ce qui enrichit considérablement l'activité athlétique.





L'Athlé,
tu
connais ?



Les Disciplines

Retrouvez ci-dessous les différentes épreuves pouvant être pratiquées en fonction de l'âge. A noter une épreuve particulière pouvant être utilisée l'hiver pour parfaire sa condition physique : le cross country, parcours dans la nature, sur terrains et distances variés et pratiqué par toutes les catégories quelques soit l'âge et le sexe

En benjamins et minimes

Minimes Garçons

- ▶ Courses : 50m -100m -1000m - 3000m - 50 haies - 80 haies - 100 haies - 200 haies
- ▶ Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut
- ▶ Lancers : poids - disque - marteau - javelot
- ▶ Relais : 4x60m - 800m-200m-200m-800m
- ▶ Epreuves combinées : Octathlon (100haies-Poids-Perche-Javelot/100m-Hauteur-Disque-1000m)
- ▶ Epreuves multiples : Triathlon (libre : 1 course 1 saut 1 lancer; technique : 2 concours - 1 course; spécial : 1000 ou marche - 1 concours - 1 ép libre (si course : inf à 1000))
- ▶ Marche : 3000m

Minimes Filles

- ▶ Courses : 50m -100m - 1000m -2000m - 50 haies - 80 haies - 200 haies
- ▶ Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut
- ▶ Lancers : poids - disque - marteau - javelot
- ▶ Relais : 4x60m - 800m-200m-200m-800m
- ▶ Epreuves combinées : Heptathlon (80haies-Hauteur-Poids-100m/Longueur-Javelot-1000m)
- ▶ Epreuves multiples : Triathlon (libre : 1 course 1 saut 1 lancer; technique : 2 concours - 1 course; spécial : 1000 ou marche - 1 concours - 1 ép libre (si course : inf à 1000))
- ▶ Marche : 2000m

Benjamins :

- ▶ Courses : 50m -100m - 1000m - 50 haies
- ▶ Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut
- ▶ Lancers : poids - disque - marteau - javelot
- ▶ Relais : 4x60m - 800m-200m-200m-800m
- ▶ Epreuves combinées : Tétrathlon (50haies-Disque-Hauteur-1000m)
- ▶ Epreuves multiples : Triathlon : 1 course 1 saut 1 lancer
- ▶ Marche : 2000m

Benjamines :

- ▶ Courses : 50m -100m - 1000m -2000m -50 haies
- ▶ Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut
- ▶ Lancers : poids - disque - marteau - javelot
- ▶ Relais : 4x60m - 800m-200m-200m-800m
- ▶ Epreuves combinées : Tétrathlon (50haies-Hauteur-Javelot-1000m)
- ▶ Epreuves multiples : Triathlon : 1 course 1 saut 1 lancer
- ▶ Marche : 2000m

En cadets, juniors, espoirs, et seniors

- ▶ Le Marathon : épreuve olympique de course sur une distance de 42.195 km se déroulant sur route
- ▶ Les Courses de montagne
- ▶ L'Ekiden (marathon en relais)
- La marche :
 - ▶ parcours sur piste de 5 à 20 km
 - ▶ parcours sur route
- ▶ Il existe une épreuve spéciale de longue durée : Paris-Colmar

Pour les hommes

- ▶ Courses : 100m - 200m - 400m - 800m - 1500m - 5000m - 10 000m - 110 haies - 400 haies - 3000 Steeple
- ▶ Sauts : Hauteur - perche - longueur - triple-saut
- ▶ Lancers : Poids - disque - javelot - marteau
- ▶ Relais : 4'x100m - 4x200m - 4x400m - 4x800m -4x1500m
- ▶ Epreuves Combinées : décathlon
- ▶ Marche : 20 km - 50 km

Pour les femmes :

- ▶ Courses : 100m - 200m - 400m - 800m - 1500m - 5000m - 10 000m - 100 haies - 400 haies - 3000Steeple
- ▶ Sauts : Hauteur - perche - longueur - triple-sautt
- ▶ Lancers : Poids - disque - javelot - marteau
- ▶ Relais : 4x100m - 4x200m - 4x400m - 4x800m -4x1500m
- ▶ Epreuves Combinées : heptathlon
- ▶ Marche : 5km -10km - 20km



L'Athlé

Pratique

▶ **L'échauffement**

L'échauffement fait partie intégrante de l'Athlétisme.

▶ **10 conseils d'entraînement**

o **L'assiduité** : Tes entraîneurs préparent des séances qui ont une suite logique. Si tu en manques trop, tu risques de perdre le fil.

o **La ponctualité** : Respecte aussi bien tes entraîneurs que tes copains athlètes : fais un effort pour arriver à l'heure aux entraînements.

o **La tenue vestimentaire** : Chaussures de jogging, survêtement, short et chaussures à pointes sont indispensables. Pour t'échauffer, garde ton survêtement et tes chaussures de jogging, mets toi en short et en pointes juste avant ton épreuve ou ta séance.

o **La sécurité** : Pour toutes les spécialités, mais plus particulièrement les lancers, une grande attention et beaucoup de discipline sont indispensables pour éviter les accidents. Ne traverse jamais la pelouse.

o **L'esprit d'équipe** : Bien qu'étant un sport individuel, l'athlétisme s'apprend en groupe et se pratique souvent en équipe où chacun a sa place. Fais le "max" pour tes équipiers.

o **La polyvalence** : L'athlétisme est un sport à multiples facettes, découvre les toutes...tu n'en seras que meilleur dans la spécialité que tu choisiras plus tard.

o **L'échauffement** : Il est destiné à te préparer à l'effort et à te protéger, il est donc indispensable. Ne commence jamais un entraînement ou une compétition sans t'échauffer.

o **L'esprit "club"** : Les compétitions sont l'aboutissement normal de ton travail à l'entraînement. Participe donc souvent aux différentes épreuves, pour toi, pour ton club et tes entraîneurs.

o **Concentration** : Si tu veux progresser très vite, concentre-toi bien sur les conseils que l'on te donne à l'entraînement.

o **Humilité et persévérance** : Les premiers d'aujourd'hui ne seront pas forcément les premiers de demain et, inversement, les derniers de maintenant ne seront peut-être pas les derniers de demain.

L'Athlé pratique



L' chauffement

L'échauffement fait partie intégrante de l'Athlétisme. Tu dois l'apprendre comme tu apprends à courir, sauter ou lancer. Il est nécessaire de s'échauffer lors des entraînements mais aussi lors des compétitions.

Quand dois-tu t'échauffer ?

L'échauffement se fait juste avant le début de ton épreuve (environ 30mn avant). Si tu as couru 3 heures avant (...pour ne pas rater le car !) ne considère pas cela comme un échauffement. Désolé, il faudra en remettre une petite couche.

Pourquoi dois-tu t'échauffer ?

- ▣ Pour te protéger : passer du repos à l'effort maximal peut causer de petits ennuis à ton corps. Un muscle échauffé et étiré est beaucoup moins vulnérable qu'un muscle "froid".
- ▣ Pour te concentrer : c'est pendant l'échauffement que tu "rentres" progressivement dans ta compétition et que tu te motives pour donner le meilleur de toi-même.
- ▣ Pour répéter des gestes : tout comme le musicien virtuose, essaye de reproduire tes accords avant de jouer ta symphonie. En effet, certaines spécialités de l'athlétisme sont très "techniques", alors pour éviter de te mélanger les pinceaux pendant le concours, mieux vaut "faire le point"   l'échauffement.

Comment t'échauffer ?

Ton entraîneur te l'a appris. Il n'y a pas de règles strictes, mais ton échauffement devra comprendre :

- ▣ Une petite mise en route "trottin e" (fais-la donc avec tes copains !)
- ▣ Un travail d'éveil des principaux muscles utilisés, grâce à des petits exercices très pratiqués sur les terrains d'athlétisme (talons-fesses, pas chassés, montées de genoux, multibonds...)
- ▣ Des exercices techniques spécifiques à chaque épreuve, que tu feras avec une intensité croissante (exemple : 1 ou 2 sauts en longueur avec élan réduit avant de "tester" tes marques sur élan complet)

Maintenant que tu es bien préparé, à toi de montrer ce dont tu es capable... !