Fédération québécoise d'athlétisme

Éducation, Loisir et Sport Québec

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES

2013 2017

REMERCIEMENTS

Au nom de la Fédération québécoise d'athlétisme, j'aimerais remercier les personnes dont les noms suivent et qui ont généreusement contribué à l'élaboration du Modèle de développement des athlètes 2013 – 2017.

- **Michel PORTMANN** (Docteur en physiologie de l'exercice)
  Maître entraîneur et président de la Fédération québécoise d'athlétisme

- **Alfredo VILLAR-SBAFFI** (Coordonnateur provincial Sprint/Haies)

- **Marc-Élie TOUSSAINT** (Adjoint au coordonnateur provincial Sprint/Haies)

- **François PAP** (Coordonnateur provincial Demi-fond et Marche)

- **Vincent PAQUET** (Adjoint au coordonnateur provincial Demi-fond)

- **Michel GENEST-LAHAYE** (Coordonnateur provincial Sauts)

- **Daniel ST-HILAIRE** (Adjoint au coordonnateur provincial Sauts)

- **Michel ST-PIERRE** (Coordonnateur provincial Lancers)

- **Simon LOUIS-SEIZE** (Adjoint au coordonnateur provincial Lancers)

- **Jacques PETIT** (Coordonnateur provincial Épreuves combinées)

- **Jacques CHAPDELAINE** (Directeur des programmes)

- **Serge THIBAUDEAU** (Coordonnateur technique)

Laurent GODBOUT
Directeur général

SOMMAIRE

1re partie : Schéma du cheminement idéal de l'athlète

1.0 Les épreuves en athlétisme p. 4
1.1 Structures d'accueil p. 6
1.2 Catégories d'âge p.11
1.3 Réseaux de compétition p.12
1.4 Programmes offerts p.24

2e partie : Exigences du sport de haut niveau

2.1 Contexte de la performance p.27
2.2 Portrait de l'athlète de haut niveau p.28

3e partie : Principes fondamentaux de croissance et de maturation

3.1 Stades de développement p.40

4e partie : Cadre de référence

4.1 Objectifs de développement physique p.62
4.2 Objectifs de développement technique p.62
4.3 Objectifs de développement psychologique p.62
4.4 Emphase et interaction entre les différents objectifs p.64
4.5 Qualités visées p.64
4.6 Développement des officiels p.68

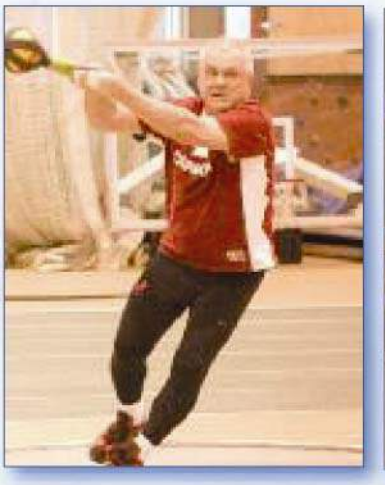
5e partie : Exigences contribuant au développement de l'excellence

5.1 Règles d'identification des athlètes p.71
5.2 Règles de classement prioritaire au soutien à l'engagement d'entraîneurs p.93
5.3 Argumentaire des programmes sport-études au secondaire p.104
- Clientèle visée
- Nécessité d'accès
- Conditions d'encadrement sportif

5.4 Argumentaire du programme des Jeux du Québec p.109
- Clientèle visée
- Préparation des équipes régionales
- Détection du talent

1re PARTIE

SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE



L'athlétisme est un sport comprenant plusieurs disciplines dont la pratique se fait en plein air et également en salle. Les compétitions se déroulent autant durant la saison de plein air que durant l'hiver tant au Canada qu'à l'étranger.

LES DISCIPLINES DE L'ATHLÉTISME

L'athlétisme en plein air :

Hommes

Courses : 100m – 200m – 400m – 800m – 1500m – 5000m – 10000m – Marathon (avec départ et arrivée sur le stade) – 110m haies – 400m haies – 3000m steeple – 4x100m – 4x400m
Sauts : Hauteur – Perche – Longueur – Triple saut
Lancers : Poids (7,260kg) – Disque (2kg) – Marteau (7,260kg) – Javelot (0,800kg)
Épreuves combinées : le Décathlon comprenant : 1er jour : 100m – Longueur – Poids – Hauteur – 400m; 2e jour : 110m haies – Disque – Perche – Javelot – 1500m
Marche : 20km et 50km (avec départ et arrivée sur le stade).

Femmes

Courses : 100m – 200m – 400m – 800m – 1500m – 5000m – 10000m – Marathon (avec départ et arrivée sur le stade) – 100m haies – 400m haies – 3000m steeple – 4x100m – 4x400m
Sauts : Hauteur – Perche – Longueur – Triple saut
Lancers : Poids (4kg) – Disque (1kg) – Marteau (4kg) – Javelot (0,600kg)
Épreuves combinées : l'Heptathlon comprenant : 1er jour : 100m haies – Hauteur – Poids – 200m; 2e jour : Longueur – Javelot – 800m
Marche : 20km (avec départ et arrivée sur le stade)

Il existe d'autres épreuves faisant l'objet d'un record du monde même si elles ne figurent pas au programme des Championnats :
1000m – Mile – 2000m – 3000m – 20000m – Heure – 4x200m – 4x800m – 4x1500m

L'athlétisme en salle :

L'athlétisme en salle reprend en partie les épreuves de stade mais aménagées en raison de l'exiguïté des installations.

Courses : 60m – 200m – 400m – 800m – 1500m – 5000m – 60m haies – 4x400m
Sauts : Hauteur – Perche – Longueur – Triple saut **Lancers :** Poids

La marche propose des distances de 5 à 20km sur piste tant à l'intérieur qu'à l'extérieur (20 km femmes en épreuve officielle) mais c'est principalement sur route que s'expriment les marcheurs avec des parcours de 35 à 50km pour les épreuves officielles masculines.

Le cross-country : parcours en pleine nature, sur terrains variés en sols et en profils, comportant des obstacles naturels (troncs d'arbres, petits rus, buttes de terre etc.…), il se pratique sur des distances allant de 3 à 12km selon les catégories d'âge et de sexe. En Amérique du Nord, le cross se pratique essentiellement en période automnale et fait très souvent l'objet de classements par équipes.

Les épreuves hors-stade : issues de la mode du jogging, elles ont fait l'objet d'organisations souvent privées avant d'être intégrées dans la fédération d'athlétisme. De distances libres ou de parcours de ville à ville, les courses sur route évoluent vers des distances définies et précisément mesurées pour obtenir un ''label'' puis reconnaître des records et décerner des titres nationaux et internationaux comme le 10km, le semi-marathon et le marathon (42km195), mais aussi des épreuves de longue durée comme le 100km ou les 24 heures. Depuis quelques années, sont organisées des courses en montagne, qui jouent plus sur le profil que sur la distance.

Tableau 1. SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE 2013-2017

Âge chronologique		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20+	35+
CATÉGORIES:		Colibri	Minime		Benjamin		Cadet		Juvénile		Junior		Sénior	Vétéran
STADES DE DÉVEL.	Garçons	Ludique	Initiation		Apprendre à s'entraîner				S'entraîner pour la compétition		S'entraîner pour gagner		S'entraîner pour la haute performance	S'entraîner pour une vie active
	Filles	Ludique / Initiation		Apprendre à s'entraîner				S'entraîner pour la compétition		S'entraîner pour gagner		S'entraîner pour la haute performance		
OBJECTIFS		Plaisir, l'athlétisme par le jeu	Initiation à l'athlétisme pluridisciplinaire - Jeu (sauter-courir-lancer)		Dével. des habiletés fondamentales (pluridisciplinaire)		Dévelop. des habiletés athlétiques spécifiques techniques et physiques		Perfection. des qualités physiques et techniques spécifiques		Affinem. des qualités physiques, techniques et psychologiques nécessaire pour atteindre des performances de haut niveau			Garder un haut niveau de perform.
STRUCTURES D'ACCUEIL														
Club civil														
Club scolaire FQA														
Sport Études														
Club collégial														
Club universitaire														
Centre d'entr. régional														
Centre d'entr. national														
Équipe régionale														
Équipe du Québec														
Équipe nationale														
Stage d'entraînement														
Stages de compétitions														
Services de soutien INS														
NIVEAU		Étudiant		Civil										
COMPÉTITIONS					Championnat régional / provincial scolaire							Champ. provincial universitaire		
												Champ. canadien universitaire		
												Jeux Mondiaux Universitaires		
					Compétitions régionales / Crépuscules									
					Championnat provincial civil									
												Jeux du Canada		
							Jeux du Québec				Champ. Can. Junior		Champ. Can. Senior	Can. Vét.
							Jeux de la francophonie canadienne					NACAC (-23 ans)		
							Champ. canadien & Jeux de la Légion				Jeux PanAm Juniors		Circuit international	
										Jeux Commonwealth Jeunesse			Jeux Pan-Am	
									Mondiaux Jeunesse		Mondiaux Junior		Jeux du Common.	
													Ch. Monde int-ext.	Ch. Mond. Vét.
									Jeux Ol. Jeunesse				Jeux olympiques	J.Mond.Vét.
Âge chronologique		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20+	35+

1.1 STRUCTURES D'ACCUEIL

CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT

Un centre d'entraînement national doit être reconnu par **Athlétisme Canada.** Il peut concerner un ou plusieurs groupes d'épreuves spécifiques.

CENTRES NATIONAUX OU CENTRES NATIONAUX DE DÉVELOPPEMENT RECONNUS AU CANADA (Responsables)

Calgary (ALTA)	Épreuves techniques choisies	(Les Gramantik)
Kamloops (BC)	Lancers	(Dr. Anatoliy Bondarchuk)
Sherbrooke (QC)	Para-Athlétisme	(Jean Laroche)
Victoria (BC):	Demi-fond	(Wynn Gmitroski)
Toronto (ON)	Sprints et haies	(Molly Killingbeck)
Ottawa (ON)	Sprints et relais	(Glenroy Gilbert)

Exigences minimales de reconnaissance :

Installations :

- Accès à une piste d'athlétisme (surface synthétique) tant à l'intérieur qu'à l'extérieur;
- Cette piste doit mesurer 400m à l'extérieur et une piste de 200m à l'intérieur;
- Accès à une salle de musculation complète (poids libres et machine d'exercice).

Médical :

- Devra offrir les services paramédicaux;
- Devra offrir les services de médecine sportive.

Encadrement :

- un administrateur;
- un entraîneur-chef désigné par Athlétisme Canada et en collaboration avec la Fédération Québécoise d'Athlétisme
- être niveau 3 complet (niveau Compétition Développement);
- être à temps plein.

Ressource :

- fournir aux clubs de la région des services (conseils- possibilités d'entraînement);

Conditions souhaitables :

- salaire de l'entraîneur défrayé en partenariat par Athlétisme Canada et de la Fédération Québécoise d'Athlétisme, avec la possibilité d'autres sources de financement.

Durée du mandat :

- Le mandat des administrateurs et des entraîneurs seront de 4 ans, renouvelable.

Clientèle ciblée :

- Athlètes brevetés
- Athlètes identifiés Élite

Équipement :

- Disposer de tout le matériel nécessaire pour l'entraînement des athlètes sous sa charge.

CENTRE RÉGIONAL D'ENTRAÎNEMENT

Le centre d'entraînement régional doit être reconnu par la Fédération Québécoise d'Athlétisme. Il peut être spécialisé dans un ou des groupes d'épreuves.

CENTRES RÉGIONAUX RECONNUS AU QUÉBEC :

Université de Sherbrooke
Université Laval, Québec
Complexe Claude-Robillard, Montréal

Exigences minimales pour être reconnu :

Installations :

- Accès à une piste d'athlétisme (surface synthétique) tant qu'à l'intérieur qu'à l'extérieur;
- Cette piste doit mesurer 400m à l'extérieur et une piste de 200m à l'extérieur;
- Accès à une salle de musculation complète (poids libres et machines d'exercices).

Médical :

- Être en mesure de fournir les services paramédicaux aux athlètes et clubs de la région;
- Être en mesure d'offrir les services de médecine sportive.

Encadrement :

- Avoir un administrateur;
- Avoir un entraîneur-chef reconnu par la FQA;
- Être niveau 3 complet ou (compétition développement);
- Être à temps plein.

Ressource :

- Être en mesure de fournir des services aux clubs de la région (conseils- possibilités d'entraînement).

Conditions souhaitables :

- Le salaire de l'entraîneur est défrayé en partie par la Fédération Québécoise d'Athlétisme, via le budget du programme d'engagement des entraîneurs, avec une obligation d'appariement par le club associé. D'autres sources de financement sont possibles.
-

Durée du mandat :

- Le mandat des administrateurs et des entraîneurs est de 2 ans, renouvelable.

Clientèle ciblée :

- Athlète Élite
- Athlète Relève

Équipements : Doit avoir à sa possession tout le matériel nécessaire pour l'entraînement des athlètes.

UNITÉ HAUTE PERFORMANCE

La FQA peut reconnaître des unités de Haute Performance dans les six groupes d'épreuves, soit sprints (et haies), demi-fond (et fond), sauts, lancers, épreuves combinées, marche.

UNITÉS HAUTE PERFORMANCE RECONNUES :

Montréal	Lancers	(Robert Lavoie)
Montréal	Sprints	(Marc-Elie Toussaint)
Québec	Demi-fond	(Félix-Antoine Lapointe)
Montréal	Sauts	(Daniel St-Hilaire)

Exigences minimales pour être reconnu :

Installations :

- Accès à des installations techniques du ou des groupes d'épreuves
- Accès à une salle de musculation complète (poids libres et machines d'exercices).

Médical :

- Être en mesure de fournir les services paramédicaux aux athlètes et clubs de la région;
- Être en mesure d'offrir les services de médecine sportive.

Encadrement :

- Avoir un administrateur;
- Être niveau 3 complet ou (compétition développement);
- Être à temps partiel.

Ressource :

- Être en mesure de fournir des services aux clubs de la région (conseils- possibilités d'entraînement).

Conditions souhaitables :

- Le salaire de l'entraîneur est défrayé en partie par la Fédération Québécoise d'Athlétisme, via le budget du programme d'engagement des entraîneurs, avec une obligation d'appariement par le club associé. D'autres sources de financement sont possibles.

Durée du mandat :

- Le mandat des administrateurs et des entraîneurs est de 2 ans, renouvelable.

Clientèle ciblée :

- Athlète Élite
- Athlète Relève
- Athlète Espoir

Équipements :

- Doit avoir à sa possession tout le matériel nécessaire pour l'entraînement des athlètes.

CLUB CIVIL

Un club civil est un organisme à but non lucratif, dirigé par au moins trois personnes majeures. Il est dûment enregistré auprès de l'inspecteur général des institutions financière, et est affilié à la Fédération Québécoise d'Athlétisme.

Le club doit avoir un mandat touchant sa mission, ses objectifs et son mode de fonctionnement.

Exigences minimales pour être reconnu :

Encadrement :

- Un Conseil d'administration d'au moins trois (3) personnes, dont au moins deux administrateurs incluant le (la) président(e), sont membres associés;
- L'entraîneur du club doit détenir une certification du PNCE

Champ d'activité :

- Doit indiquer les secteurs dans lesquels il souhaite œuvrer.

Clientèle ciblée :

- Athlète Élite et Relève;
- Athlète de niveau développement et initiation.

Installations :

- Avoir accès à un lieu d'entraînement (gymnase – piste d'athlétisme);
- Accès à une salle de musculation

Équipements :

- Accès à l'équipement nécessaire à son champ d'intervention.

ÉQUIPE SCOLAIRE

Une équipe scolaire est un regroupement d'athlètes dirigés par un entraîneur à l'intérieur d'un établissement scolaire dont l'activité est également reconnue par la direction du dit établissement. Cette équipe est affiliée à la Fédération Québécoise d'Athlétisme.

Objectif :

Permettre l'accès à notre sport à un plus grand nombre de jeunes et impliquer la participation d'un grand nombre d'entraîneurs, de moniteurs et/ou de professeurs, tout en facilitant la transition pour les athlètes, d'un club scolaire à un club civil pour la saison d'été.

Exigences minimales pour être reconnu :

Encadrement :

- Le responsable du club doit être membre de la FQA,
- L'équipe doit avoir 2 adresses (celle de l'école et celle du responsable),
- L'entraîneur du club doit posséder le niveau 1 technique (niveau sport formé).

Clientèle ciblée :

- Chaque athlète doit être dûment inscrit à l'établissement scolaire.

1.2 <u>LES CATÉGORIES D'ÂGE</u> Hommes et femmes (En conformité avec l'AIFA *)

Vétéran	**35 ans et plus**
Senior	**20 ans et plus**
Junior	**18-19 ans**
Juvénile	**16-17 ans**
Cadette	**14-15 ans**
Benjamine	**12-13 ans**
Minime	**10-11 ans**
Colibri	**9 ans et moins**

* **A**ssociation **I**nternationale des **F**édérations d'**A**thlétisme
(Âge étant considéré au 31 décembre de l'année en cours)

<u>Note</u> : Certains athlètes ayant atteint l'âge de la catégorie « Vétéran » (35 et plus) continuent de faire des performances de très haut niveau international dans la catégorie « senior » jusqu'à 40-42 ans dans certaines épreuves.

Le tableau 1 détaille le plan de cheminement à long terme de l'athlète engagé dans une épreuve d'athlétisme, selon son niveau de développement, ainsi que les structures d'accueil s'y rattachant (compétitions à divers niveau et programmes de développement divers).

1.3 RÉSEAUX DE COMPÉTITIONS

(voir le tableau 1 pour la concordance avec les différentes catégories d'athlètes).

Les compétitions régionales

Ces compétitions, sanctionnées ou non, sont réservées aux athlètes d'une région spécifique. Les performances réalisées dans ce type de compétition seront reconnues seulement aux fins de qualifications pour des équipes régionales.

Les compétitions à programme d'épreuves limité

Plusieurs compétitions avec un programme d'épreuves limité, (de type matinée ou soirée au crépuscule) sont organisées à travers la province, particulièrement en été. Peu, au cours de la saison hivernale. Ces compétitions sont souvent présentées en fin de soirée ou en fin de semaine et ne comprennent pas nécessairement toutes les épreuves de l'athlétisme au programme. Elles permettent, en période pré-compétitions, entre autres, de se préparer pour les grandes compétitions provinciales à venir.

Les compétitions provinciales

Elles comprennent les championnats provinciaux dans les diverses catégories (scolaires, civils, universitaires), le Ian Hume Invitation, le Corsaire-Chaparal Invitation, Vert et Or Invitation, Jeux du Québec (au 2 ans), matchs inter-provinciaux, etc.

Les compétitions nationales

Ces compétitions se font en équipe du Québec ou individuellement : Jeux du Canada, championnats nationaux dans diverses épreuves (stade, cross-country, route), par types (civil, universitaire) et par catégories (Jeunesse, Juniors, Seniors, Maîtres).

NIVEAU DE COMPÉTITION – RÉGIONAL

Objectifs :	Peut offrir l'ensemble des épreuves ou cibler un groupe d'épreuves en particulier. Réponds à un besoin des clubs et des équipes scolaires de la région.
Durée :	Variable, 1 ou 2 journées
Inscription :	Sur place ou à l'avance selon la taille de l'organisation régionale.
Affiliation :	Non-obligatoire
Niveau : Officiel	1 - 2
Nombre d'officiels :	Selon le nombre et le type d'épreuves et selon le guide d'organisation d'une compétition régionale

NIVEAU DE COMPÉTITION – À PROGRAMME D'ÉPREUVES LIMITÉ (crépuscule)

Objectifs : Peut offrir l'ensemble des épreuves ou cibler un groupe d'épreuves en particulier.

Réponds à un besoin des clubs de la région.

Durée : 3 -4 heures

Inscription : Sur place jusqu'à 30 minutes avant épreuve.

Affiliation : Obligatoire. Les non-membres pourront participer entre eux seulement et sur des épreuves distinctes.

Niveau : 1 - 2
Officiel

Nombre:
Officiels Selon le guide d'organisation d'une compétition régionale

NIVEAU DE COMPÉTITION- PROVINCIAL

Objectif : Offrir l'ensemble des épreuves dans plusieurs catégories d'âge

Durée : 1 journée (8 heures) ou 2

Inscription : aucune inscription sur place, toutes les inscriptions devront être déposées au moins 2 semaines à l'organisateur de compétition.

Affiliation : Obligatoire

Niveau : 1- 2 -3
Officiel

Nombre :
Officiels Selon le guide d'organisation d'une compétition provinciale.

NIVEAU DE COMPÉTITION – NATIONAL

Objectif : Offre l'ensemble des épreuves dans la catégorie d'âge désignée

Durée. : 2 – 3 jours

Inscription : Selon les règles établies par Athlétisme Canada

Affiliation : Obligatoire

Niveau : Officiel 3 - 4

Nombre : Officiels Selon les normes du comité national des officiels

NIVEAUX DE COMPÉTITION – INTERNATIONAL

Objectif : Offrir l'ensemble des épreuves selon les normes I.A.A.F.

Durée. : 1 à 4 jours

Inscription : Selon les règles établies par l'I.A.A.F.

Affiliation : Obligatoire

Niveau : Officiel 5

Nombre : Officiels Selon les normes de l'I.A.A.F.

RÉSEAUX SCOLAIRES

CATÉGORIES		NIVEAUX
Minime	⟷	primaire
Benjamin	⟷	Secondaire
Cadet	⟷	Secondaire
Jeunesse (Juvénile)	⟷	Secondaire
Junior	⟷	Collégial
Senior	⟷	Universitaire

CHAMPIONNATS CANADIENS JEUNESSE DE LA LÉGION

Fréquence : Annuelle

Catégories ciblées : Cadet – Jeunesse (Juvénile)

Type de compétition : Par équipe et individuelle. Un classement des équipes provinciales est tenu à partir des athlètes sélectionnés par province. Les athlètes non-sélectionnés pour les équipes provinciales peuvent participer sur une base individuelle.

Critère de sélection :

Les standards sont fixés en fonction des résultats des 5 dernières années.

Une compétition sera annoncée à l'avance pour faire la sélection de l'équipe

Entraîneurs :

Entraîneur-chef : Doit avoir un niveau 3

Entraîneurs : Doit avoir un niveau 2

Activités de perfectionnement :

Dû à la date de sélection et au mode de sélection, les athlètes se préparent eux-mêmes sans activités spécifiques de préparation pour les Championnats canadiens Jeunesse de la Légion.

JEUX DE LA FRANCOPHONIE CANADIENNE

Fréquence : À chaque 4 ans

Catégorie ciblée : Jeunesse (première année de la catégorie)

Critères de sélection :

Les critères sont rédigés en fonction de ne pas choisir les athlètes qui ont été sélectionnés aux Championnats canadiens Jeunesse de la Légion.

Une compétition du calendrier provincial est identifiée et annoncé à l'avance pour servir de sélection de l'équipe.

Athlètes: 20 athlètes seront sélectionnés

Entraîneurs : Avoir un niveau 2 (entraîneur de club)

Activités de perfectionnement :

Dû à la date de sélection et au mode de sélection, les athlètes se préparent de façon individuelle sans activités spécifiques pour ces jeux.

JEUX DU CANADA

Fréquence : À chaque 4 ans

Catégorie ciblée : Junior – Senior (moins de 23 ans)
Équipe A – Niveau Compétition – (Excellence)

Critères de sélection :

Le mode de sélection est basé sur les dernières éditions des Jeux du Canada.
Les standards de sélection sont fixés par la commission technique provinciale

Une compétition de sélection sera annoncée à l'avance pour faire la sélection de l'équipe.

Établir les critères de sélection un (1) an avant les jeux.

Encadrement :

Gérant : Une personne en charge de l'équipe doit être nommée deux (2) ans avant les Jeux.

Entraîneurs : tous les entraîneurs doivent avoir le niveau 3 complet.

Activités de perfectionnement

Années précédentes :

Identification de l'équipe d'encadrement :
Identification des athlètes potentiels dans chacun des groupes d'épreuves :
Camp d'entraînement par groupe d'épreuves avec les athlètes identifiés.

Année des Jeux :

Compétition de sélection
Camp d'entraînement avec les athlètes

JEUX DE LA FRANCOPHONIE

Fréquence : À chaque 4 ans

Catégorie ciblée : Senior (Équipe A – Excellence)

Critères de sélection :

Les standards d'accès sont fixés par la Fédération Internationale (Francophone)

Une compétition de sélection sera annoncée à l'avance pour faire la sélection de l'équipe.

Établir les critères de sélection un (1) an avant les Jeux.

Encadrement :

Gérant : Nommer la personne – responsable deux (2) ans avant les Jeux

Entraîneurs : Doivent avoir un niveau 3
Doivent être nommés un (1) an avant les Jeux

Activités de perfectionnement :

Participer à un camp d'entraînement avec l'équipe l'année des Jeux.

Les compétitions Internationales

Jeux Olympiques:
Ils ont lieu tous les 4 ans (années paires), depuis 1896, avec interruption en 1916, 1940 et 1944. Ils regroupent plusieurs sports et sont organisés par le Comité International Olympique avec l'appui des Fédérations Internationales. L'athlétisme a toujours été représenté aux J.O.

Championnats du Monde :
Créés en 1983, ils avaient lieu tous les 4ans, au début, puis tous les 2 ans depuis 1991, les années impaires. Ils sont organisés par l'Association Internationale des Fédérations d'Athlétisme (IAAF).

Championnats du Monde Juniors :
Depuis 1986, ils se déroulent tous les 2 ans, les années paires.

Championnats du Monde Jeunesse :
Depuis 1999, ils se déroulent tous les 2 ans, les années impaires.

Championnats du Monde en Salle :
Les premiers se sont déroulés en 1987 (après les Jeux Mondiaux en Salle disputés à Paris-Bercy en 1985), ils ont lieu tous les 2 ans, les années impaires.

Championnats du Monde de Cross :
Ils ont lieu tous les ans depuis 1973 et sont issus de Championnats Internationaux Européens existant depuis 1903, passant par le Cross des 6 Nations, avant d'être sous la tutelle de l'IAAF.

Championnats du Monde de Semi-Marathon :
Tous les ans depuis 1992.

Jeux du Commonwealth :
Pour seniors hommes et femmes, ainsi que pour la catégorie «Jeunesse»
Ont lieu tous les 4 ans.

Jeux Panaméricains :
Pour les seniors hommes et femmes, ont lieu tous les 4 ans.

Championnats panaméricains juniors :
Pour les juniors hommes et femmes, aux deux ans, les années impaires.

Championnats Nord américains et Caraïbes Espoirs U23 :
Pour les athlètes de moins de 23 ans, hommes et femmes, des pays du NACAC. Tous les deux ans, aux années paires.

Note : *Le calendrier type de la page suivante montre la présentation des diverses compétitions durant la saison hivernale et la saison estivale (en général).*

Exemple du calendrier des compétitions en athlétisme pour les saisons hivernales et estivales

Compétitions de la saison hivernale

DATE	TITRE	LIEU
Décembre	Martlet Classic	Université McGill
	Classique du Temps des Fêtes	Université McGill
Janvier	Dartmouth Relays	Hanover (NH)
	Vert & Or Invitation	Université de Sherbrooke
	Crépuscule ARAM	Montréal
	McGill Team Challenge	Université McGill
Février	Classique hivernale Corsaire-Chaparal	Montréal
	Redmen Classic	Université McGill
	Championnat provincial épreuves combinées, junior, senior, universitaire	Lieu variable
	Championnat provincial universitaire	Lieu variable
Mars	Championnat provincial Épreuves combinées Benjamin à Jeunesse	Lieu variable
	Rencontre hivernale Fleur de Lys	Montréal
	Championnat provincial civil	Lieu variable
	Championnat de cross-country NACAC	Lieu variable (US ou Caraïbes)
	Championnat canadien universitaire	Lieu variable
	Championnat canadien Jeunesse/ junior/Ouvert	Lieu variable
	Championnats du monde en salle IAAF (aux 2 ans)	Lieu variable
	Championnats du monde de cross-country	Lieu variable
Avril	Championnat provincial scolaire en salle	Lieu variable

Compétitions de la saison estivale

DATE	TITRE	LIEU
AVRIL	Championnat canadien de Demi-marathon	Lieu variable
	Coupe panaméricaine de marche	Lieu variable
MAI	Fleur de Lys Invitation	Montréal (Claude-Robillard)
	Championnat canadien de marathon	Ottawa
	Soirée Sélect # 1	Saint-Laurent (Piste Ben Leduc)
	Crépuscule provincial de lancers #1	Montréal (Étienne- Desmarteau)
	Soirée Sélect # 2	Saint-Laurent (Piste Ben Leduc)
	Crépuscule provincial de lancers #2	Pohénégamook
	Crépuscule provincial de Québec	Québec (Université Laval)
JUIN	Coupe panaméricaine d'épreuves combinées	Lieu variable
	Rendez-Vous Sélect	Saint-Laurent (Piste Ben Leduc)
	Crépuscule provincial de Sherbrooke # 1	Sherbrooke (Stade de l'université)
	Championnat provinciaux scolaires RSEQ	Lieu variable
	Aileen Meagher International Track Classic (Ligue Nationale d'Athlétisme)	Halifax
	Toronto International Track & Field Games (Ligue Nationale d'Athlétisme)	Toronto
	Crépuscule provincial de lancers #3	Montréal (Etienne-Desmarteau)
	Ian Hume Invitation	Sherbrooke (Stade de l'université)
	Championnats canadiens seniors	Lieu variable
	Crépuscule provincial de lancers # 4	Montréal (Etienne-Desmarteau)
	Donovan Bailey International (Ligue Nationale d'Athlétisme)	Edmonton
JUILLET	Harry Jerome International (Ligue Nationale d'Athlétisme)	Vancouver
	Victoria International Track Classic (Ligue Nationale d'Athlétisme)	Victoria
	Jeux régionaux de l'Est du Québec	Lieu variable
	Corsaire-Chaparal Invitation	Ste-Thérèse
	Jeux Mondiaux universitaires FISU (aux 2 ans)	Lieu variable
	Championnats du monde Jeunesse IAAF (aux 2 ans)	Lieu variable
	Crépuscule provincial Corsaire-Chaparal #1	Ste-Thérèse
	Finale des Jeux du Québec (aux 2 ans)	Lieu variable
	Championnats canadiens juniors	Lieu variable
	Crépuscule provincial de Sherbrooke # 2	Sherbrooke (Stade de l'université)
	Championnats du monde IPC (Para-athlétisme)	Lieu variable
	Championnats canadiens des Maîtres	Lieu variable
	Championnats provinciaux civils de la FQA	Lieu variable

Calendrier (suite)

AOÛT	Championnats panaméricains juniors (aux 2 ans)	Lieu variable
	World Masters Games	Lieu variable
	Crépuscule provincial des Vainqueurs	Montréal (Etienne-Desmarteau)
	Championnats canadiens Jeunesse de la Légion	Lieu variable
	Jeux du Canada (aux 4 ans)	Lieu variable
	Championnats du monde IAAF (aux 2 ans)	Lieu variable
	Jeux olympiques (aux 4 ans)	Lieu variable
	Jeux Panaméricains (aux 4 ans)	Lieu variable
	Jeux du Commonwealth (aux 4 ans)	Lieu variable
	Jeux de la Francophonie canadienne (aux 4 ans)	Lieu variable
	Challenge Jean-Paul Baert (lancers)	Lieu variable
SEPTEMBRE	Jeux de la Francophonie (aux 4 ans)	Lieu variable
	Championnat provincial de 10 km sur route	Lieu variable
	Cross-country McGill Invitation	Montréal
	Cross-country Vert & Or Invitation	Sherbrooke
	Cross-country Dynamique de Laval	Laval
	Marathon international de Montréal	Montréal
OCTOBRE	Cross-country Rouge & Or	Québec
	Cross-country Inter-conférence (universitaire)	Lieu variable
	Le Cross des Couleurs	Vaudreuil
	Cross-Country Saint-Laurent	Saint-Laurent
	Championnat provincial scolaire de cross-country	Lieu variable
	Championnat provincial de cross-country FQA, Collégial & Universitaire	Lieu variable
NOVEMBRE	Championnat canadien universitaire de cross-country	Lieu variable
	Championnat canadien civil de cross-country Jeunesse, Junior, Senior	Lieu variable

1.4 PROGRAMMES OFFERTS OU RÉGIS PAR LA FÉDÉRATION

ENTRAÎNEMENT :

Stages récurrents : (Hiver – Printemps – Été)

L'athlétisme international étant un sport en plein air, il est important de noter que, de par notre climat hivernal et printanier, nos athlètes, candidats aux différentes équipes canadiennes (dont les sélections sont de plus en plus tôt dans la saison), ont un **lourd désavantage** par rapport aux athlètes de l'Ouest canadien et à ceux qui étudient dans des universités américaines, qui sont en permanence dans des conditions optimales d'entraînement et de compétitions.

Fait important à noter, **environ 70% des 400 athlètes canadiens étudiant aux USA proviennent de l'Ontario.**

De par la spécificité des différents groupes d'épreuves, des conditions d'entraînement et de compétitions; saison en salle possible pour certains, impossible pour d'autres (javelot, disque, marteau, longue distance, relais), des stages de groupes d'épreuves ont lieu chaque année et s'adressent aux différentes catégories d'athlètes (Excellence – Élite – Relève – Espoir). La catégorie Espoir est pour nous synonyme aux âges des Jeux du Canada (moins de 23 ans).

Durant ces stages, nous évaluons la forme des athlètes à l'aide de différents tests mesurables et apportons les corrections techniques nécessaires. Dépendant de la période de l'année où ils ont lieu, l'emphase portera sur les aspects de préparation spécifique à chacune de ces périodes.

Le groupe Excellence – Élite

Bénéficie généralement de deux stages de 8 à 15 jours en climat tempéré à l'étranger (États-Unis-Caraïbes-Europe) et encadré par les entraîneurs de niveau 3 et +

Le groupe Relève

Bénéficie généralement de plusieurs stages de week-end étalés sur l'année, avec un stage plus long (7-8 jours) au printemps. Ces stages se déroulent dans différentes régions du Québec.

Pour les plus jeunes, des activités de détection d'habilités sont organisées (Épreuves combinées). Ces stages sont encadrés par des entraîneurs de niveau 2 et 3 de spécialités.

Stages ponctuels

Lors des années des Jeux du Canada et Jeux de la Francophonie ainsi que l'année précédente, des stages de préparation spécifiques à chaque clientèle cible sont organisés au printemps ainsi que durant la période précédant ces événements.

COMPÉTITIONS

Pour chaque niveau de performance, des programmes compétitions sont mis en œuvre, sur les plans régional, provincial, national et international.

Le réseau régional et provincial est coordonné via le calendrier annuel de la fédération qui assure que chaque niveau d'athlète et chaque catégorie d'âge trouvera le nombre, la séquence et la qualité de compétitions correspondante, en lui fournissant les opportunités de préparation vers l'objectif principal de la saison prévu dans le plan de développement à long terme de l'athlète.

Pour les athlètes de niveau national et international, la fédération prend des contacts avec les organisations ou les fédérations étrangères afin que ces athlètes puissent participer à des meetings d'importance.

Ces stages et compétitions sont subventionnés en partie ou en totalité par la fédération via ses différents programmes, l'athlète participant également via son club ou via son retour d'impôt.

Encadrement

Lors de ces stages ou compétitions, de nombreux entraîneurs sont mis à contribution en prenant part à l'encadrement ou en tant qu'en situation d'apprentissage. Le niveau de certification est généralement en concordance avec le niveau des athlètes participants.

Ces stages peuvent également être une occasion pour chaque entraîneur d'échanger avec les autres entraîneurs présents et d'en faire même des occasions de cheminer dans les tâches de certification du **PNCE.**

Les services périphériques

Sont offerts aux athlètes et aux entraîneurs via les programmes de l'Institut National du Sport (INS) eu Québec qui sont communiqués aux athlètes et aux entraîneurs.

Un bottin des intervenants sportifs (médicaux, paramédicaux, physio, masseurs, etc.), opérant à travers la province, est communiqué à tous les clubs et athlètes et via le site Web de la fédération

2e PARTIE

EXIGENCES DU SPORT DE HAUT NIVEAU

2.1 CONTEXTE DE LA PERFORMANCE

L'athlétisme est un sport complexe. Il est composé de 22 disciplines chez les hommes et de 21 disciplines chez les femmes. Chacune de ces disciplines fait appel à différents types d'efforts qui sollicitent l'organisme de diverses façons (tableau 2). Chacune de ces disciplines possède ses propres particularités.

	Vitesse absolue de mouvement: Puissance anaérobie alactique (ATP-CP)	**Endurance-vitesse :** Dominante ATP-CP + Glycolyse anaérobie lactique	**Puissance (dominante vitesse)** Puissance anaérobie alactique (ATP-CP)	**Puissance (dominante force)** Puissance anaérobie alactique (ATP-CP)	**Endurance-Force (dominante force)** Glycolyse anaérobie à dominante lactique	**Endurance-Force (dominante vitesse)** Glycolyse anaérobie - dominante lactique	**Puissance aérobie maximale (VO2 max)** Glycolyse dominante anaérobie lactique + aérobie	**Endurance de courte durée** Dominante anaérobie lactique + aérobie	**Endurance de moyenne durée** Mixte aérobie: - mais dominante anaérobie lactique	**Endurance aérobie de longue durée I** Mixte aérobie: - mais dominante glycolyse aérobie	**Endurance aérobie de longue durée II** Mixte aérobie - glycolyse aérobie et lipolyse	**Endurance aérobie de longue durée III** Aérobie mixte: glycolyse aérobie + lypolyse dominante
100 m	xxxx	xxx	xxx	x								
200 m	xxxx	xxxx	xx	x								
400 m	x	xxxx	x					xxx				
800 m		xx						xxxx				
1500 m									xxxx			
5000 m										xxxx		
10000 m											xxxx	
Marathon												xxxx
100-110 m haies	xxxx	xxx	xxx	xx								
400 m haies	xxxx	xxx	xxx	xx								
3000 m steeple										xxxx		
Saut en hauteur	xxxx		xxxx									
Saut à la perche	xxxx		xxxx	xx								
Saut en longueur	xxxx		xxxx									
Triple saut	xxxx		xxxx									
Lancer du poids	xxxx		xxxx	xx								
Lancer du disque	xxxx		xxxx	xx								
Lancer du javelot	xxxx		xxxx	xx								
Lancer du marteau	xxxx		xxxx	xx								
Décathlon	xxxx	xxxx	xxxx	xx					xxxx			
Pentathlon	xxxx	xxxx	xxxx	xx				xxxx				

Tableau 2 Caractéristiques physiologiques des différentes disciplines de l'athlétisme

xxxx = facteur dominant **xxx** = facteur dominant secondaire **xx** = très important **x** = moins important

2.2 PORTRAIT DE L'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU

En raison de la complexité des différentes disciplines composant le sport « athlétisme », les premiers succès, les performances optimales et le maintien des performances de haut niveau ne sont pas tous obtenus aux mêmes âges. Le tableau ci-dessous est assez révélateur en ce sens.

	Premiers succès		Performances optimales		Stabilisation des performances maximales	
Disciplines	**Hommes**	**Femmes**	**Hommes**	**Femmes**	**Hommes**	**Femmes**
100 m	19-21	18-20	22-24	20-22	25-26	23-25
200 m	19-21	18-20	22-24	20-22	25-26	23-25
400 m	22-23	20-21	24-26	22-24	27-28	25-26
800 m	23-24	20-21	25-26	22-25	27-28	26-28
1500 m	23-24	22-23	25-27	24-26	28-29	27-29
5000 m	24-25	22-23	26-28	24-26	29-30	27-31
10000	24-25	23-24	26-28	25-27	29-30	28-31
Marathon	25-26	24-25	27-30	26-28	31-35	29-30
100 m haies		19-22		23-25		26-28
110 m haies	22-23		24-26		27-28	
400 m haies	22-23	20-22	24-26	23-25	27-28	26-28
3000 m steeple	24-25	22-23	26-28	23-25	29-30	26-28
20 km marche	25-26	24-25	27-29	25-27	30-32	28-30
50 km marche	26-27		28-30		31-35	
Saut en hauteur	20-21	17-18	22-24	19-23	25-28	24-26
Perche	23-24	18-20	25-28	21-24	29-31	25-27
Saut en longueur	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-24
Triple saut	22-23	18-20	24-27	21-23	28-29	24-26
Poids	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-26
Disque	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-27
Javelot	24-25	20-22	26-27	23-25	28-30	26-28
Marteau	24-25	22-24	26-30	25-27	31-32	28-29
Décathlon	23-24		25-26		27-29	
Heptathlon		21-22		23-25		26-28

Tableau 3 Âges moyens auxquels surviennent les premiers succès, les performances optimales et le maintien des meilleurs résultats en athlétisme (Données recueillies selon divers auteurs).

Record du monde		(à jour le 5 avril 2013)			
		Hommes			
100 m	Seniors	9.58 s	Hauteur	Seniors	2.45 m
	Juniors	10.01 s		Juniors	2.37 m
	Jeunesse	10.19 s		Jeunesse	2.33 m
200 m	Seniors	19.19 s	Perche	Seniors	6.14 m
	Juniors	19.93 s		Juniors	5.80 m
	Jeunesse	20.13 s		Jeunesse	5.51 m
400 m	Seniors	43.18 s	Longueur	Seniors	8.95 m
	Juniors	43.87 s		Juniors	8.35 m
	Jeunesse	45.14 s		Jeunesse	8.25 m
800 m	Seniors	1:40.91	Triple	Seniors	18.29 m
	Juniors	1:41.73		Juniors	17.50 m
	Jeunesse	1:43.37		Jeunesse	16.89 m
1500 m	Seniors	3:26.00	Poids	Seniors	23.12 m
	Juniors	3:30.24	(6 kg)	Juniors	22.73 m
	Jeunesse	3:33.72	(5 kg)	Jeunesse	24,45 m
5000 m	Seniors	12:37.35	Disque	Seniors	74.08 m
	Juniors	12:47.53	(1,75 kg	Juniors	70.13 m
3000 m	Jeunesse	7:32.37	(1,5 kg)	Jeunesse	77,50 m
10000 m	Seniors	26:17.53	Javelot	Seniors	98.48 m
	Juniors	26:41.75		Juniors	84.69 m
	Jeunesse	xxx	(700 g)	Jeunesse	89,34 m
110 m	Seniors	12.80 s	Marteau	Seniors	86.74 m
haies	Juniors	13.12 s	(6 kg)	Juniors	85.57 m
(91,4 cm)	Jeunesse	13.12 s	(5 kg)	Jeunesse	85,26 m
400 m	Seniors	46.78 s	Décathlon	Seniors	9039 pts
haies	Juniors	48.02 s		Juniors	8397 pts
(84 cm)	Jeunesse	49.01 s	Octathlon	Jeunesse	6491 pts
3000 m	Seniors	7:53.63	20 km	Seniors	1:17.16
steeple	Juniors	7:58.66	marche	Juniors 10km	37:44:00
2000 SC	Jeunesse	5:21.36		Jeunesse	xxx
Marathon	Seniors	02:03:38	50 km	Seniors	03:34:14
	Juniors	xxx	marche	Juniors	xxx
	Jeunesse	xxx		Jeunesse	xxx
4 x 100 m	Seniors	36.84 s	4 x 400 m	Seniors	2:54.29
	Juniors	38.66 s		Juniors	3:01.09
	Jeunesse	xxx		Jeunesse	xxx

Tableau 4 Records du monde masculins dans les catégories « Jeunesse » (Juvéniles 16-17 ans) « Junior » (18-19 ans) et « Sénior » (20 ans et plus)

Records du monde (à jour le 5 avril 2013)

Femmes

100 m	Seniors	10.49 s	Hauteur	Seniors	2.09 m
	Juniors	10.88 s		Juniors	2.01 m
	Jeunesse	11.13 s		Jeunesse	1.96 m
200 m	Seniors	21.34 s	Perche	Seniors	5.06 m
	Juniors	22.18 s		Juniors	4.63 m
	Jeunesse	22.58 s		Jeunesse	4.47 m
400 m	Seniors	47.60 s	Longueur	Seniors	7.52 m
	Juniors	49.42 s		Juniors	7.14 m
	Jeunesse	50.01 s		Jeunesse	6.91 m
800 m	Seniors	1:53.28	Triple	Seniors	15.50 m
	Juniors	1:54.01		Juniors	14.62 m
	Jeunesse	1:57.18		Jeunesse	14.57 m
1500 m	Seniors	3:50.46	Poids	Seniors	22.63 m
	Juniors	3:51.34		Juniors	20.54 m
	Jeunesse	3:54.52		Jeunesse	19.08 m
5000 m	Seniors	14:11.15	Disque	Seniors	76.80 m
	Juniors	14:30.88		Juniors	74.40 m
3000 m	Jeunesse	8:36.45		Jeunesse	65.86 m
10000 m	Seniors	29:31.78	Javelot	Seniors	72.28 m
	Juniors	30:26.50		Juniors	63.01 m
	Jeunesse	xxx		Jeunesse	62.93 m
100 m haies	Seniors	12.21 s	Marteau	Seniors	79.42 m
	Juniors	12.84 s		Juniors	73.24 m
(76,2 cm)	Jeunesse	13.08 s	(3 kg)	Jeunesse	71,58 m
400 m haies	Seniors	52.34 s	Heptathlon	Seniors	7291 pts
	Juniors	54.40 s		Juniors	6542 pts
	Jeunesse	55.20 s		Jeunesse	5991 pts
3000 m steeple	Seniors	8:58.81	10 km marche	Seniors	41:56.23
	Juniors	9:20.37		Juniors	41:57:00
2000 SC	Jeunesse	6:11.83	(5 km)	Jeunesse	20:28.05
Marathon	Seniors	02:15:25	20 km marche	Seniors	01:25:02
	Juniors	xxx		Juniors	xxx
	Jeunesse	xxx		Jeunesse	xxx
4 x 100 m	Seniors	40.82 s	4 x 400 m	Seniors	3:15.17
	Juniors	43.29 s		Juniors	3:27.60
	Jeunesse	44.30 s		Jeunesse	xxx

Tableau 5 Records du monde féminins dans les catégories « Jeunesse » (Juvéniles 16-17 ans) « Junior » (18-19 ans) et « Sénior » (20 ans et plus)

Les différences morphologiques en athlétisme

À partir des 20 meilleurs athlètes 2012, année olympique :

L'aspect morphologique joue un rôle important dans les disciplines de l'athlétisme (fig.1 a, b, c), particulièrement pour les extrêmes, comme les courses de longue distance : marathon, le 5000 m, 10000 m, et les épreuves de marche, comparativement aux épreuves de sauts et de lancers.

On peut facilement faire la distinction entre les mensurations d'un coureur de marathon, dont la taille moyenne est de 1,71 m (hommes) et 1,61 m (femmes) et la masse moyenne de 57 kg (hommes) et 45 kg (femmes) sont largement différentes de celles d'un lanceur ou d'une lanceuse de disque, par exemple, qui eux, mesurent en moyenne 1,97 m et 1,84 m respectivement et pèsent en moyenne 116 kg pour les hommes et 89 kg pour les femmes. En comparant les rapports morphologiques taille/poids (fig. 2) ont peut constater la différence morphologique entre ces deux épreuves : 3,00 et 3,43 pour le marathon et 1,70 et 2,06 pour le lancer du disque, hommes et femmes respectivement.

Les marathoniens et les marathoniennes sont légers, avec une faible masse adipeuse et une masse musculaire relativement faible afin d'éviter une surcharge pondérale. Au contraire, les lanceurs et lanceuses en général sont de grande taille particulièrement au lancer du disque. Ils ont de grands leviers et ont une masse musculaire importante qui joue un rôle primordial dans l'inertie du corps sur l'engin lors du lancer. Plus les leviers sont grands, avec une masse musculaire élevée, explosive, combinée à une technique de lancer quasi parfaite, plus l'engin a des chances d'aller loin. On observe les rapports taille/poids les plus faibles chez les lanceurs de poids hommes et femmes, que pour les autres lancers (fig. 1c et fig. 2), indiquant qu'ils sont grands, mais également très lourds (1,56 et 1,89), alors que le rapport taille/poids moyen est plus élevé au javelot (2,07 et 2,52 chez les hommes et les femmes respectivement), indiquant qu'ils sont grands, mais plus légers que les autres athlètes de lancer. Les lanceurs et lanceuses de marteau quant à eux, ont un rapport taille/poids moyen de 1,80 et 2,07 respectivement, qui tend vers la morphologie des athlètes au lancer du poids.

Dans les disciplines de sauts, la taille joue un rôle de premier plan (fig. 3), particulièrement au saut en hauteur. Par contre, le poids doit être le plus léger possible pour les quatre types de sauts. La masse musculaire est explosive (fibres musculaires de types rapides en majorité) et au cours de leur entraînement, les sauteurs doivent éviter des gains trop importants de masse musculaire en pratiquant des exercices basés, en grande partie sur la pliométrie, qui produit peu de gain de masse, mais de gros gains en explosivité.

Chez les sprinters (rapport taille/poids moyen : 2,49 et 3,07 pour les hommes et femmes respectivement). Les femmes sont relativement petites et légères (1,72 m et 56 kg de moyenne pour les 20 premières, taille/poids 3,07) comparativement aux hommes (1,82 m et 76 kg, rapport taille/poids 2,49). Leur masse musculaire varie d'un athlète à l'autre. Certains sont filiformes (Bolt, taille/poids 2,23, record 9,58 s), d'autres plus massifs (Churandy, taille/poids 2,65 et 9,91 s). On retrouve un peu les mêmes rapports taille/poids dans les courses de haies que chez les sprinters, excepté au 110 m haies où les athlètes sont de grande taille pour un poids moyen (taille/poids 2,38).
En demi-fond, les tailles et les poids sont relativement semblables entre le 800 m, le 1500 m et 3000 steeple avec des rapports tailles/poids entre 2,72 et 2,89 pour les hommes et 3,13 et 3,15 pour les femmes.

Au décathlon et à l'heptathlon, la moyenne des rapports taille/poids est de 2,22 et 2,68 respectivement.

Par contre, il y a toujours des exceptions (voir les fig. 1a, 1b, 1c; fig.2 et fig.3): chez les hommes, un sauteur en hauteur mesurant 1,83 m (5^{e} performance 2012) à franchi 2,36 m, soit 53 cm au-dessus de sa taille (moyenne des 20 premiers : 1,89 m avec un saut de 2,33 m). Le meilleur en 2012 mesure 1,93 m et a sauté 2,39 m soit seulement 46 cm au-dessus de sa tête. Au lancer du poids, l'athlète ayant la seconde performance en 2012 mesure 1,83 m avec une performance de 22,00m (moyenne des 20 premiers : 1,92 m pour un lancer de 21,30 m). Au 100 m, le plus petit mesure 1,70 et sa performance est de 9,94 s alors que la moyenne est de 1,82 m pour 9,90 s. Chez les femmes, nous avons une lanceuse de poids mesurant 1,72 m qui possède la 4^{e} performance 2012 avec un lancer de 68,03 m (moyenne des 20 premières : 1,84 m et 65,60 m).
Une remarque : on constate, tout comme dans d'autres disciplines sportives, que la taille des athlètes est de plus en plus grande par rapport aux années passées.

L'âge des athlètes par rapport à leur discipline

Comme on peut l'observer dans la fig. 4, l'âge moyen des 20 meilleurs athlètes 2012 se situe entre 22 et 32 ans selon les épreuves. Toutefois, on retrouve aussi des exceptions dans certaines disciplines. De très jeunes athlètes à 18 ans (200 m (H), 800 m (H), 1500 m (H) , 5000 m (H+F), 10000 m (H) et 3000 steeple (H)). On y trouve également des athlètes avancés en âge. C'est le cas du lancer du marteau masculin où l'athlète ayant la 12e performance est âgé de 48 ans. D'autres ont 40 ans (disque hommes, triple saut femmes), et 42 ans (50 km marche). Ce sont des athlètes qui sont classés vétérans normalement, mais qui continuent dans la classe senior en raison de leurs performances de très haut niveau. Il y a également, plusieurs athlètes de plus de 35 ans qui se classent dans les 20 meilleurs de 2012 (l'âge du début de la catégorie vétéran est de 35 ans).

Ces données morphologiques provenant des athlètes de haut niveau peuvent donner une idée des pré-requis pour la détection des talents et leur développement dans les diverses disciplines de l'athlétisme. Il est clair que la taille et le poids à 10-11 ans n'offrent aucune garantie quant à l'avenir des jeunes athlètes pour la haute performance. Toutefois, au cours de la croissance, une fois la puberté terminée, en comparant avec la taille et le poids des parents lorsqu'ils étaient dans la vingtaine et en mettant en parallèle les performances accomplies par le jeune athlète en juvénile et junior, on aura peut-être une meilleure idée de ce qu'il sera morphologiquement à l'âge adulte, même si là encore, il faut bien en être conscient, il n'y a aucune certitude qu'il ou qu'elle puisse accomplir de grandes performances.

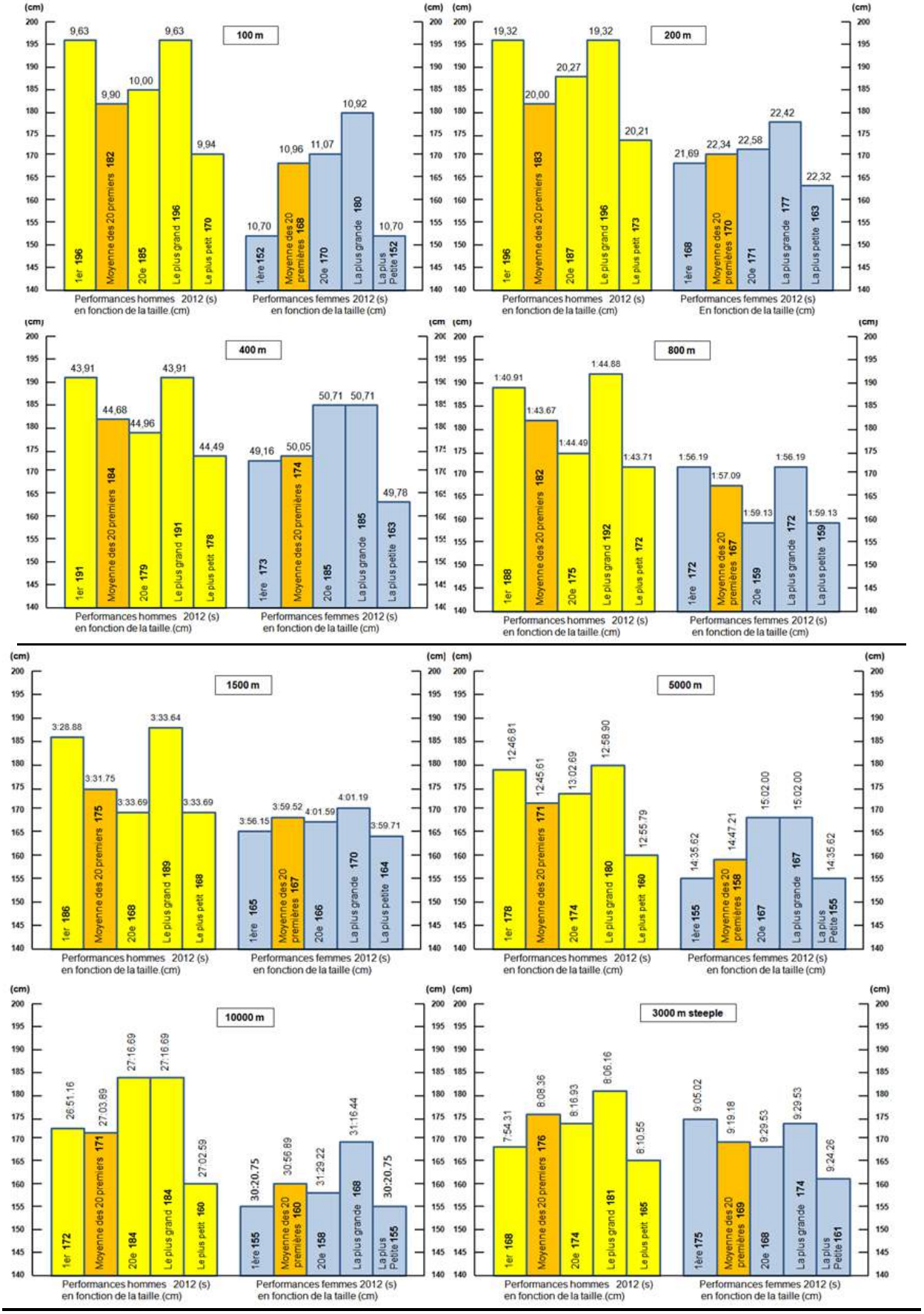


Fig. 1a. Performances des 20 meilleurs athlètes 2012 mis en relation avec leur taille, dans chacune des disciplines de l'athlétisme (hommes-femmes). La meilleure performance, la moyenne des 20 meilleurs (en orange), la vingtième , la performance du plus grand et du plus petit athlète des 20 meilleurs de 2012 ont été retenues

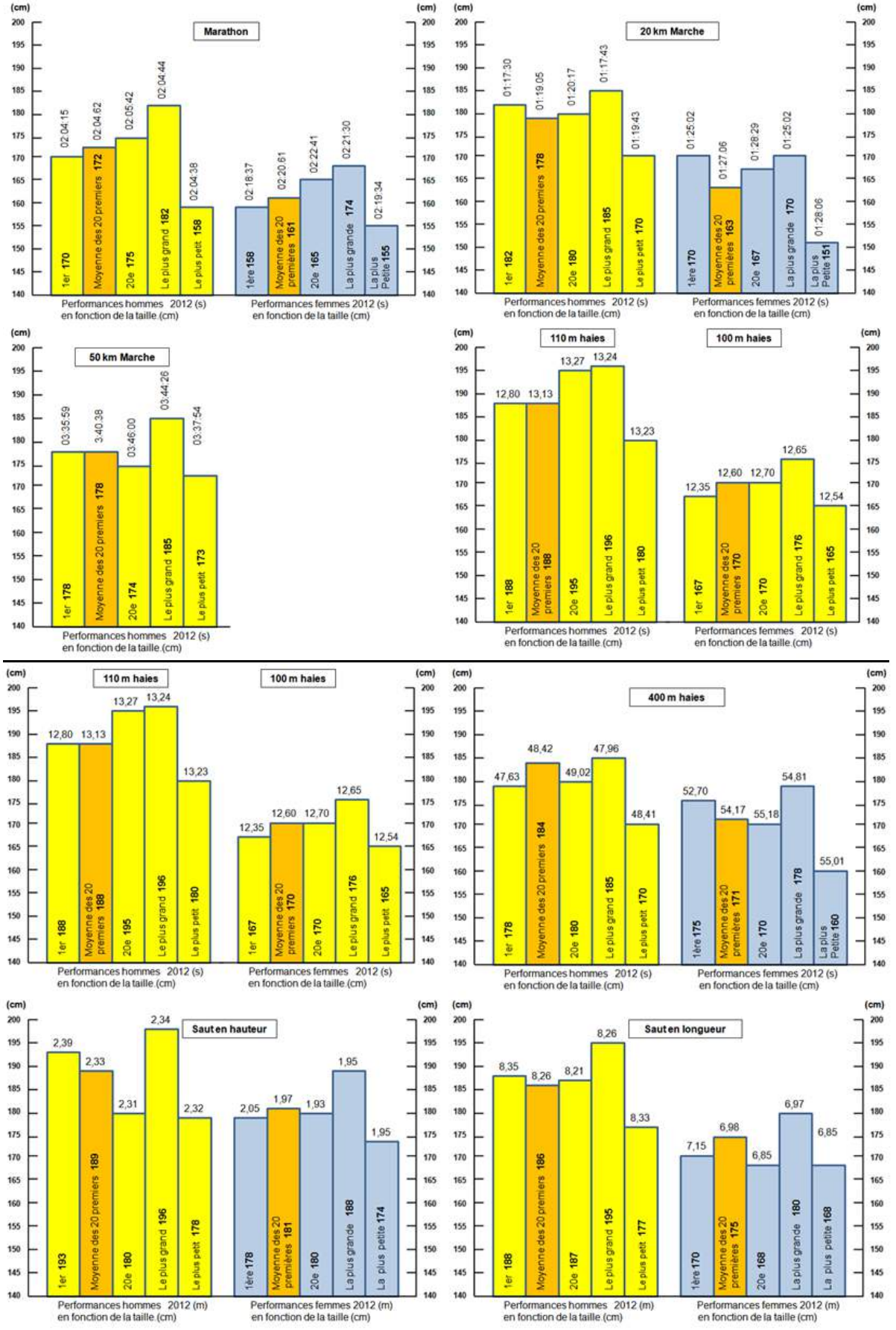


Fig. 1b. Performances des 20 meilleurs athlètes 2012 mis en relation avec leur taille, dans chacune des disciplines de l'athlétisme (hommes-femmes). La meilleure performance, la moyenne des 20 meilleurs (en orange), la vingtième , la performance du plus grand et du plus petit athlète des 20 meilleurs de 2012 ont été retenues

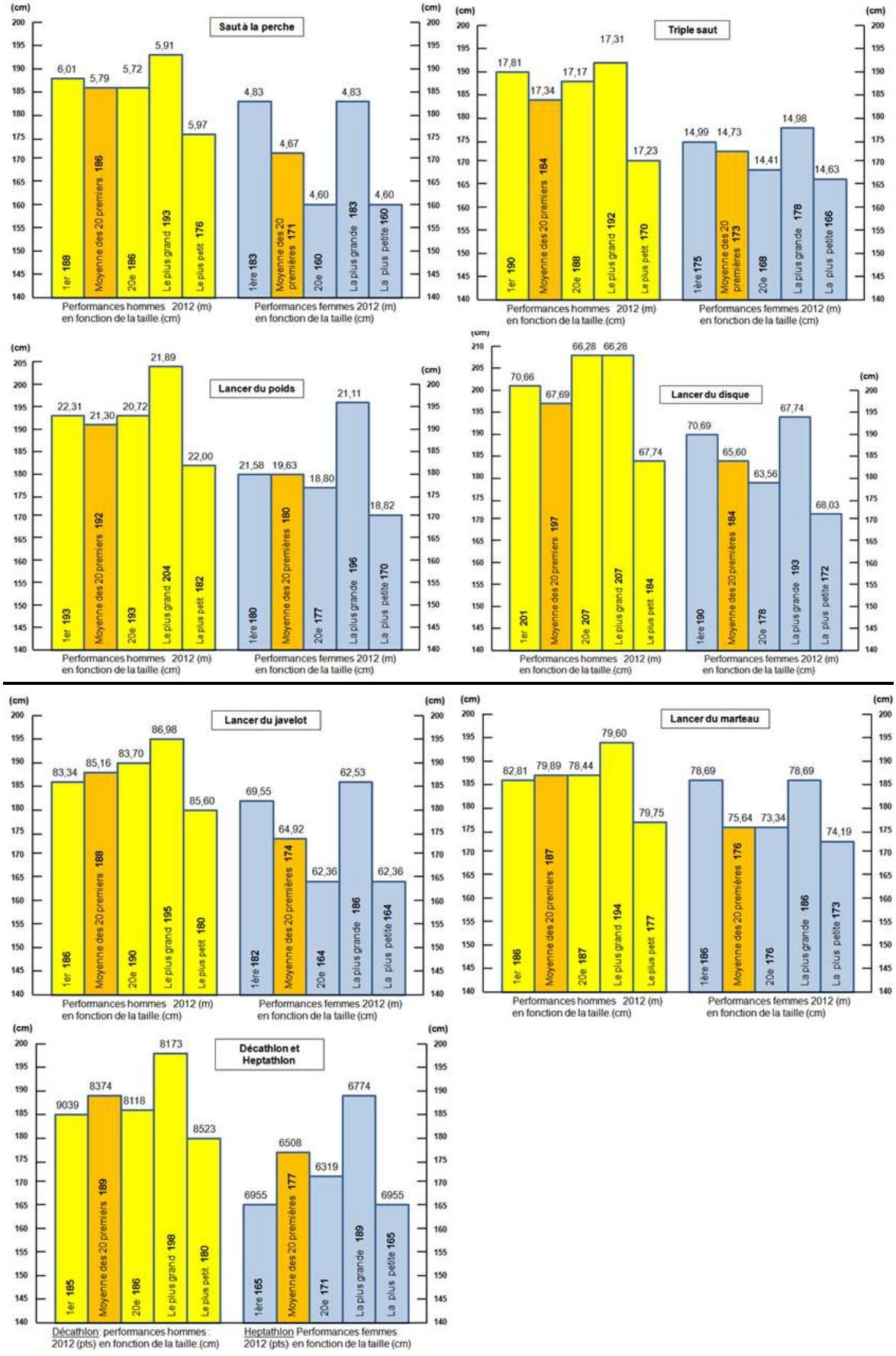


Fig. 1c. Performances des 20 meilleurs athlètes 2012 mis en relation avec leur taille, dans chacune des disciplines de l'athlétisme (hommes-femmes). La meilleure performance, la moyenne des 20 meilleurs (en orange), la vingtième, la performance du plus grand et du plus petit athlète des 20 meilleurs de 2012 ont été retenues

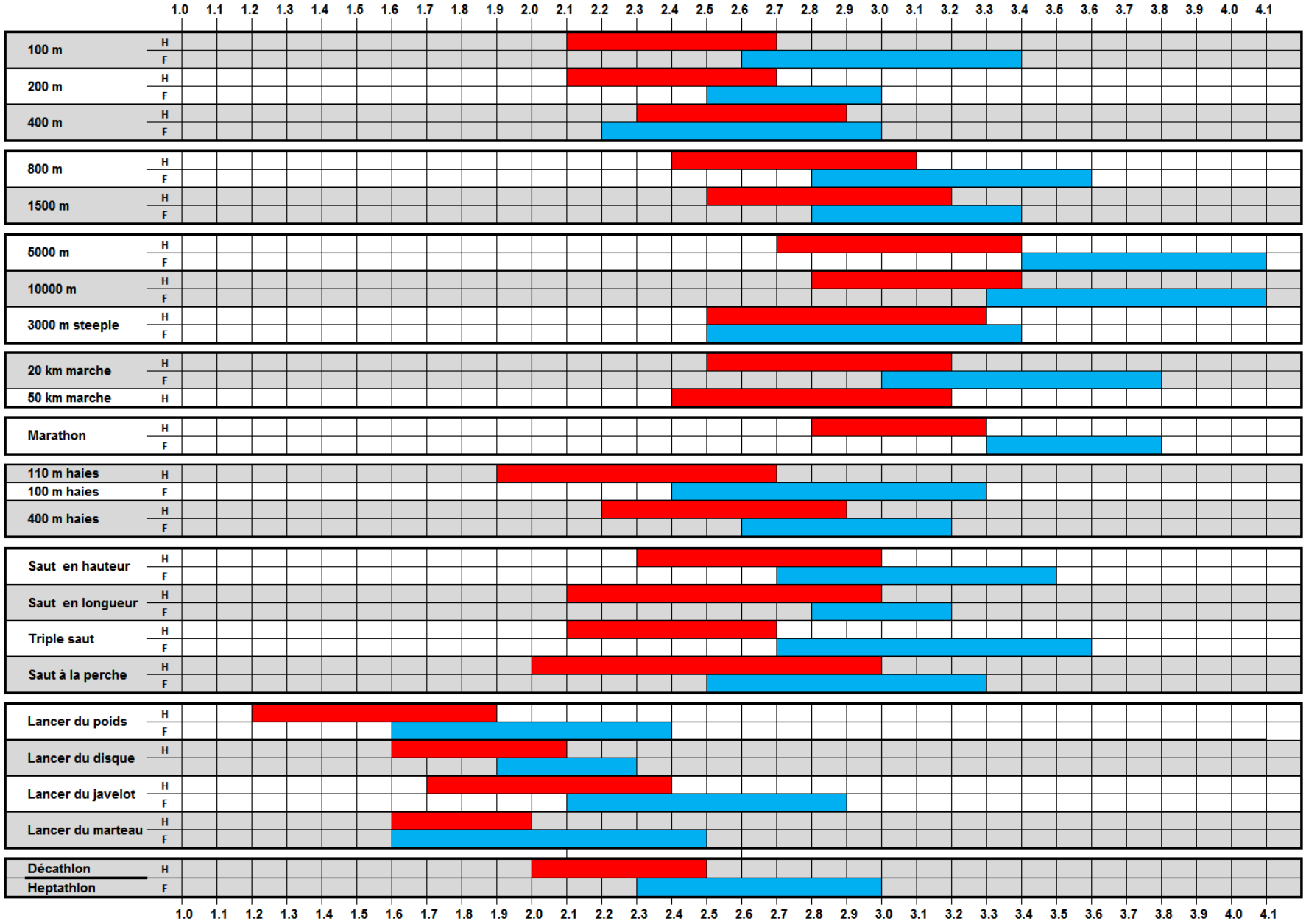
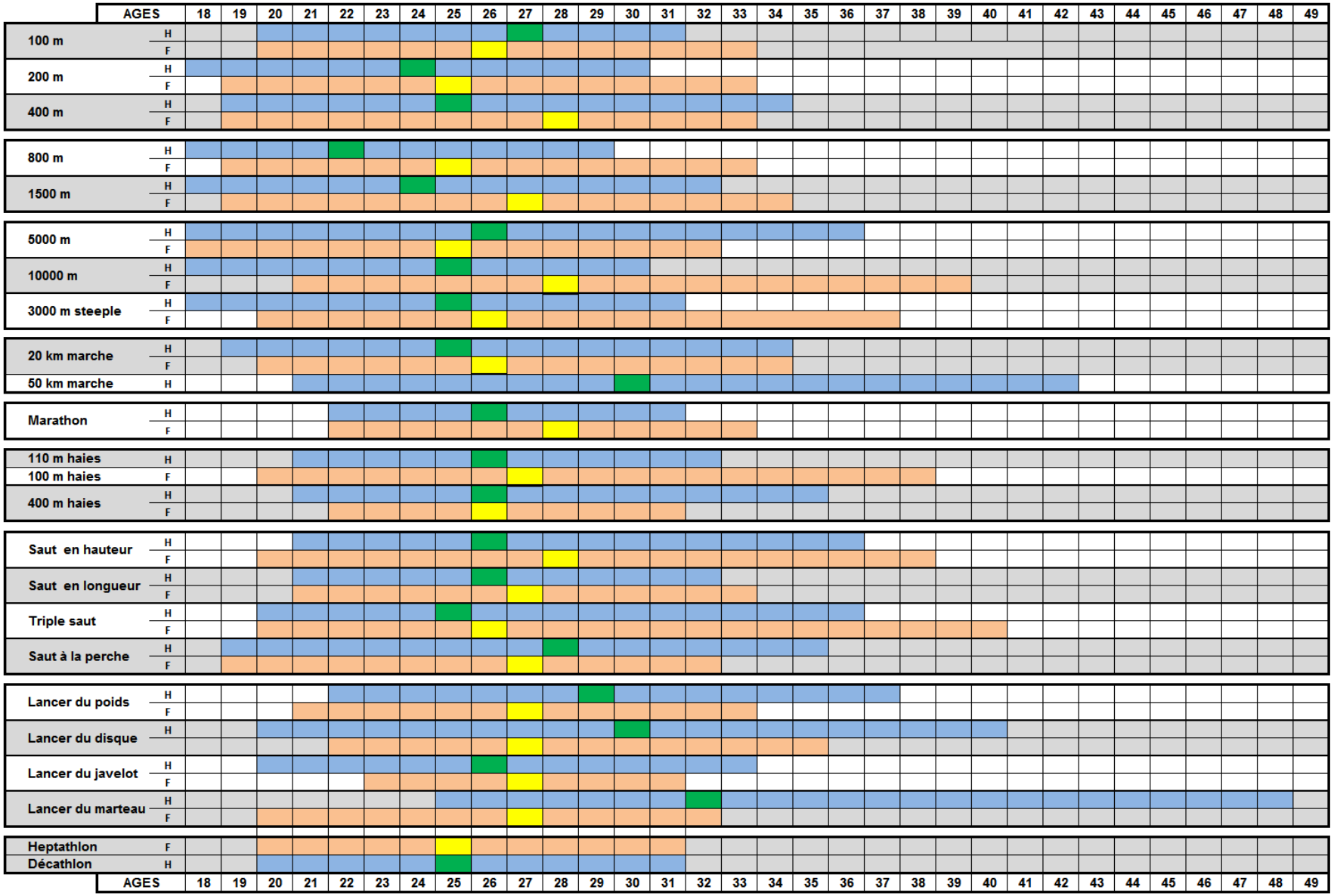


Fig. 2 : Rapports entre la taille et le poids des athlètes dans chaque discipline (T/Pds) comparées : le tableau représente l'étendue des rapports T/Pds des 20 meilleurs athlètes féminins (bleu) et masculins (rouge). Plus le rapport tend vers 1, plus l'athlète est lourd par rapport à sa taille et au contraire plus il tend vers le 4.1 plus il est léger. La taille et le poids influencent la performance de l'athlète selon la discipline. Le lanceur est lourd et grand, le coureur de fond doit être léger et dans la plupart des cas, il est petit. Le sauteur est entre les deux. Il doit être léger, mais grand, généralement relativement mince.

		ÂGE	POIDS (kg)									TAILLE (m)											
		moyen	40	50	60	70	80	90	100	110	120	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,10
100 m	H					76												1,82					
	F			56											1,67								
200 m	H					77												1,83					
	F				61											1,70							
400 m	H					73												1,84					
	F				63											1,74							
800 m	H				67													1,82					
	F			53											1,67								
1500 m	H				64												1,78						
	F			53											1,67								
5000 m	H			57												1,71							
	F		44										1,59										
10000 m	H			56												1,71							
	F		44											1,60									
3000 m steeple	H				61												1,76						
	F			54											1,69								
20 km marche	H				64												1,78						
	F			50										1,63									
50 km marche	H				65												1,78						
Marathon	H			57												1,71							
	F		45											1,61									
110 m haies	H					79													1,88				
100 m haies	F				61											1,70							
400 m haies	H					76												1,84					
	F			57												1,71							
Saut en hauteur	H					74													1,89				
	F				60													1,81					
Saut en longueur	H					77													1,86				
	F				60												1,75						
Triple saut	H					74													1,84				
	F			56												1,72							
Saut à la perche	H					76													1,86				
	F			59												1,70							
Lancer du poids	H										123										1,92		
	F							95										1,80					
Lancer du disque	H									116											1,97		
							89												1,84				
Lancer du javelot	H							91											1,88				
	F				69											1,74							
Lancer du marteau	H								104										1,87				
	F						85										1,76						
Heptathlon	F				66												1,77						
Décathlon	H						85												1,89				
			40,00	50	60	70	80	90	100	110	120	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,10

Âge, tailles et poids moyens des 20 meilleurs athlètes séniors masculins et féminins en 2012, dans chacune des disciplines standards de l'athlétisme.

Fig. 3:



Âge moyen (Femmes = jaune Hommes = vert) et étendue de l'âge (Femmes = orange Hommes = bleu) des 20 meilleurs athlètes mondiaux de 2012 dans chacune des disciplines de l'athlétisme. Contrairement à la croyance répendue,ce ne sont pas les courreurs de fond et particulièrement les marathoniens, qui obtiennent leur meilleure performance en étant les plus âgés.

Fig. 4

3e PARTIE

PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION

3.1 LES DIVERSES ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANCE À L'ADULTE ET SES IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT EN ATHLÉTISME.

"L'enfant n'est pas un adulte en miniature. Sa mentalité n'est pas seulement quantitativement, mais aussi qualitativement différente de celle des adultes. L'enfant n'est donc pas seulement petit, il est également différent !" (Claparède, 1937)

Introduction

Dans toutes les disciplines sportives, l'entraînement visant la haute performance nécessite un engagement et un travail à long terme, dont l'intensité et le volume sont très élevés. Il est surtout réservé aux athlètes de haut niveau, arrivés à maturité physiologique autant que psychologique (sport à développement tardif). Pourtant, il n'est pas rare de voir de jeunes athlètes, parfois d'âge scolaire, s'entraîner déjà pour atteindre des performances très élevées dans certains sports. Beaucoup d'entre eux débutent très tôt, voire trop tôt, avec de l'entraînement spécialisé (sports à développement précoces) qui les contraint à utiliser des charges inadaptées à leur niveau de développement, mais malheureusement nécessaires pour la production de performances dans leur spécialité sportive. Leur système biologique n'étant pas encore arrivé à maturité, c'est leur santé qui est mise en danger. Les exemples de jeunes talents perdus prématurément sont courants dans les fédérations sportives. Les blessures et la lassitude, ou les deux à la fois, font que ceux-ci abandonnent vers 16-18 ans, avant même d'avoir pu exprimer leur plein potentiel sportif.

L'athlétisme est un sport tardif. Les débuts dans ce sport se font vers 9 ans pour la catégorie Colibri (l'athlétisme ludique), mais plus généralement vers 10-11 ans en Minime. C'est dans cette catégorie que l'initiation à l'athlétisme débute vraiment.

L'enfant, à la différence de l'adulte, est en croissance. Son organisme, en constante évolution, subit toutes sortes de modifications (morphologiques, physiologiques, neurologiques, psychiques, cognitives) qui, la plupart du temps, s'effectuent de façon hétérochronique.

Au cours de la croissance, l'enfant passe par différentes périodes durant lesquelles ses capacités motrices et cognitives se perfectionnent et s'approchent graduellement de celles de l'adulte. Cependant, tout au long de ce processus de maturation, la capacité d'effort de l'enfant reste limitée, autant du point de vue physique que psychique. Tantôt il se trouve dans une période favorable au développement de certaines habiletés, tantôt il les trouve dans une période moins favorable au développement de ces mêmes habiletés.

Bien que les processus de maturation biologiques soient génétiquement déterminés, dans les grandes lignes tout au moins, ils subissent l'influence de facteurs extrinsèques (environnement, activités quotidiennes, participation à des activités physiques régulières, etc.). Il existe donc de très grandes disparités interindividuelles qui se reflètent entre autres, dans la capacité d'effort de l'athlète et par conséquent, dans sa capacité de récupération.
S'il est difficile, voire impossible, d'avoir un contrôle quelconque sur les prédispositions physiologiques de l'enfant au cours des tout premiers mois de sa vie, il est par contre plus facile, au cours des années suivantes (particulièrement durant la période scolaire), d'orienter le jeune enfant vers des activités sportives menant à la pratique de l'athlétisme tout naturellement. Ne dit-on pas que courir, sauter et lancer sont l'essence même du jeu au cours de l'enfance ? Si ces diverses activités athlétiques sont adaptées à ses capacités du moment (en fonction du niveau de développement), elles permettront à l'enfant de construire des schèmes moteurs et un répertoire d'habiletés motrices qui, au fur et mesure de son développement n'iront qu'en s'enrichissant.

Si l'enfant ou l'adolescent présente des prédispositions pour l'athlétisme, il sera temps alors d'en faciliter l'épanouissement en mettant en place un environnement propice à l'entraînement adapté aux différentes étapes de son développement.
Avec le temps, il passera plus naturellement de la pratique de l'athlétisme par le jeu à la pratique de l'athlétisme à un haut niveau de performance. On compte de 10 à 12 ans d'entraînement systématique et bien planifié pour y arriver, selon la discipline dans les courses, les lancers et les sauts.

Pour cela, il est nécessaire de comprendre ce qu'est l'enfant aux différentes étapes de son développement.
Il est nécessaire également, de connaître quelles sont les "marges de manoeuvre " dont l'entraîneur dispose afin de favoriser le développement sportif harmonieux de l'enfant à court et à long terme.
Enfin, il est capital, pour y parvenir, de choisir les bons moyens d'apprentissage ou/et d'entraînement (méthodes et contenus) et les appliquer au bon moment, c'est-à-dire, dans un système d'entraînement bien planifié, qui tienne compte impérativement du niveau de développement du jeune athlète.

En athlétisme, sport à développement tardif, l'enfant doit atteindre un certain niveau de développement avant de pouvoir s'entraîner selon les normes qui régissent les diverses disciplines de ce sport (lancer, sauter, courir). Vouloir viser de hautes performances trop tôt, met en danger l'intégrité biologique du jeune athlète alors qu'il n'a pas encore atteint son plein potentiel d'entraînabilité. A chaque étape de son développement, les périodes favorisant l'entraînement d'un ou de plusieurs facteurs déterminants de la performance se concrétisent progressivement pour atteindre finalement leur capacité de développement optimale et c'est là seulement que peut débuter un entraînement systématique (fig.1).

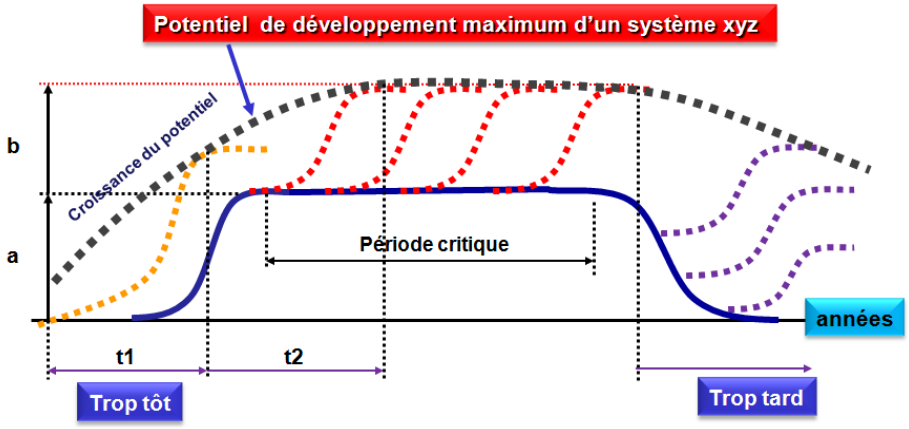


Fig. 1. Potentiel d'entraînabilité au cours du développement à long terme de l'athlète.

Débuter prématurément l'entraînement à de hautes performances, particulièrement dans les périodes pré pubertaires et pubertaires, risque d'atteindre rapidement le potentiel d'entraînabilité du jeune athlète, qui est encore faible, et d'hypothéquer son développement athlétique futur. Au stade adulte, le potentiel d'entraînabilité a atteint son maximum de développement (catégorie senior en athlétisme) et se stabilise. Avec l'âge, celui-ci régresse (catégorie vétéran) et ne permet plus les performances de la catégorie précédente.

PROCESSUS DE CROISSANCE ET DE MATURATION

Définitions

La croissance *(modifications quantitatives)* est le reflet de l'accroissement des dimensions corporelles. Elle se traduit par l'augmentation de la taille et du poids du corps ainsi que des organes qui le composent. La croissance procède par étapes, au cours desquelles il y a augmentation d'une partie du corps (mains, bras, etc.) puis d'une autre (pieds, jambes, etc.) avec rattrapage de la masse musculaire "à retardement".

La maturation *(modifications qualitatives)* est un processus physiologique génétiquement déterminé, au cours duquel les composantes de l'organisme (cellules, organes) atteignent progressivement leur développement complet afin d'assumer les fonctions pour lesquelles elles sont destinées.
Au cours de la maturation, certaines caractéristiques temporaires de l'organisme disparaissent graduellement (cartilages, dents de lait) pour être remplacées par des structures définitives (os, dentition adulte). D'autres, au contraire, apparaissent seulement au cours de la maturation (caractéristiques sexuelles, courbures anatomiques, capacité et puissance anaérobie lactique, etc.).

Le développement de l'enfant inclut la croissance et la maturation. Au cours du développement, la croissance et la maturation de l'organisme ne sont pas nécessairement liées à l'âge chronologique de l'enfant (âge du calendrier), par contre, ils en déterminent l'âge physiologique (ou biologique) qui distingue souvent le jeune et la jeune athlète comme étant en avance ou en retard par rapport à la moyenne, mais dont les âges chronologiques de tous sont identiques.

Le nourrisson: jusqu'à 1 an:
C'est l'âge au cours duquel apparaissent les dents de lait, les premiers pas et les premiers mots. Le développement neuromusculaire étant incomplet, les coordinations sont encore très déficientes. Cette étape est caractérisée également par une forte augmentation du poids et de la taille.
Il ne présente aucun intérêt à ce stade, pour la pratique de l'athlétisme.

La petite enfance: de 1 à 3 ans

Les coordinations motrices de base se précisent, cependant, les différents systèmes de l'organisme sont encore loin d'être à maturité. Cette étape est favorable aux apprentissages préparatoires à la course. L'enfant lance encore avec un mouvement du bras et du tronc d'arrière en avant. Il est encore bien loin d'avoir les qualités nécessaires pour la pratique de l'athlétisme.

Pré scolaire (moyenne enfance): de 3 à 6 ans

Au cours de cette étape, on observe une nette augmentation de la longueur des membres et un affinement de la silhouette en raison de la diminution des graisses sous-cutanées (chez les enfants non obèses). En plus de l'apparition des premières dents définitives, on constate aussi une amélioration de la force musculaire et des coordinations spécifiques à une activité physique souvent pratiquée. L'enfant, vers la fin de ce stade, commence à mieux maîtriser certaines habiletés motrices de base (lancer, attraper, courir, sauter). On constate également qu'il n'y a pas de différence entre les filles et les garçons au cours de ce stade.
Si l'enfant ne possède pas encore les aptitudes nécessaires à l'entraînement en athlétisme, par contre, en le guidant par le jeu, il est possible de lui faire pratiquer des activités ludiques comprenant des sauts, des courses et des lancers variés, dans le respect de ses capacités du moment.

De 7 ans à l'apparition de la puberté:

De 7 à 10-11 ans, il se produit un accroissement rapide des capacités d'apprentissage technique. Le système nerveux central et les grandes voies motrices arrivent progressivement à maturité vers la fin de cette étape et dans l'étape suivante. Parallèlement apparaissent les premiers signes de différenciation sexuelle chez les filles. Les courses, sauts et lancers s'améliorent.
Entre 7 et 11 ans, la capacité de vitesse s'accroît fortement. Le système cardio-respiratoire et la capacité d'endurance sont de plus en plus entraînables, ce qui est moins le cas du système anaérobie lactique (endurance anaérobie) et de la force, dont la pleine capacité fonctionnelle n'est atteinte qu'après le début de la puberté et qui s'améliore nettement vers la fin de la période de puberté.
Les garçons sont généralement légèrement meilleurs que les filles dans la plupart des activités sportives vers 11-12 ans, sauf celles où la souplesse domine.

De la puberté à l'adolescence 14-18 ans

La première phase de la puberté

La première phase de la puberté débute vers environ 11-12 ans chez les filles et vers 13-14 ans chez les garçons. Elle dure approximativement deux ans. L'activité des hormones de croissance et celle des gonadotropes (hormones agissant sur les glandes sexuelles) augmentent significativement un à deux ans avant la puberté.
Jusqu'à la puberté, on ne constate pas de différence hormonale significative entre les garçons et les filles. À l'approche de la puberté, la production d'hormones sexuelles spécifiques aux garçons et aux filles s'accélère (fig.2). C'est alors qu'apparaissent les premiers signes de différenciation entre les facteurs de la capacité physique et les caractéristiques morphologiques des filles et des garçons.

Au cours de la période de puberté, la sécrétion de testostérone (hormone responsable de l'anabolisme des protéines) augmente, contribuant ainsi à l'augmentation de la masse musculaire et l'accroissement marqué du système métabolique anaérobie.

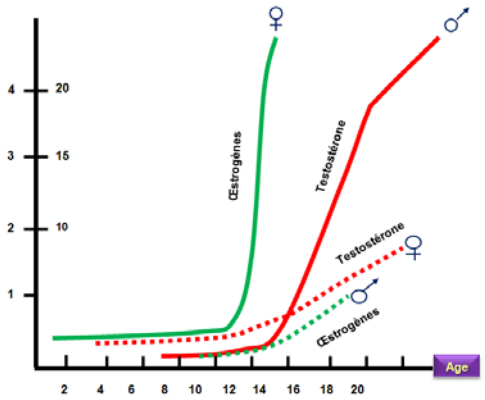


Fig.2 Production de testostérone (trait plein) et d'oestrogènes (trait pointillé) chez les enfants et les adolescents. (modifié d'après Tanner 1979)

Chez les garçons, la masse musculaire passe ainsi de 27% à 41,8% de sa masse corporelle, en moyenne, durant cette période, alors que chez les filles, elle ne représente que 35,8% (Weineck 1992).

Cette période de la puberté met en évidence certaines caractéristiques particulières:

- Moins grande capacité de résistance à la fatigue
- Perturbation du rapport force/poids, particulièrement chez les filles.
- Diminution des coordinations spécialisées et de la précision du contrôle gestuel.
- Apparition de mouvements parasites.

Cependant, cette phase de la puberté représente la période où **l'amélioration** d'un bon nombre de déterminants de la condition physique est en voie d'être maximale**.**
Ceci commande d'être vigilant pour ne pas tomber dans le surentraînement et exige encore un ajustement de l'entraînement sportif aux capacités momentanées du jeune athlète.
Durant la première phase de puberté, les qualités physiques doivent être améliorées en priorité. On cherchera à stabiliser les coordinations passagèrement, au début de la puberté pour ensuite les améliorer progressivement (Weineck, 1997).

La seconde phase de la puberté

Chez les filles, l'adolescence débute vers l'âge de 13-14 ans, alors que chez les garçons, elle débute vers 14-15 ans pour se terminer vers 18-19 ans chez les deux sexes. L'adolescence signifie l'entrée dans la phase finale du processus de croissance, qui devrait s'achever entre 20 et 25 ans en général. Elle se caractérise par un ralentissement de tous les paramètres de la croissance et du développement. Toutefois, on trouve encore de très grandes variations individuelles quant au ralentissement du processus de croissance.
La seconde phase de la puberté est caractérisée par:

- L'harmonisation des proportions corporelles, ce qui facilite l'amélioration des coordinations complexes.
- Augmentation de la masse musculaire, ce qui, par conséquent, entraîne une augmentation de la force musculaire.
- Augmentation de la capacité d'assimiler et de fixer des schèmes moteurs, créant ainsi des conditions optimales pour l'amélioration de la capacité de performance.
- La condition physique et les coordinations peuvent dès lors, être entraînées parallèlement avec une intensité maximale.

L'équilibre psychique à ce stade a des effets bénéfiques sur le processus d'entraînement. ***L'adolescence doit être la période privilégiée*** pour le perfectionnement de la technique et l'utilisation de tous les contenus et de toutes les méthodes d'entraînement spécifiques à la discipline sportive privilégiée (Weineck 1997).

Croissance morphologique

L'évolution de la taille, du poids et le développement des organes n'est pas linéaire au cours du développement de l'enfant. Comme le démontre les fig.3 et 4, ces paramètres procèdent par des accroissements plus prononcés à certaines périodes de la croissance.

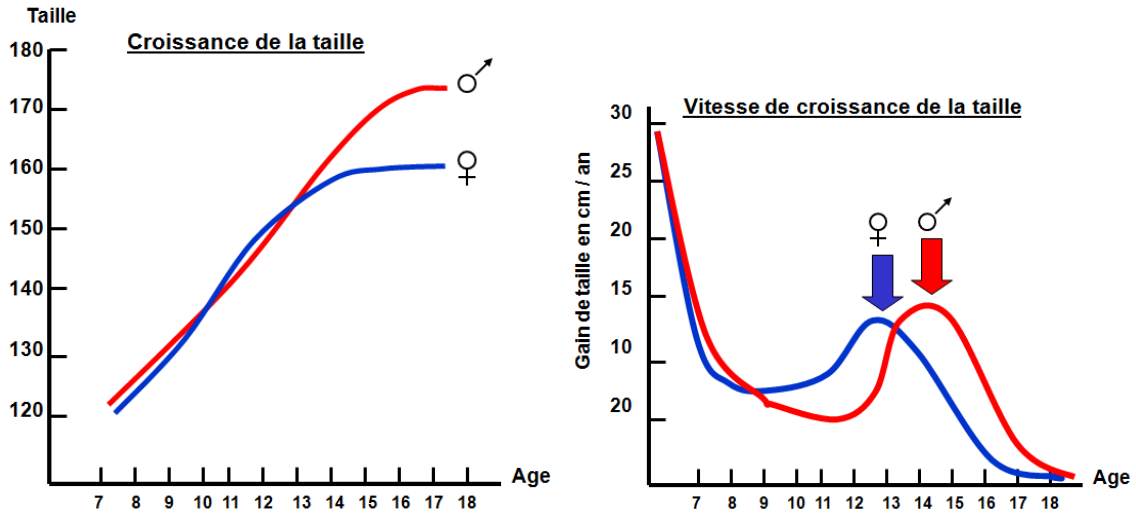


Fig.3 Évolution de la taille au cours de la croissance (d'après Costill 2002).

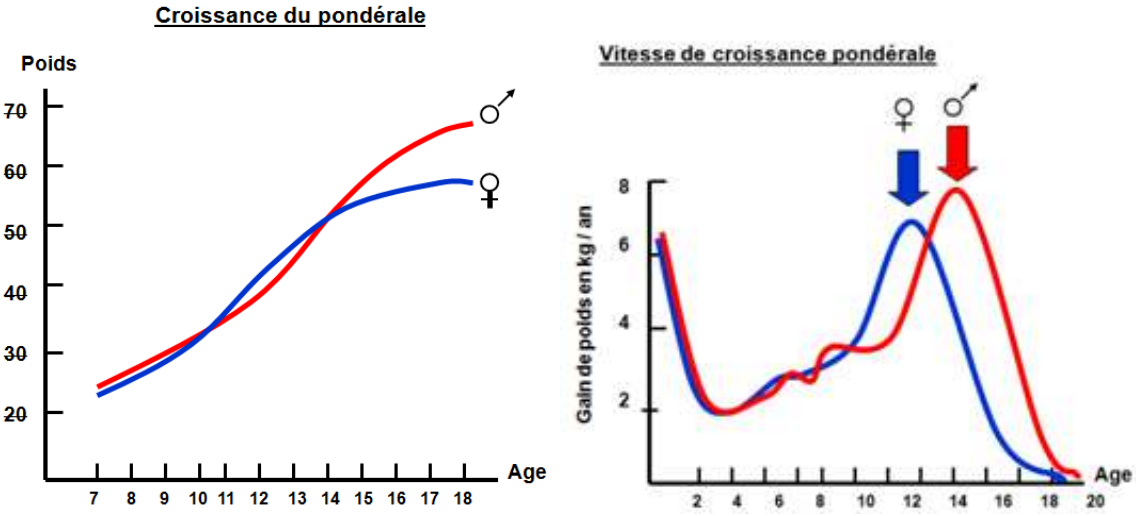


Fig.4: Évolution du poids corporel au cours de la croissance (d'après Costill 2002).

La vitesse de croissance, plus rapide dans les mois qui suivent la naissance, diminue graduellement jusque vers l'âge de 4 ans, pour se stabiliser ensuite durant la période préscolaire, soit entre 4 et 6 ans. Après être restée relativement constante jusqu'à l'approche de la puberté, la vitesse de croissance augmente à nouveau. À la puberté on assiste à ce que l'on appelle une poussée de croissance, et par conséquent, à une forte augmentation de la taille et du poids corporel (fig.3 et 4) . La croissance se termine lorsque les cartilages de conjugaison (cartilages épiphysaires) sont ossifiés, c'est-à-dire, en général 2 à 5 ans après la puberté.

La période d'accélération passagère de la croissance qui apparaît généralement au cours de la puberté, survient en général entre 11 et 13 ans chez les filles et entre 12 et 14 ans chez les garçons. Il y a, là aussi, de très grandes variations individuelles, qui sont dues à bien des facteurs (génétique, environnement social, diète, maladie, etc.)
La puberté se manifeste, entre autres, par de grands bouleversements biologiques dont la régulation dépend de l'apparition dans l'organisme, d'un certain taux d' hormones sexuelles.

A la puberté, l'adolescent présente une diminution de résistance de l'organisme tant sur le plan physique que psychique. Il est plus fragile et plus fatigable. Cette période s'étend, en général, entre 11 et 16 ans, selon les individus, leur sexe et leur âge physiologique.
Durant cette période, le processus de croissance met à contribution une très grande quantité d'énergie, ce qui fait que toute demande supplémentaire due à l'activité sportive exige de l'organisme un effort additionnel. De plus, c'est aussi durant cette période de croissance que les déviations rachidiennes sont les plus nombreuses, et qu'il faut y prêter attention au cours de l'entraînement.

Croissance et structure des os, des cartilages et des tendons

Les structures osseuses, cartilagineuses, tendineuses et ligamentaires limitent la capacité d'entraînement de l'enfant et de l'adolescent puisqu'elles sont encore en pleine croissance et ne supportent pas les efforts répétitifs de haute intensité. Elles ne possèdent pas encore suffisamment de résistance à la flexion et à la pression comme c'est le cas chez l'athlète adulte. Les os longs ne sont pas complètement ossifiés et restent encore relativement mous en raison des nombreux cartilages de conjugaison et des centres d'ossification.
Les tissus tendineux et ligamentaires n'ont pas encore la résistance de ceux de l'adulte. Les surcharges peuvent alors provoquer des micro-arrachements qui, à plus ou moins long terme conduisent à de graves problèmes articulaires.
Il est établi que la sensibilité des tissus est proportionnelle à la vitesse de croissance (Berthold et Thiebach 1981). L'enfant, et dans une moindre mesure, l'adolescent, est donc exposé aux risques de blessures que peuvent entraîner les charges d'entraînement excessives, inadaptées à leur niveau de développement. Ce danger est encore plus marqué au cours de la période de poussée de croissance. Le squelette n'est pas en mesure de supporter des charges pour lesquelles il n'est pas encore prêt.
Il faut tout de même préciser qu'il existe de grandes variations entre les enfants du même âge chronologique. Certains sont moins fragiles que d'autres et à l'inverse, certains peuvent très mal supporter des charges d'entraînement qui semblent pourtant, à première vue, adaptées à leur niveau. Il faut donc faire preuve de prudence dans le dosage des charges d'entraînement de l'enfant et de l'adolescent.

Développement accéléré, normal et retardé

Au cours de la croissance, le développement biologique n'est pas le même pour tous. On peut observer de grandes différences de développement entre les individus, non seulement du point de vue morphologique, mais également dans la vitesse de développement et de la maturation des systèmes neuromoteurs, cardio-respiratoires, cognitifs, etc. La plupart du temps ces différences sont dues à des influences autant intrinsèques qu'extrinsèques qui se conjuguent (maladies, nutrition, climat, niveau d'activité physique, etc.).
Lorsque le niveau de développement est dit **normal, l'âge chronologique** (du calendrier) et **l'âge biologique** (physiologique, osseux) concordent. Chez l'enfant dont le développement est précoce et que l'on dit **accéléré**, le déroulement des événements liés à la croissance est en avance d'une ou deux années en général, par rapport à leur apparition normale (âge chronologique). Il ne faut pas en déduire d'emblée, qu'il s'agit là d'un « talent » sportif parce qu'il est meilleur que les autres dans sa discipline.
Au contraire, chez l'enfant **tardif**, ces mêmes événements surviennent avec un retard qui peut être d'une ou deux années. Généralement, dans les trois cas, le développement des organes, de la charpente osseuse et de la capacité de performance s'effectue harmonieusement.
Il est cependant décourageant pour un jeune athlète, né un 31 décembre, de se trouver dans la même catégorie d'âge qu'un autre né le 1 janvier de la même année. Si celui né le premier janvier est en en avance physiologiquement de deux ans par rapport à la moyenne, alors que celui né un 31 décembre a un développement tardif de deux ans, l'écart est quasiment de cinq ans entre les deux et pourtant, ils sont dans la

même catégorie en compétition. C'est particulièrement pénalisant dans les catégories Benjamins (12-13 ans), Cadets (14-15 ans) et Juvéniles (16-17 ans).
Ces différences jouent un rôle déterminant dans la capacité de performance au cours de la croissance. Les enfants précoces sont généralement meilleurs que les autres (fig.5). A l'âge adulte, toutefois, lorsque les différences disparaissent, bien souvent ce sont ceux qui avaient du retard qui obtiennent les meilleurs résultats sportifs, s'ils sont capables de « s'accrocher » à l'entraînement. Les exemples d'athlètes de haut niveau ayant vécu cette situation ne manquent pas.

Au cours dette période, progressivement, les voies motrices se myélinisent rendant plus fonctionnelles et précises de plus en plus d'habiletés motrices. Généralement, vers 11-12 ans, le schéma corporel est à maturité (Rigal et al. 1981), ce qui signifie que les grandes voies motrices et sensitives sont pratiquement toutes arrivées à maturité (motricité globale et motricité fine).

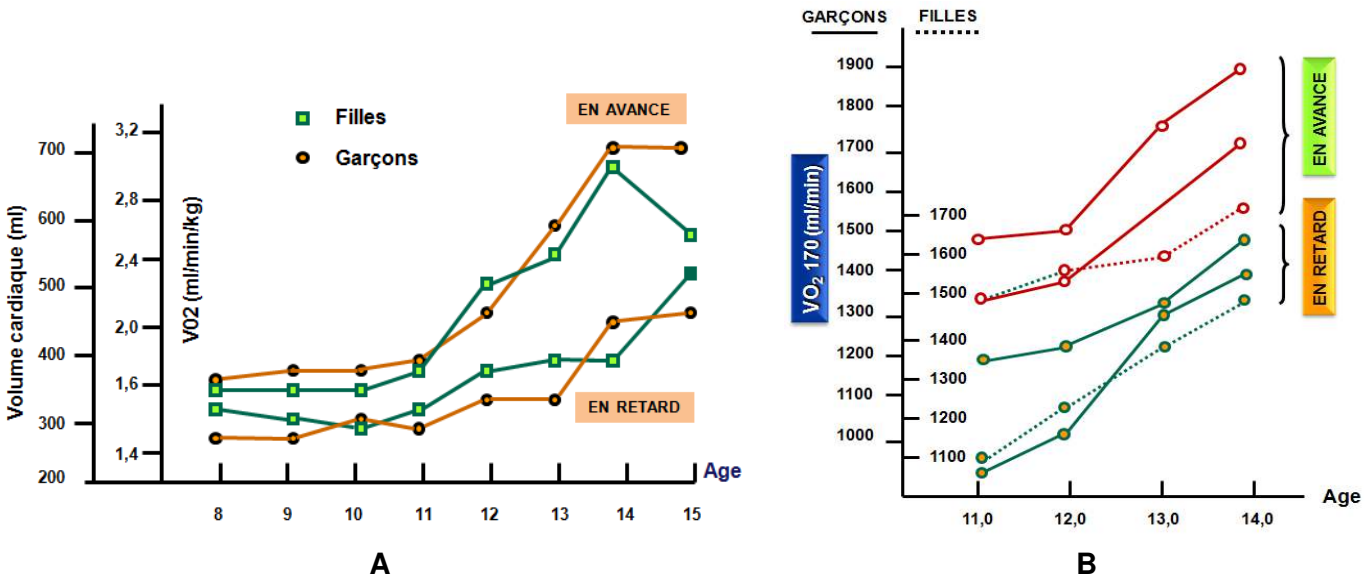
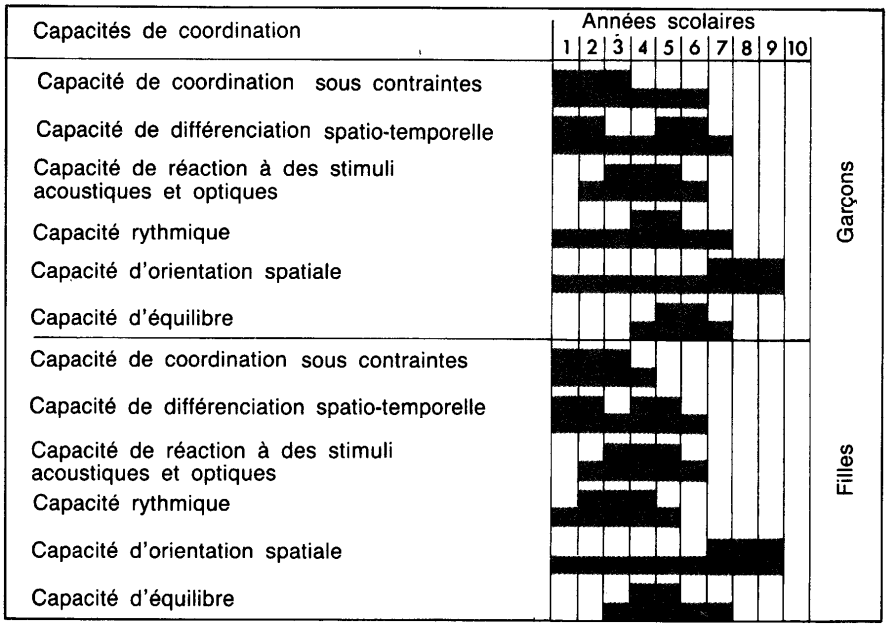


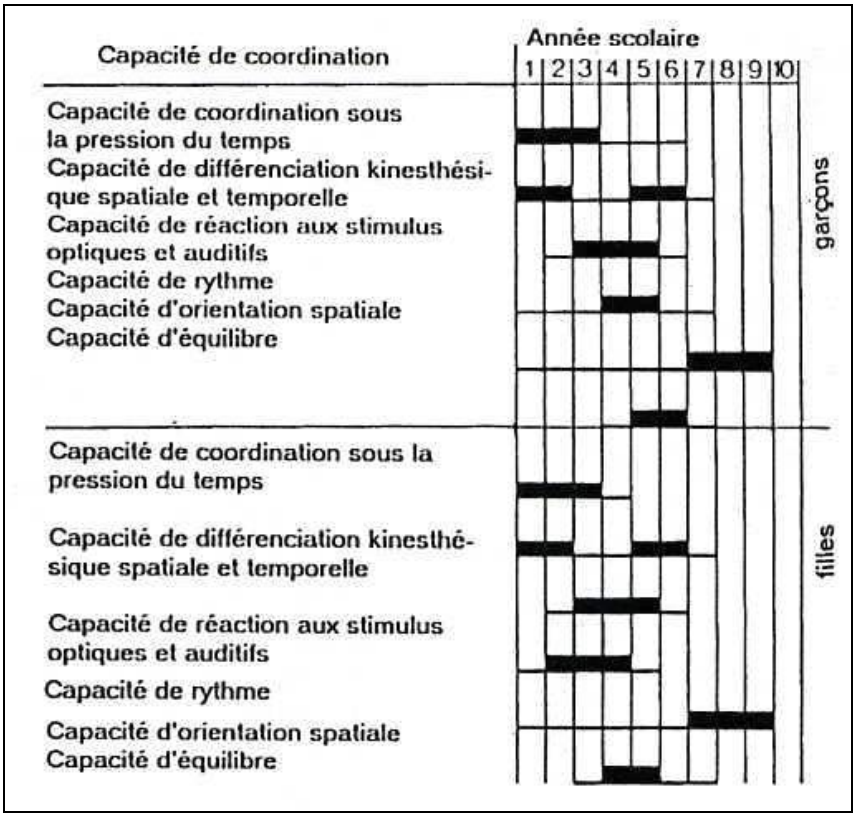
Fig.5 (A) Dynamique de la puissance aérobie et du volume cardiaque chez les filles et les garçons au cours de la croissance. (B) Dynamique de VO2 170 chez les filles et les garçons au cours de la croissance (Cotta et Krahl 1974).

Croissance et développement du système neuromusculaire

La courbe de croissance de la tête (cerveau) évolue différemment de celle de la croissance générale. Le cerveau se développe donc avec une plus grande rapidité que le reste du corps: à 6 ans, il atteint déjà 90-95% de son volume adulte et la myélinisation des voies nerveuses sensitives et motrices est pratiquement achevée. En comparaison, le développement corporel général n'a pas encore atteint la moitié de sa valeur adulte.
Le réseau de cellules du système nerveux central de l'enfant s'accroît rapidement durant la première année. Il est admis en général, que le processus de ramification des cellules nerveuses se multiplie jusqu'à l'âge de 3 ans et qu'avec des exercices appropriés, il peut s'intensifier et se spécialiser.
Pour cette raison, il est important pour le développement de la motricité de l'enfant que des stimuli soient suffisants durant son plus jeune âge (petite enfance) pour que les structures du réseau nerveux puissent s'établir et donner plus de plasticité aux différentes zones cérébrales (Weineck 1981). Le tableau 6A présente les périodes propices au développement des coordinations et le tableau 6B, les tranches d'âge propices à l'amélioration de différentes composantes de la motricité.



A

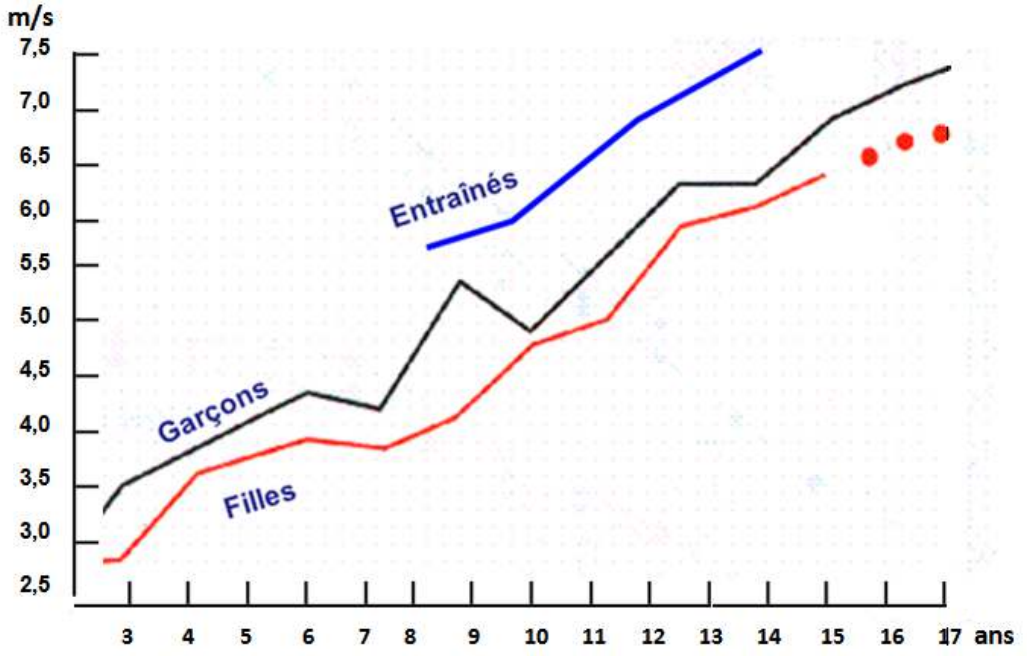


B

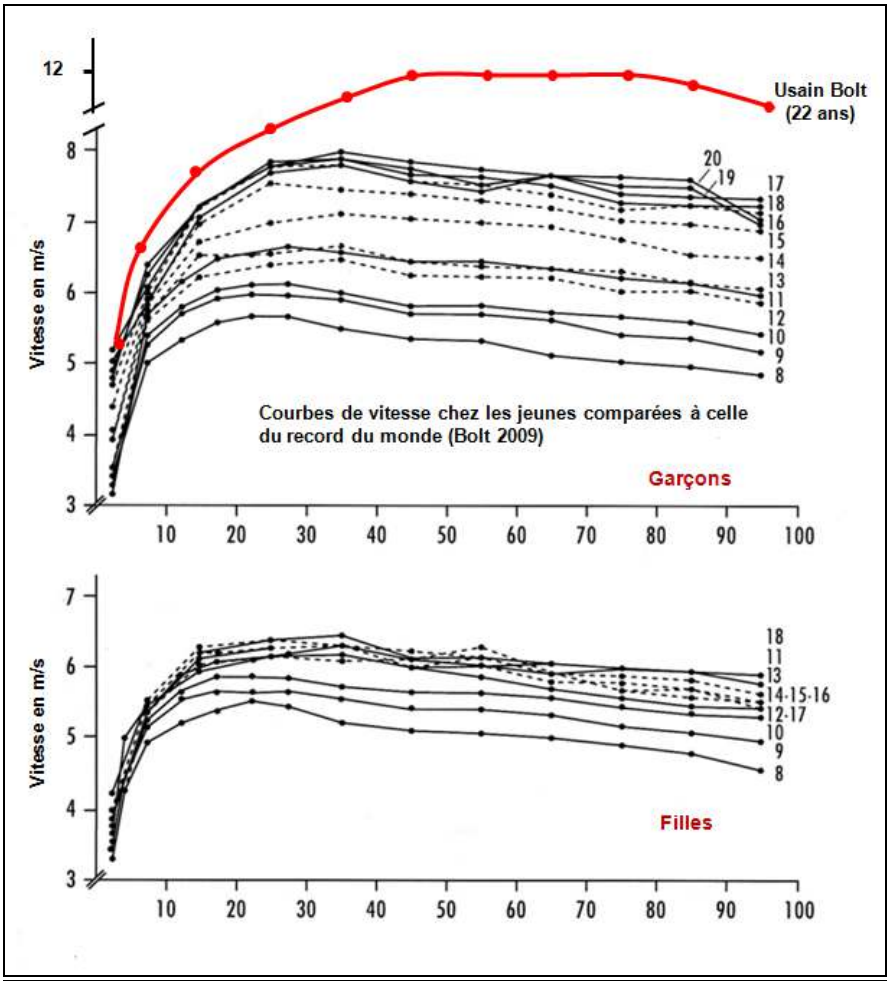
Tableau 6 Périodes propices pour le développement des capacités de coordinations sportives entre la première et la dixième année scolaire. Les années scolaires correspondent ici à : 1ère = 7 ans; 2e = 8 ans 3e = 9 ans; 4e = 10 ans; 5e = 11 ans; 6e = 12 ans; 7e = 13 ans; 8e = 14 ans; 9e = 15 ans; 10e = 16 ans. (selon Hirtz 1979, dans Weineck 1997).

L'évolution de la vitesse avec l'âge.

Le développement de la vitesse d'exécution de mouvements, comme dans le sprint par exemple, dépend de plusieurs facteurs qui viennent à maturité progressivement au cours de la croissance : le système nerveux central, la masse musculaire, la coordination des muscles agonistes/antagonistes, la faculté de relâchement des muscles antagonistes frénateurs, l'équilibre, la longueur des segments, etc. Bref, vers 9-10 ans, la vitesse de déplacement et de mouvements s'améliore de façon marquée et est sensible à l'entraînement ajusté..



Effets de l'entraînement de la vitesse comparativement à l'amélioration normale avec l'âge chez les filles et les garçons non entraînés.



Vitesse sur 100 m d'enfants de différents âges comparativement au recordmen du monde âgé de 24 ans (2010)

<u>Développement musculaire</u>

Toutes proportions gardées, la composition musculaire de l'enfant ressemble à peu de chose près à celle de l'adulte. La masse musculaire, par contre, est nettement inférieure à celle de l'adulte. Au cours de la croissance, la masse musculaire, donc la force musculaire, augmente plus vite que la masse corporelle (Weiss 1986).
A la naissance, la masse musculaire représente environ 25% du poids du corps. Jusqu'au début de la phase de puberté, les filles et les garçons ont une masse musculaire à peu près semblable (27% environ de leur masse totale, selon Weineck 1992) et par conséquent, une capacité de force pratiquement identique.

La configuration et la structure du muscle sont semblables à ceux de l'adulte, <u>par contre, la quantité de muscle et la quantité totale des réserves énergétiques</u> contenues dans les muscles de l'enfant sont nettement plus faibles.

A la fin de la puberté, la masse musculaire représente environ 35% du poids corporel chez les filles et environ 40% chez les garçons. Ce rapport se modifie nettement en faveur des garçons au cours de la puberté (fig.7), durant laquelle la masse musculaire subit l'action anabolisante des hormones sexuelles mâles (testostérone, hormone de croissance)
Il faut noter toutefois que les filles atteignent en général la période de puberté avec une avance de deux ans sur les garçons. Il n'est donc pas étonnant que *bien souvent, les filles, au même âge chronologique que les garçons, soient en mesure d'obtenir de meilleures performances dans bien des activités physiques, dont particulièrement les épreuves de vitesse.*

Selon certaines études (Bell et al. 1980, Bühl et al. 1983), à 6 ans, la proportion de fibres musculaires lentes est en moyenne d'environ 56% chez les filles et de 62% chez les garçons. A 12 ans, les filles possèdent 64% de fibres lentes alors que les garçons en ont 73% en moyenne. Il faut toutefois bien se garder de généraliser à partir de ces chiffres. Il existe sans doute de très grandes variations entre individus et souvent les études avec les enfants impliquent une population restreinte.

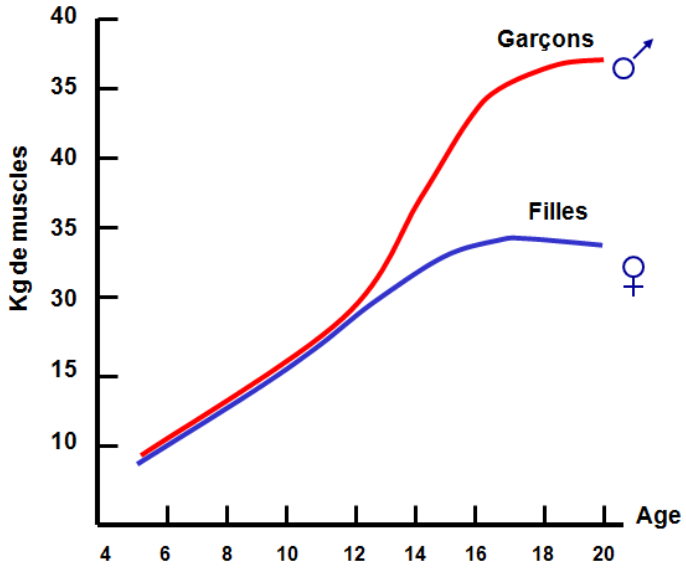


Fig.7 Évolution de la masse musculaire au cours du développement de l'enfance à l'adulte.

Croissance et système cardio-respiratoire

A la naissance, la fréquence cardiaque (FC) au repos est très élevée. Elle est d'environ 150 battements par minute (b/min) chez les filles et d'environ 170 b/min chez les garçons. Au cours de la croissance, elle diminue progressivement jusqu'à l'âge adulte (fig.8 et 9).
Vers 10 ans, par exemple, qui est la quatrième année scolaire, la FC au repos est de 100 b/min (garçons) et de 92 b/min (filles) au repos. A l'effort, la FC max à cet âge peut facilement atteindre 210-220 b/min. *Ce qui est nettement différent de ce que l'on retrouve chez le sportif adulte de 20 ans où la FC de repos,* selon le sport pratiqué, varie entre 50-55 b/min (parfois moins), alors qu'à l'effort la FC max est d'environ 200 b/min.
Il faut donc en tenir compte dans l'entraînement des enfants et ne pas appliquer aveuglément les normes adultes de fréquences cardiaques, par exemple, dans l'entraînement de l'endurance.

Parallèlement à la croissance, on observe une augmentation du volume respiratoire (l/min), du volume cardiaque (ml), de la pression systolique (mmHg), une diminution de la fréquence respiratoire (VE en l/min) et de la fréquence cardiaque.
.

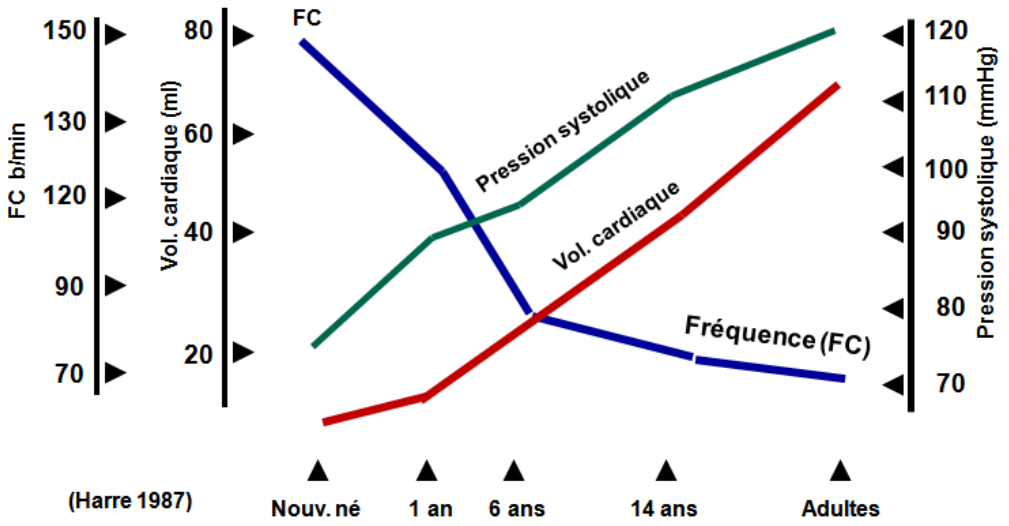


Fig.8 Comparaison du développement de la FC de repos (b/min), du volume cardiaque (ml) et de la pression systolique (mmHg) (Harre 1979).

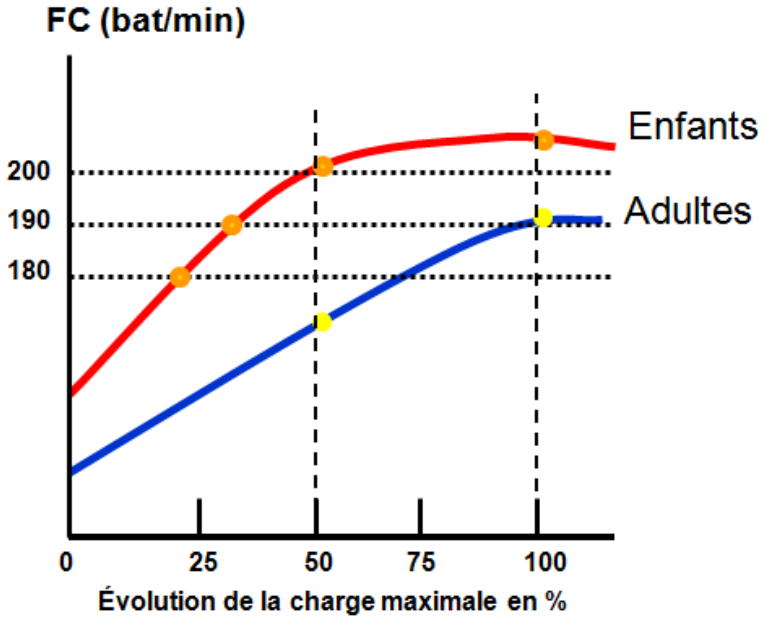


Fig.9 Évolution de la fréquence cardiaque en fonction du même pourcentage de la PAM. (Palke 1980).

CROISSANCE ET MÉTABOLISME

Chez l'enfant, au cours du développement, le métabolisme de construction et le métabolisme de base ont la priorité. Le métabolisme de base peut atteindre 20 à 30 fois celui de l'adulte. Chez l'enfant au repos, les besoins quotidiens en protéines, matériaux de construction des structures cellulaires, représentent 2,5 g/kg de poids corporel. Ce chiffre correspond aux besoins d'un athlète adulte s'entraînant dans une discipline sportive de force.

Il faut donc s'attendre à ce que *les besoins quotidiens en protéines de l'enfant-athlète de haut niveau (patinage artistique, natation, gymnastique) soient substantiellement plus élevés que ceux des enfants non entraînés.*
Dans certains cas, le besoin énergétique créé par l'entraînement à haute intensité et les compétitions peut conduire à une prédominance du catabolisme (destruction des protéines musculaires) sur l'anabolisme (construction) et diminuer ainsi, la capacité de performance et la capacité de récupération, en plus de perturber, éventuellement, le processus de croissance.

Croissance et système anaérobie

Chez les filles comme chez les garçons, la puissance anaérobie alactique (fig.10 et 11) et la puissance lactique (fig.12), qui sont faibles avant la puberté, augmentent avec l'âge tant en valeur absolue qu'en valeur relative (Bar-Or 1983; Poortmans 2002). Pourtant, l'adulte et l'enfant possèdent approximativement la même quantité d'ATP (4 mM/kg de muscles frais) et de Créatine Phosphate (16 mM/kg de muscles frais). La production d'énergie par la voie anaérobie alactique (ATP-CP*)* est limitée chez l'enfant, surtout en raison de sa plus faible masse musculaire, comparativement à celle de l'adulte.

La production d'énergie par la voie anaérobie lactique *(*qui utilise le glycogène et le glucose sanguin) est faible avant la puberté. Elle augmente sensiblement au cours de la puberté jusqu'à l'âge adulte.
Cette faible production de lactate chez l'enfant pourrait s'expliquer non seulement par la faible concentration intramusculaire de glycogène, par sa faible masse musculaire, par une faible activité enzymatique de la glycolyse anaérobie, mais aussi par un rapport oxydation/réduction du pyruvate (précurseur du lactate) plus élevé que chez l'adulte.
Entre 11 et 13 ans (période de puberté), le métabolisme anaérobie lactique s'améliore nettement, bien qu'il soit encore loin de celui de l'adulte. Tout comme la masse musculaire, les concentrations de glycogène hépatique et intramusculaire ont sensiblement augmenté par rapport à la tranche d'âge précédente. Toutefois, elles restent encore inférieures à celles observées chez l'adulte (Poortmans, 1986) et limitent encore la performance anaérobie lactique.
Les valeurs maximales de lactate observées chez des enfants non entraînés, varient entre 6-8 mM/l de sang (millimole par litre de sang) avant la puberté et entre 10-14 mM/l de sang vers la fin de la puberté chez les entraînés. Un adulte non entraîné peut atteindre 15-20 mM/l sang alors qu'un champion de 400 m en athlétisme présente des valeurs qui oscillent entre 26 et 28 mM/l de sang à la fin de la course. Ce qui démontre leur grande capacité à produire un effort très élevé durant quelques dizaines de secondes.

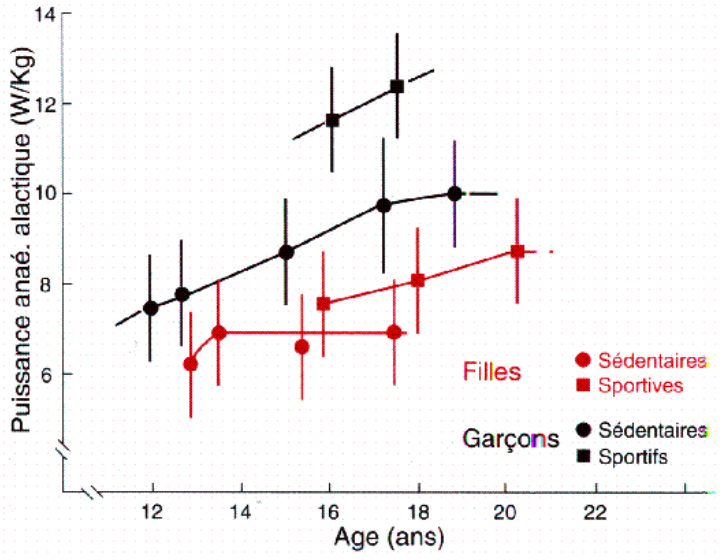


Fig. 10 Évolution de la puissance alactique avec l'âge et sous l'influence de l'entraînement (De Broeck 1998)

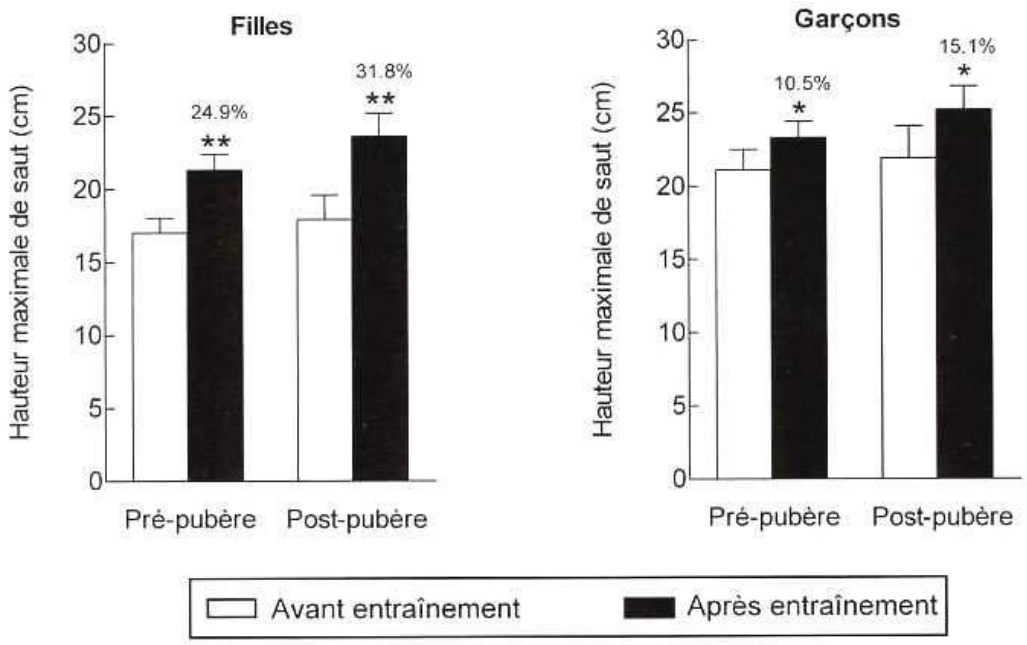


Fig. 11 Effets d'un entraînement de 6 semaines de sauts en profondeur de 40 cm avec rebond, sur la hauteur d'impulsion (force-explosive) chez un groupe de garçons et de filles pré et post pubères. Une augmentation significative de la hauteur d'impulsion a été obtenue pour les 4 groupes (Duchateau, dans Van Praagh 2007).

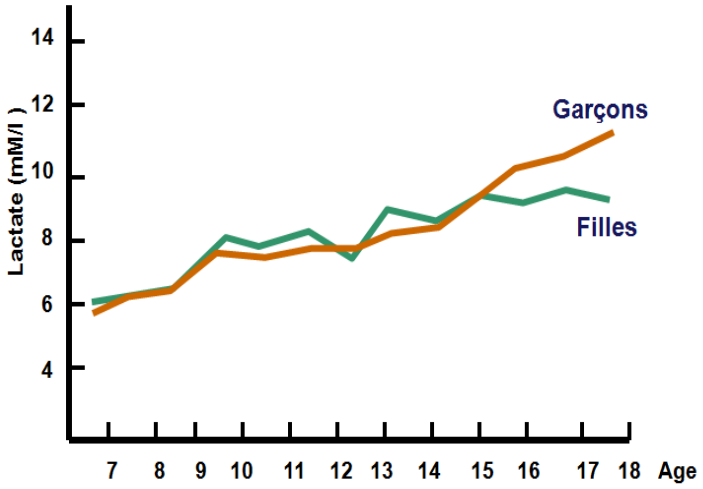


Fig. 12 Évolution de la concentration de lactate sanguin avec l'âge chez les garçons et les filles **(**D'après Hettinger et Holmann 2000**).**

Le développement du système anaérobie, qui commence vraiment à être efficace seulement au cours de la puberté, est en relation avec le développement sexuel, plus particulièrement, avec l'augmentation de la production de testostérone chez les garçons, et peut-être, avec les oestrogènes, chez les filles (Fellmann 1993). Une corrélation positive a été trouvée entre la concentration sanguine de lactate et la concentration sanguine de testostérone (Mero, 1988). Il semblerait également que les hormones de croissance influencent elles aussi le

développement du système anaérobie. Il existe une nette différence entre la puissance et la capacité anaérobie lactique des garçons et celles des filles à partir de la puberté, comme en témoigne la fig. 12. Toutefois, on peut observer un léger avantage aux filles, mais relativement court, lors de la période de puberté de celles-ci. Ce qui fait que sur le plan de l'entraînement, les filles peuvent supporter des épreuves lactiques (400-800 et 1500 m) relativement plus précocement que les garçons.

Croissance et système aérobie

La faible capacité glycolytique anaérobie des enfants est compensée par une plus grande capacité à utiliser leur système énergétique aérobie que les adultes (métabolisme oxydatif) et particulièrement les acides gras libres (Breg et al. 1980).
Comme le montre la fig. 13, les enfants sont en mesure d'atteindre 50% de leur VO_2 max en 30 secondes , alors qu'il faut 120 secondes à l'adulte (Robinson, dans Klimt et al. 1975).
La plus grande quantité d'enzymes oxydatifs du muscle, en comparaison avec ceux de la glycolyse anaérobie, permet à la cellule musculaire de l'enfant d'utiliser plus rapidement les acides gras libres que ne le peut l'adulte et ainsi, d'économiser les réserves de glycogène. Il a été démontré également que les enfants possèdent un plus grand nombre de mitochondries que n'en ont les adultes (McArdle 2001).

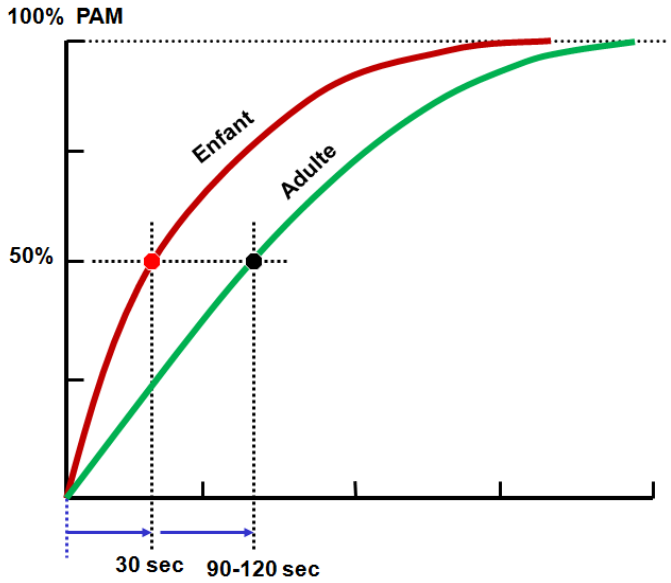


Fig. 13 Évolution comparative de la vitesse d'atteinte de la PAM chez l'enfant et l'adulte (Weineck 1997)

Jusqu'à la puberté, les moyennes des filles et des garçons du même âge ont une puissance aérobie maximale relativement semblable en valeurs absolues (fig. 14), mais légèrement différentes en valeurs relatives au poids du corps (fig. 15). Par contre, après la puberté, les garçons dépassent très nettement les filles, tant en valeurs absolues (l/min) que relatives (ml x min^{-1} x kg^{-1}).

L'amélioration de la VO_2 max semble dépendre, pour la plus grande part, des capacités génétiques de l'individu. La consommation maximale d'oxygène (puissance aérobie maximale = PAM) augmente avec l'âge et, par conséquent, avec la taille. Un parallèle existe entre l'augmentation du volume cardiaque et l'augmentation de la puissance aérobie maximale au cours de la croissance.

D'autres facteurs liés à l'augmentation de la taille, du poids et de l'âge influencent l'augmentation de la puissance aérobie maximale (PAM). Bar-Or et al. (1971) ont observé, dans un groupe de garçons au cours de la croissance, que pour une même valeur de PAM, ils avaient un plus grand volume systolique associé à une FC

plus basse. Leur débit cardiaque maximal (l/min) était donc plus élevé pour une FC identique. Ces auteurs ont également observé une augmentation des valeurs de la différence artérioveineuse en oxygène (extraction de l'O_2) associée à une plus grande concentration d'hémoglobine et une plus grande capacité de fixation de l'oxygène.

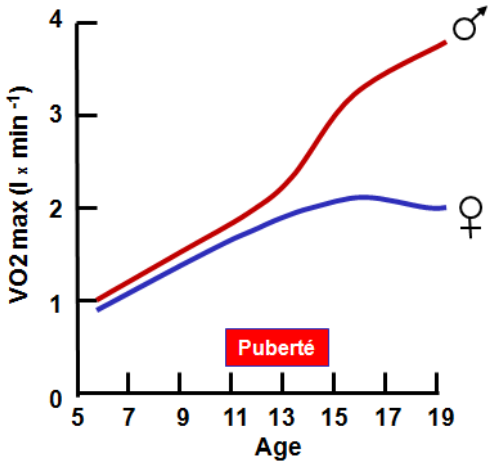


Fig.14 Évolution de la VO_2 entre l'adulte et l'enfant (d'après Martin et al 1999).

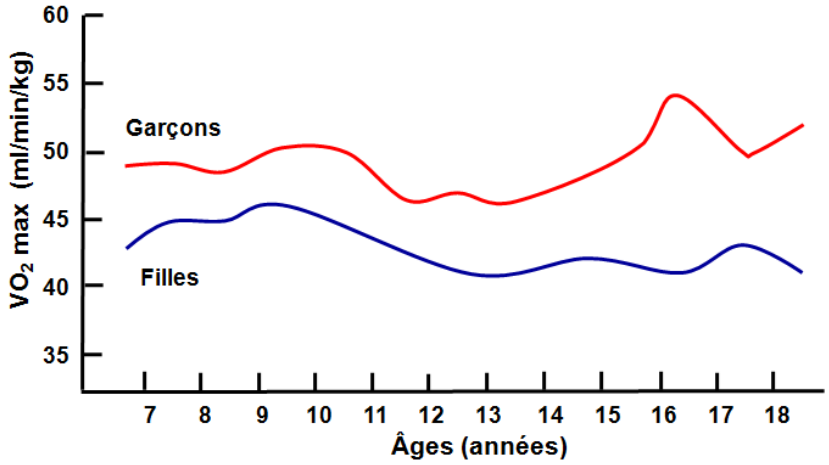


Fig.15 Évolution de la VO_2 relative chez les garçons et les filles au cours de la croissance (d'après Martin et al 1999).

Le seuil de stabilisation du lactate sanguin (« seuil anaérobie ») de l'enfant

Bien que sujet à discussion et contesté depuis un certain nombre d'années, l'évaluation du « seuil anaérobie » ou seuil de stabilité du lactate sanguin revêt tout de même un certain intérêt pour l'entraînement chez l'athlète adulte. Il permet d'évaluer les zones d'entraînement de l'endurance aérobie et de l'endurance anaérobie en pourcentage de la VO_2 max ou de la FC max. Malheureusement, pour déterminer avec précision le seuil de stabilité du lactate sanguin (seuil anaérobie), à l'effort, des mesures sophistiquées sont nécessaires, soit par les gaz expirés couplés à la mesure de la concentration du lactate sanguin lors d'un effort progressif en laboratoire ou sur le terrain. Avec la venue d'appareils miniaturisés de mesure automatique de VO_2 et du lactate, il est devenu plus simple maintenant d'obtenir des mesures précises à l'effort et d'en tirer des enseignements pour l'entraînement.

Les études montrent que l'enfant non entraîné a un seuil de stabilisation maximum du lactate sanguin (seuil anaérobie) moyen équivalent à celui d'un adulte sédentaire soit entre 70 et 75 % de la PAM. La fréquence cardiaque correspondant au seuil de stabilisation maximum du lactate sanguin (seuil anaérobie) chez l'enfant est plus élevée que celle rencontrée chez l'adulte, soit entre 185 et 200 bat/min et 160-180 bat/min respectivement (Tableau 7). Les enfants très entraînés ont un seuil de stabilisation maximum du lactate sanguin (seuil anaérobie) plus élevé, de l'ordre de 75-85% de la VO_2 max, à une fréquence entre 145 et 185 bat/min, ce qui les rapproche et parfois même, égales les valeurs obtenues chez les athlètes adultes très entraînés.

Sports	Nb.	Âge	FC San.	VO_2San ml/kg/	VO_2max ml/kg	VO_2max l/min	San % VO_2max
Sport scolaire	45	10.8	186	45.0	53.8	1.8	84.2 %
Demi-fond (N)	?	11.1	169	45.8	64.3	2.36	71.2 %
Demi-fond (R)	?	11.4	147	38.8	58.3	1.92	66.6 %
Div. sports (R) (non-coureurs)	?	11.1	147	31.5	51.2	1.80	61.6 %
Hockey scol.	16	12.0	187	40.2	45.5	1.8	88.7 %
Hockey (N) Ligue nat. RFA	*9*	*22.7*	*172*	*44.4*	*52.8*	*4.4*	*84.0 %*
Nageurs (N)	13	17.3	164	48.4	58.6	4.2	82.3 %
Nageurs (N)	?	17.8	164	36.5	49.0	3.8	77.0%
Cyclistes (R)	?	18.8	175	53.5	63.0	4.5	85 %
Cyclisme prof. sur route	*14*	*27.4*	*171*	*68.1*	*69.8*	*5.1*	*97.6 % (?)*
Cyclisme prof. sur route	*24*	*23.8*	*174*	*52.0*	*59.3*	*?*	*82.3 %*
Cyclisme prof. piste	*?*	*23.0*	*166*	*54.2*	*66.5*	*4.8*	*81.0 %*
Patinage de vitesse (N)	10	18.9	172	58.8	68.2	4.5	86.2%

Tableau 7 Valeurs des seuils de stabilisation maximum du lactate sanguin (VO_2Sna) et de la FC, du pourcentage de VO_2 max (Sna % VO_2 max) correspondants, en fonction de l'âge des athlètes dans différents sports (d'après différents auteurs)

L'entraînement en-dessous du seuil de stabilisation maximum du lactate sanguin, qui permet le travail en endurance aérobie, ne pose pas de problème pour l'enfant comme pour l'adolescent d'ailleurs. Par contre, l'entraînement au-dessus de ce seuil (zone anaérobie lactique de plus en plus intense) est moins efficace avant et au début de la puberté. Dans la seconde phase de la puberté, les risques de surcharge s'amenuisent, car le système anaérobie est déjà plus développé et se compare de plus en plus avec celui de l'adulte.

Croissance et thermorégulation

L'enfant possède une régulation thermique de son organisme plus faible que celle de l'adulte. Il est également plus sensible à la température extérieure au cours d'un effort.
La surface corporelle de l'enfant est inférieure à celle de l'adulte en valeur absolue. Par contre, en valeur relative, elle est environ 36% plus élevée (Bar-Or 1983). En dépit de sa plus grande surface relative, l'enfant possède un taux de sudation inférieur à celui de l'adulte, et ce, malgré un système sudoripare complètement développé vers 3 ans. En fait, il produit moins de sueur que les adultes, tant en valeurs relatives qu'absolues (Weineck 1990).
Cela s'explique par le fait que l'enfant possède un nombre plus restreint de glandes sudoripares actives comparativement à l'adulte. Malgré cela, ce n'est pas le nombre de glandes sudoripares actives qui est responsable de la faible sudation des enfants, mais la capacité de sécrétion de ces glandes qui est environ 2,5 fois plus faible, non seulement au repos, mais également au cours de l'effort (Bar-Or 1983).
De plus, la sudation débute à une température corporelle supérieure à celle de l'adulte, car le seuil d'activité de l'hypothalamus, qui règle la température corporelle, est plus élevé chez l'enfant.

Il est donc important de tenir compte du fait qu'au cours d'un effort d'une certaine durée, dans une ambiance chaude et humide de surcroît, l'enfant a besoin de plus de temps qu'un adulte pour s'acclimater. Sa capacité de performance est donc limitée, en partie, par son système de refroidissement déficient.

CAPACITÉ D'ENTRAÎNEMENT DURANT L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE

L'entraînabilité définit la capacité d'adaptation des différents systèmes biologiques de l'organisme. Cette capacité d'entraînabilité s'améliore avec le développement de l'enfant et passe par des périodes plus ou moins sensibles durant lesquelles les stimuli d'entraînement sont plus ou moins efficaces.

La capacité d'entraînement de l'enfant et de l'adolescent dépend du niveau de maturation des différents systèmes de son organisme.

Comme la capacité de performance augmente avec l'âge, il est souvent difficile de dissocier l'effet de l'entraînement de celui de la croissance. D'ailleurs, du point de vue scientifique, certains auteurs se posent la question à savoir si l'entraînement chez l'enfant possède un réel effet qui se surajoute à celui de la croissance. C'est surtout plus évident dans l'entraînement de l'endurance anaérobie et de la force en particulier. Un certain nombre d'études rapportant des gains dus à l'entraînement est discutable en raison, la plupart du temps, du manque de comparaison avec un groupe témoin non entraîné.

La combinaison maturation et entraînement détermine le développement des qualités biologiques qui comprennent, avec les qualités physiques (force, endurance, vitesse, etc.), les qualités psychiques (anticipation, concentration, intelligence motrice, etc).
Toutefois, il ne semble pas nécessaire d'attendre que tous les différents systèmes biologiques sollicités arrivent à maturité pour que les apprentissages soient efficaces. Par contre, il n'a pas été démontré que l'entraînement pré-maturation d'un système ou d'un autre soit plus avantageux pour les performances à l'âge adulte, comparativement à un système qui n'est entraîné qu'au moment de sa maturité.
Cependant, comme le mentionne Hahn (1987), les stimulations motrices préscolaires (4-6 ans) jouent sans doute un rôle important sur la capacité de performance sportive future. L'auteur prend comme exemple les enfants artistes bénéficiant d'activités stimulantes précoces.

Il est donc important, déjà durant la période préscolaire, de mettre l'emphase sur des activités motrices fondamentales, qui stimulent les coordinations de base dans une multitude de situations motrices.

Les coordinations de base devront être de plus en plus perfectionnées au cours des étapes subséquentes de la croissance, et elles constitueront, en même temps, un support au développement des autres qualités motrices (force,vitesse, endurance).
Chaque étape du développement possède ses phases sensibles au cours desquelles l'entraînement d'une ou plusieurs qualités physiques peut débuter avec efficacité. Le tableau 8 présente les phases sensibles pour le développement de diverses qualités motrices selon un modèle élaboré par Martin (1999).
La fig. 16 présente les phases “sensibles” pour le développement de différentes qualités physiques en athlétisme, d’après Mero, Vuorimaa et Häkinnen 1990.

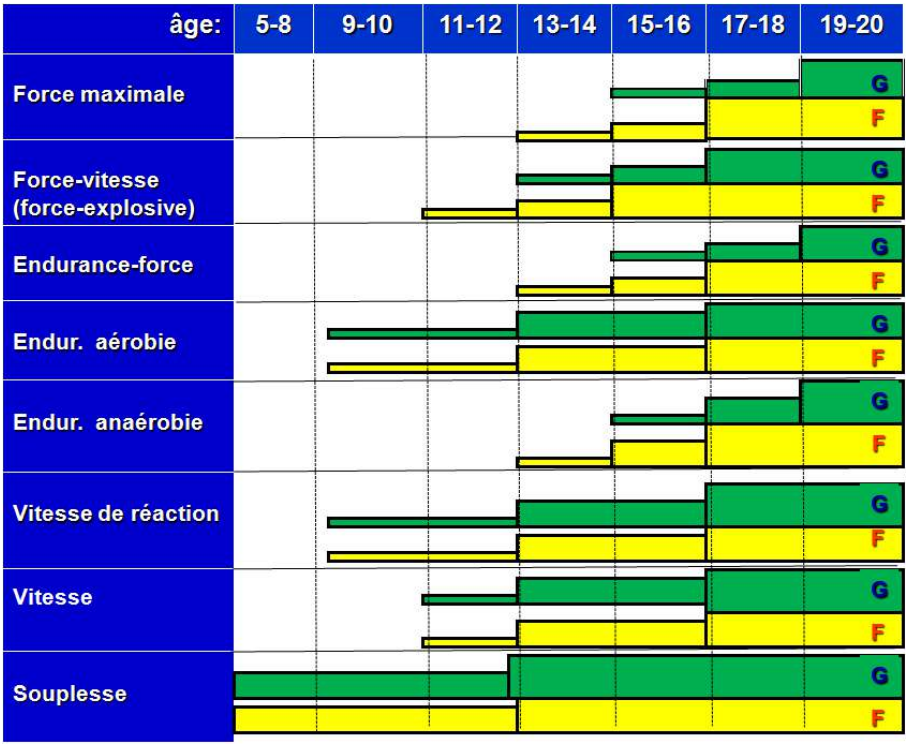


Tableau 8 Phases sensibles pour le développement optimal des capacités physiques (D'après Martin 1999)

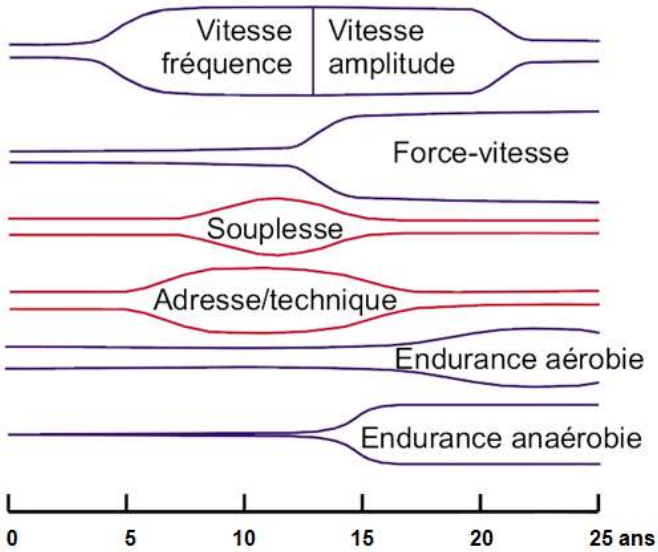


Fig. 16 Phases “sensibles” pour le développement de différentes qualités physiques en athlétisme (d’après Mero, Vuorimaa et Häkinnen 1990)

4e PARTIE

CADRE DE RÉFÉRENCE

CADRE DE RÉFÉRENCE

Âge chronologique		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20+	35+
CATÉGORIES:		Colibri	Minime		Benjamin		Cadet		Juvénile		Junior		Sénior	Vétéran
STADES DE DÉVEL.	Garçons	Ludique	Initiation		Apprendre à s'entraîner				S'entraîner pour la compétition		S'entraîner pour gagner		S'entraîner pour la haute performance	S'entraîner pour une vie active
	Filles	Ludique / Initiation		Apprendre à s'entraîner				S'entraîner pour la compétition		S'entraîner pour gagner		S'entraîner pour la haute performance		
OBJECTIFS		Plaisir, l'athlétisme par le jeu	Initiation à l'athlétisme pluridisciplinaire - Jeu (sauter-courir-lancer)		Dével. des habiletés fondamentales (pluridisciplinaire)		Dévelop. des habiletés athlétiques spécifiques techniques et physiques		Perfection. des qualités physiques et techniqes spécifiques		Affinem. des qualités physiques, techniques et psychologiques nécessaire pour atteindre des performances de haut niveau			Garder un haut niveau de perform.
Volume/Intensité (%)		95/5	90/10		80/20		60/40		50/50		40/60 à 30/70		25/75 à 15/85	30/70
RATIO ENTRE PÉRIODES														
Période Prép. Générale		x	70%		55%		50%		35 à 40%		25 à 30%		20%	20%
Période Prép. Spécifique		x	30%		25%		30%		40 à 35%		45 à 50%		45%	55%
Période de Compétitions		x	x		20%		20%		25%		30%		35%	25%
Période Transition (durée)		60 jours	60 jours		2 x 30 jours		2 x 30 jours		2 x 30 jours		1 x 14 et 1 x 28 jours		1 x 14 et 1 x 28 jours	2 x 28 j.
Nb. de compétitions/ann.		par le jeu	5 à 7		5 à 8		6 à 10		10 à 12		12 à 16 et +		12 à 20 et +	10 à 20 +
Ratio entraîn./compétition		x	100%		80% et 20%		80% et 20%		75% et 25%		70% et 30%		65% et 35%	75% et 25%
SPRINTS - SAUTS - LANCERS - HAIES - ÉPREUVE COMBINÉES - RELAIS														
Prép. Physique		x	25%		40%		45%		47%		50%		55%	60%
Prép. Technique		x	15%		60%		52%		51%		47-48%		46%	40%
Prép. Psychologique		x	x		x		2%		2%		2-3%		3%	3%
Forme jouée		100%	60%		x		x		x		x		x	x
Prép. tactique		x	x		x		1%		1%		1%		1%	1%
DEMI à FOND - FOND - MARCHE														
Prép. Physique		x	20%		90%		95%		95%		93%		92%	92%
Prép. Technique		x	10%		10%		2%		2%		3%		3%	3%
Prép. Psychologique		x	x		x		2%		2%		2%		3%	3%
Forme jouée		100%	70%		x		x		x		x		x	x
Prép. tactique		x	x		x		1%		1%		2%		2%	2%
VOLUME D'ENTRAÎNEMENT														
Nb. de séances/microcycle		1	2		2 à 3		3 à 5		4 à 5		5 à 8		6 à 12	4 à 5
Nb. d'heures/séances		1 à 1½ h	1 à 1½ h		1½ à 2 h		2 h à 2½ h		2 à à 3 h		2 à 3 h		2½ à 4 h	2 à 2½h
Nb. de séances/année		30 à 40	40 à 84		84 à 126		126 à 210		168 à 210		225 à 360		270 à 540	176 à 220
Nb. de séances en PPG		x	28 à 56		46 à 67		63 à 105		59 à 84		56 à 108		54 à 108	35 ¸a 44
Nb. de séances en PPS		x	12 à 24		18 à 34		37 à 6		67 à 74		101 à 108		122 à 243	97 à 121
Nb. de séances en PC		x	x		20 à 25		26 à 42		42 à 52		68 à 144		94 à 189	44 à 55
SOUTIEN														
Médico-sportif		non	non		oui		oui		oui		oui		oui	oui
Paramédicaux		non	non		non		oui		oui		oui		oui	oui
Niveau officiels		x	x		2		3		3		3		3	3

Tableau 9 Le cadre de référence

4.1 à 4.6 Les objectifs de développement physique, technique et psychologique

Les objectifs de développement physique, technique et psychologique en athlétisme sont fonction des diverses catégories d'âge et des divers stades du développement de l'athlète. Ils apparaissent dans le tableau 9 ci-dessus.

Notes explicatives concernant le cadre de référence :

La présentation a été divisée en six parties pour chaque catégorie, de manière à mettre en évidence les proportions accordées au volume et à l'intensité des charges d'entraînement, au ratio entre les différentes périodes d'un macrocycle. Les disciplines sportives ont été classées dans deux de ces catégories en fonction de leurs caractéristiques anaérobie et de force explosive (sprints, sauts, lancers, haies, épreuves combinées, relais) et en fonction de leur prédominance en endurance anaérobie-aérobie et en endurance aérobie (demi-fond, fond et marche). Sous la rubrique Volume d'entraînement, on y trouve la répartition des séances d'entraînement en fonction du nombre d'heures qui leurs sont consacrées et du nombre de séances dans les différentes périodes du macrocycle. Dans la rubrique « soutien » on y trouve la classification des entraîneurs, le médico-sportif, les moyens paramédicaux et le niveau exigé des officiels.

Le ratio volume / intensité : décrit le pourcentage pour chaque catégorie d'âge, du volume et de l'intensité des charges d'entraînement et de compétitions au cours d'un microcycle semi-annuel. Les catégories Colibri et Minime ne suivent pas le modèle de périodisation pour leur planification.

Les périodes de préparation générale, de préparation spécifique, de compétitions et de transition : le pourcentage de chacune de ces périodes est établi en fonction des catégories d'âge. Il sert également à établir le ratio entraînement / compétition plus bas dans la grille (expliqué ci-dessous). Les périodes de transition sont établies en fonction du besoin de récupération chez les jeunes catégories. Un total de 60 jours est réparti selon les besoins de récupération entre les deux macrocycles pour les Benjamins, Cadets et Juvéniles, alors que les Colibris et Minimes n'ont qu'une seule période de transition. Elle est de 14 jours (premier macrocycle) et 28 jours (second macrocycle) pour les catégories Junior et Senior (l'objectif est de limiter la perte des acquis). Pour les vétérans, les deux périodes de transition sont de 28 jours pour leur permettre de mieux récupérer en raison de « leur âge ».

Le nombre de compétitions par année : il est établi en fonction des besoins et de la capacité des athlètes de chacune des catégories. (voir également la page suivante dans laquelle la participation aux compétitions est plus détaillée).

Ratio entraînement / compétitions : ce ratio entraînement / compétitions exprime le rapport entre le temps consacré a la période de préparation générale plus la période de préparation spécifique et celui dévolu à la période de compétitions.
Les ratios présentés ici ne suivent pas les recommandations du manuel DLTA le plus récent qui donne des recommandations de proportions irréalistes pour des disciplines sportives

individuelles telles que l'athlétisme. De plus, on y inclut dans la composante compétition, la période de préparation à la compétition.

Les préparations physique, technique et psychologique : les pourcentages établis dans la préparation physique comprennent tous les facteurs déterminants de la préparation physique (vitesse, force, endurance, etc.) spécifique à chaque discipline de l'athlétisme. Il en est ainsi pour la technique spécifique aux disciplines techniques et aux courses. Dans les épreuves de course et de marche, l'emphase technique est plus évidente pour les jeunes catégories qui doivent apprendre à courir, mais surtout à marcher selon les règlements de l'IAAF. Par la suite, il s'agit de perfectionnement.
Pour ce qui est de l'aspect psychologique, on le retrouvera surtout de façon plus importante dans les catégories junior, senior et vétéran, dans lesquelles il y a des compétitions de très haut niveau. La préparation tactique joue un rôle relativement important dans les courses de durée et la marche, mais a un rôle mineur dans les compétitions de sprints, sauts, lancers, épreuves combinées et relais. Toutefois, la tactique peut avoir un aspect déterminant pour la victoire dans le choix des hauteurs de la barre à franchir au saut à la perche et au saut en hauteur. Le cas se présente lorsque des concurrents sont à égalité, car c'est le nombre d'essais qui détermine le vainqueur. C'est également le cas lorsque la compétition est serrée entre les concurrents dans ces deux disciplines : il y a trois essais à chaque hauteur et lorsqu'un concurrent manque deux essais à la même hauteur, il peut réserver son troisième pour la hauteur suivante avec les risques que cela comporte puisqu'il ne lui reste plus qu'un essai à cette nouvelle hauteur (cela lui permet d'éventuellement gagner s'il est le seul à franchir cette hauteur). Ce n'est toutefois pas de la haute stratégie et c'est la raison pour laquelle peu d'importance lui est accordée.

Le nombre de séances par microcycle : afin de s'adapter à la capacité de supporter des efforts d'entraînement tant du point de vue motricité que du point de vue préparation physique, les catégories Colibri et Minime ne comportent qu'une et deux séances d'entraînement par semaine respectivement. Il s'agit ici de pratiquer les fondements de diverses formes de courses, sauts et lancers sous formes ludiques pour la plus grande partie afin de créer des bases pour la pratique de l'athlétisme dans les catégories d'âge supérieures.
Dans les catégories Junior et Senior, occasionnellement, deux voire trois entraînements quotidiens sont possibles dans un microcyle.

Le nombre d'heures par séance augmente en fonction des capacités d'effort et de récupération de chaque catégorie d'âge.

Le nombre de séances par année : il s'agit du nombre total de séances pour un cycle annuel d'entraînement.
Des catégories Colibri à Juvénile, la saison s'étale sur dix mois (deux macrocycles, excepté en Colibri et Minime ou il n'y a pas de périodisation). Pour les catégories Junior et Senior, la saison dure dix mois et demi.

Le nombre de séances en période de préparation générale (PPG), de préparation spécifique (PPS) et de compétitions (PC) : celui-ci a été calculé à partir du nombre total de séances dans le cycle annuel et en fonction des pourcentages consacrés aux différentes périodes du cycle annuel. Le nombre de séances consacrées à l'entraînement dans chaque

catégorie est le résultat du nombre de semaines d'entraînement par année multiplié par le nombre de séances d'entraînement par microcycles.

Le niveau des entraîneurs : La logique serait que l'entraîneur ayant le plus haut niveau d'expertise et de connaissances sur le développement de l'athlète à long terme soit celui qui s'occupe des plus jeunes, afin qu'ils puissent progresser de la meilleure façon possible. Malheureusement, on n'en est pas encore là. Ce sont donc les entraîneurs du PNCE 1 qui s'occuperont des plus jeunes (Colibris et Minimes) et ceux du PNCE 4-5 des athlètes de plus haut niveau (Juniors, Senior et Vétérans). Les niveaux intermédiaires 2 et 3 seront responsables des autres catégories.

Le médico-sportif spécialisé dans les problèmes médicaux spécifiques au sport (essentiel), doit répondre aux besoins des athlètes de toutes les catégories supérieures à celles des Colibris et Minimes (Tests médicaux d'aptitude à l'effort, bilan de santé, prévention contre le surentraînement, blessures, maladies, etc.). Leur collaboration avec les entraîneurs est essentielle pour le bon déroulement de l'entraînement et la progression des athlètes. Pour les catégories Colibri et Minime, le médecin de famille doit être consulté au besoin.

Le para médical comprend la physiothérapie, la chiropractie, la massothérapie, l'acupuncture, la thalassothérapie, soit tout ce qui à trait aux besoins de récupération de l'athlète en état de fatigue ou blessé.
Chez les Juniors et Senior, la massothérapie et chiropractie sont indispensables durant la période de compétitions en particulier non seulement pour la récupération, mais surtout pour la toute dernière mise au point (« tune-up ») dans les derniers instants précédant la compétition.

LES COMPÉTITIONS

L'athlétisme est un sport d'été et d'hiver. En effet, deux macrocycles composent le cycle annuel d'entraînement et de compétitions dans pratiquement toutes les disciplines de l'athlétisme (excepté les lancers du marteau, du disque, du javelot et les courses de steeple en hiver). La fig. 17 suggère une possibilité de répartition des contenus de la période de compétitions dans un macrocycle en rapport avec l'importance que revêtent les compétitions selon le stade de développement de l'athlète.

La compétition favorise la comparaison et la démonstration des talents de l'enfant. Il le fait généralement par le jeu au début, puis plus tard, pour gagner, dans des compétitions organisées. La compétition pour lui est un autre moyen de s'exprimer.
Déjà au cours de la petite enfance, l'enfant tente de comparer ses capacités à celles des autres par des concours, des jeux. L'âge du début de la compétition dépend du sport pratiqué.

De 8 à 9ans en **catégorie Colibri**, les compétitions se résument en une participation à des « jeux-concours » durant lesquels on retrouvera des courses navettes, des jeux de poursuite, etc. L'enfant doit être mis dans des situations motrices multiples, composées d'exercices dans lesquelles la course, les sauts et les lancers, les roulades, les grimpés, les bonds, etc. doivent être privilégiés.

De 10 à 11 ans en **catégorie Minime**, la concentration augmente et l'attention devient de plus en plus soutenue, l'enfant éprouve le besoin de se comparer aux autres. A cet âge, l'enfant peut participer à des « compétitions » pour son plaisir et surtout pour le la participation, pas forcement pour la victoire.
Il devrait participer à 3-4 « compétitions » (compétitions scolaires comprises) durant la période estivale et éventuellement 2-3 durant la période hivernale en salle. Il faut éviter de le mettre trop souvent en situation d'échec en choisissant judicieusement les disciplines dans lesquelles il excelle et en favorisant les situations dans lesquelles les plus faibles puissent s'exprimer positivement. Ce doit être une participation multidisciplinaire, l'impliquant si possible, dans deux ou trois disciplines sollicitant des efforts divers (saut-lancer-course).
Ces compétitions n'entrent pas dans une planification systématiquement périodisée.
L'athlétisme ne devrait pas être le seul sport pratiqué. Un ou deux sports complémentaires pourraient compléter l'activité physique à cet âge, toutefois, il faut se garder surcharger l'enfant afin d'éviter la fatigue excessive.

De 12 à 13 ans, en **catégorie Benjamin** les compétitions doivent encore être abordées sous la forme multidisciplinaire (sauter-lancer-courir). Les compétitions doivent avoir, à ce stade, un aspect éducatif, progressif, avec des objectifs bien définis. Il devrait participer à 3-4 compétitions en période estivale et 2-4 en période hivernale. Il faut éviter la surcharge qui conduit à une fatigue excessive, porter une attention particulière à la récupération. Se rappeler également qu'à cet âge, son système aérobie est plus performant que son système anaérobie. La préparation aux compétitions peut s'inscrire dans une simple périodisation annuelle tout comme elle peut l'être en double périodisation annuelle de l'entraînement.

De 14 à 15 ans, en **catégorie Cadet**, et de **16 à 17 ans** en **catégorie Juvénile** (ou Jeunesse), des compétitions de plus haut niveau peuvent être envisagées. Cependant, ces compétitions engendrent un certain stress chez le jeune athlète. Il est donc essentiel de ne pas en abuser. Généralement, on propose entre 3 et 5 compétions pour les cadets et de 5 à 6 pour les juvéniles par macrocycle, soit de 6 à 10 en Cadet et 10 à 12 pour les Juvéniles au total des deux macrocycles annuels.
Il est admis, en général, qu'à ce stade, même s'il existe déjà une certaine spécificité dans l'entraînement, qu'occasionnellement, certaines compétitions secondaires devraient avoir une orientation multidisciplinaire, plus particulièrement dans la catégorie Cadet.
Dans les deux catégories, selon l'année, il y a des possibilités de compétitions importantes au niveau des équipes régionales, provinciales et nationales en athlétisme : les Jeux du Québec, les Jeux de la Légion et les Jeux de la Francophonie Canadienne, ainsi que les championnats Mondiaux Jeunesse. Pour ces deux catégories, les compétitions sont planifiées dans un programme annuel en double périodisation (été-hiver).
De plus, l'IAAF tiendra Jeux Olympiques Jeunesse en 2014, ce qui donnera une occasion supplémentaire de compétitions dans les deux catégories.

De 18 à 19 ans, en **catégorie Junior**, l'athlète est spécialisé dans une, voir deux disciplines de l'athlétisme. Dès lors, les compétitions deviennent primordiales pour sa progression vers le haut niveau de son entraînement et de ses performances. Le nombre de participations annuelles à des compétitions est au minimum de 12 à 16 voir plus, selon le niveau de performance de l'athlète. En effet, des compétitions internationales avec l'équipe nationale Junior peuvent

s'ajouter aux compétitions de championnat canadien (junior et éventuellement senior), de plus, il a la possibilité de prendre part aux Jeux du Canada, au NACAC aux Jeux PanAm Juniors, aux championnats universitaires (provincial et canadien universitaires, Jeux mondiaux universitaires). Si les performances de l'athlète sont d'un très haut niveau international, il a également la possibilité de participer à des compétitions internationales de la catégorie senior (championnat du monde, Jeux Olympiques, etc.).
En junior, le choix des compétitions ainsi que le nombre auquel prendra part l'athlète dans l'un et l'autre des macrocycles, dépend essentiellement du calendrier de ces compétitions hivernales et estivales, de leur importance et surtout, de son niveau de performance.

20 ans et plus, <u>en catégorie Senior</u>, selon la valeur des performances de l'athlète, le nombre de compétitions varie de 12 à 20 et parfois plus au cours du cycle annuel et son choisies à partir d'un calendrier hivernal et estival. De la compétition régionale en passant par les compétitions provinciales, nationales et internationales et les grands Jeux, l'athlète a le choix. Ce choix est déterminé par son niveau de performances et une planification annuelle très rigoureuse en double et parfois triple périodisation.
Dans cette catégorie, le choix stratégique des compétitions ainsi que le nombre auquel prendra part l'athlète dans l'un et l'autre des macrocycles, dépend essentiellement du calendrier de ces compétitions hivernales et estivales, de leur importance et surtout, de son niveau de performance.

35 ans et plus, en **<u>catégorie Vétéran</u>**, il n'est pas rare de voir un certain nombre d'athlètes réaliser des performances de très haut niveau dans des disciplines telles que les sprints courts, les sauts en hauteur et en longueur et dans les lancers jusqu'à 36-38 ans. Toutefois, leur participation à des compétitions tend à diminuer un peu. Habituellement, ces athlètes participent à plusieurs compétitions régionales, provinciales, nationales, internationales et jusqu'aux aux grands Jeux, si leurs performances les qualifient. Par la suite, avec l'âge, ils peuvent participer aux Jeux Mondiaux des Maîtres ainsi au Championnat Mondial des Vétérans, qui comme les grands Jeux, sont présentés sur une base quadriennale.

STRUCTURE DU MACROCYCLE

Ordre d'importance accordée: +++++ = gde. importance ⟶ + = faible importance

	Pré-puberté	Puberté	16-18 ans	18-20 ans
Période de préparation - Générale	+++++	++++	+++	+++
- Spécifique	+	++	+++	++++
Période de compétitions - Compétitions secondaires	+	++	+++	++++
- Compétitions majeures	Aucune	+	++	++++
Période de transition	++++	++++	+++	+++

Fig.17 Évolution du contenu d'un macrocycle d'entraînement en athlétisme en fonction du niveau de développement atteint par l'athlète (Portmann PNCE 4-5, 2005).

4.6 TABLEAU DÉCRIVANT LE DÉVELOPPEMENT DES OFFICIELS

NIVEAU	FORMATION	EXAMEN	NBRE ÉVALUATION	PRÉ-REQUIS	COMPÉTITION	JURIDICTION
1 (Local)	Stage théorique (45 minutes)	N/A	N/A	6 épreuves	Régionale	CORO Comité Provincial des officiels
2 (Régional)	Stage théorique (2h30) Initiation comme chef de plateau	N/A	1	6 mois	Régionale Provinciale	CORO Comité Provincial des officiels
3 (Provincial)	Stage théorique (2h30)	Exercice-Maison Examen dans la discipline	2	1 an 16 crédits dont 8 comme chef	Niveau provincial - Chef de plateau - Niveau national Membre de l'équipe des officiels	CORO Comité Provincial des officiels
4 (National)	Stage théorique (3h00)	Examen dans la discipline	2	2 ans 24 crédits dont 12 comme chef 8 de ces crédits doivent être au niveau national	Niveau national - Chef de plateau - Niveau International Membre de l'équipe des officiels	CNO Comité National des officiels
5 (International)	N/A	N/A	2	3 ans 36 crédits dont 18 comme chef 8 de ces crédits doivent être au moins du niveau national et 4 au niveau International	Niveau international - Chef de Plateau -	CNO Comité National des officiels I.A.A.F Fédération International Amateur International

1 crédit = 4 heures de travail dans sa discipline.

TABLEAU DÉCRIVANT LE DÉVELOPPEMENT DES OFFICIELS

Disciplines par niveau :

Niveau 1 = Général
Niveau 2= Piste et concours
Niveau 3= Juge-arbitre de piste, starter, commissaire, juge à l'arrivée, juge de marche, juge-arbitre de lancers, officiel en lancers, juge-arbitre des sauts, sauts horizontaux, sauts verticaux, juge-arbitre des épreuves combinées, chef juge photofinish, opérateur photofinish.
Niveau 4-5= Mêmes disciplines que le niveau 3

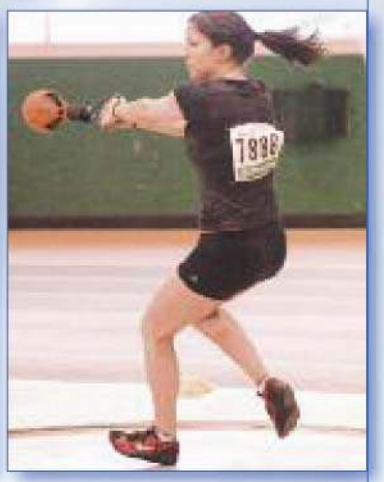
La Fédération Internationale a sa propre certification dans certaines disciplines, qui viennent complémenter la certification des officiels au Canada

Voici les disciplines où la I.A.A.F. a une certification :

Juge de marche – starter – chef juge photofinish – officiel technique.

5e PARTIE

EXIGENCES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE



5.1 RÈGLES D'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES

Principes

L'athlétisme étant un sport « mesurable », il est indispensable de définir le niveau des athlètes et des performances correspondantes aux différentes catégories d'âges.

Les règles de reconnaissance de ces différentes catégories d'athlètes « Élite » et « Relève » sont donc basées sur des repères mesurables et sur une progression qui tient également compte du développement physiologique (hommes - femmes), du type d'épreuves (développement rapide – moyen – lent). Ex : sprints – vs – lancers ou demi-fond.

Tenant compte de ces différences physiologiques, les règlements de ces épreuves ont été « étudiés » de longue date par des spécialistes internationaux en la matière qui ont adapté les épreuves en fonction de l'âge et du sexe de l'athlète (ex. : poids des engins, hauteur et espacement des haies, distance des épreuves de course, etc.).

Partant de ces informations et considérant que nous avons des championnats du monde à partir de la catégorie juvénile (17 ans et moins), nous avons donc établi un système d'identification qui nous permet d'évaluer les niveaux de performances en fonction de l'âge. Ce système nous permet également de suivre l'évolution de l'athlète au fil des ans, tout en servant de « baromètre » sur la santé de notre sport, par discipline, âge et groupes d'épreuves.

Pour ce faire, nous disposons des points de repère suivants :

- Données statistiques provinciales (historique et classements provinciaux)
- Données statistiques nationales (classements nationaux)
- Données statistiques internationales (classements mondiaux)
- Résultats aux différents championnats nationaux et internationaux
- Standards d'accès aux différents championnats mondiaux et équipes nationales
- Tables de cotation Mercier et de l'AIFA (Fédération Internationale)

C'est donc en partant de ces indices en fonction de chaque tranche d'âge que nous avons établi la « grille » d'identification des athlètes qui est présentée ci-après.

PROGRAMME EXCELLENCE

Identification des athlètes pour une période de 12 mois (du 1er septembre au 31 août)
Basée sur les performances de la saison en plein air

DESCRIPTION GÉNÉRALE

Le ***Programme Excellence*** est un programme de la Fédération québécoise d'athlétisme présentant les règles sur lesquelles se fonde la fédération pour sélectionner les athlètes identifiés de niveau « *élite* » et « *relève* » par le Ministère.

Ces niveaux sont généralement définis ainsi par le Ministère :

- « *élite* » : les athlètes membres de l'équipe du Québec ouverte;
- « *relève* » : les athlètes membres de l'équipe du Québec pour le niveau de performance qui suit immédiatement celui des athlètes identifiés « *élite* ».

ADMISSIBILITÉ AU PROGRAMME

Pour être admissible au Programme Excellence, l'athlète doit :

- Être citoyen canadien ou avoir le statut de résident permanent du Canada;
- Être domicilié au Québec depuis au moins un an et être détenteur d'une carte d'identification valide de la Régie de l'assurance-maladie du Québec;
- Être affilié à la FQA à titre d'athlète civil;
- Avoir participé aux Championnats provinciaux FQA en plein air de l'année en cours, à moins d'avoir obtenu à l'avance une exemption par écrit de la FQA pour cause de blessure, maladie ou autre circonstance exceptionnelle;
- Signifier par écrit son intention de concourir activement en athlétisme durant l'année à venir et être admissible à concourir, pour le Québec, aux événements d'Athlétisme Canada;
- Avoir complété et déposé à la FQA au plus tard le 31 juillet le formulaire de demande de statut d'athlète de haut niveau aux fins du Programme Excellence.

Exigences spécifiques au niveau « élite »

- Avoir participé aux Championnats canadiens en plein air Séniors ou Juniors de l'année en cours;
- Avoir atteint dans une épreuve, au cours de la saison en plein air de l'année en cours, la norme de performance minimale « Élite 4 » correspondant à sa tranche d'âge selon le tableau des normes de performances de niveau « élite ».

Exigences spécifiques au niveau « relève »

- Avoir participé aux Championnats canadiens en plein air Séniors, Juniors ou Jeunesse de l'année en cours, ou, dans le cas des athlètes séniors, à la compétition désignée annuellement pour l'admissibilité au niveau « relève »;
- Avoir atteint dans une épreuve, au cours de la saison en plein air de l'année en cours, la norme de performance minimale « Relève F » correspondant à sa tranche d'âge selon le tableau des normes de performances de niveau « relève ».

ANALYSE DES DEMANDES

En août, la FQA analysera les demandes reçues et dressera la liste des athlètes admissibles aux niveaux « élite » et « relève » en attribuant à chacun un classement correspondant à la norme atteinte selon le tableau des normes de performances pour le niveau demandé.

- Les performances devront être réalisées dans des conditions régulières (chronométrage électrique et vent) et enregistrées dans le classement des performances en plein air d'Athlétisme Canada.

- Les compétitions prises en compte seront les compétitions nationales ou provinciales inscrites au calendrier d'Athlétisme Canada ou de ses fédérations provinciales, ainsi que les compétitions organisées à l'étranger et placées sous l'autorité des fédérations affiliées à l'AIFA.

- La performance réalisée par l'athlète devra être égale à ou meilleure que la norme correspondant à son âge au 31 décembre de l'année en cours pour qu'une norme soit considérée « atteinte ».

- L'athlète terminant parmi les 8 premiers aux Championnats Canadiens Séniors (pour le niveau « élite »), et parmi les 8 premiers aux Championnats Canadiens Juniors ou Séniors (pour le niveau « relève ») verra son classement dans la même épreuve bonifié d'un échelon aux fins du Programme Excellence.

PROCESSUS DE SÉLECTION

Niveau « élite »

- La FQA sélectionnera dans la liste des candidats admissibles les athlètes qui seront identifiés au niveau « élite » (excluant les athlètes brevetés par Sport Canada) jusqu'à concurrence du nombre maximal d'athlètes prescrit par le Ministère pour ce niveau.

- Priorité sera accordée aux athlètes ayant réalisé la norme « ÉLITE 1 », puis la norme « ÉLITE 2 », et ainsi de suite. Le départage entre les derniers candidats sera fait en calculant l'écart en pourcentage entre la performance réalisée et les normes supérieure et inférieure à cette performance.

Niveau « relève »

- La sélection se fera de la même façon en fonction des normes de performances RELÈVE pour identifier les athlètes au niveau « relève » (excluant les athlètes brevetés par Sport Canada ainsi que ceux qui auront été préalablement sélectionnés au niveau « élite ») jusqu'à concurrence du nombre maximal d'athlètes prescrit par le Ministère pour ce niveau.

- Priorité sera accordée aux athlètes ayant réalisé la norme « RELÈVE A », puis la norme « RELÈVE B », et ainsi de suite. Le départage entre les derniers candidats sera fait en calculant l'écart en pourcentage entre la performance réalisée et les normes supérieure et inférieure à cette performance.

PROGRAMME EXCELLENCE

Normes de performances 2013

Niveau ÉLITE - Femmes

100m - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	11,67	11,64	11,62	11,59	11,57	11,55
Élite 2	11,86	11,84	11,81	11,79	11,76	11,74
Élite 3	12,06	12,03	12,01	11,98	11,96	11,94
Élite 4	12,25	12,23	12,20	12,18	12,15	12,13

200m - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	23,84	23,78	23,72	23,66	23,60	23,54
Élite 2	24,27	24,20	24,14	24,08	24,02	23,96
Élite 3	24,69	24,63	24,57	24,51	24,44	24,38
Élite 4	25,12	25,06	24,99	24,93	24,86	24,80

400m - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	53,97	53,82	53,68	53,53	53,39	53,24
Élite 2	55,03	54,88	54,73	54,58	54,43	54,29
Élite 3	56,08	55,93	55,78	55,63	55,48	55,33
Élite 4	57,14	56,99	56,83	56,68	56,52	56,37

100m haies (33") - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	13,77	13,71	13,65	13,58	13,52	13,46
Élite 2	14,07	14,00	13,94	13,88	13,82	13,76
Élite 3	14,36	14,30	14,24	14,17	14,11	14,05
Élite 4	14,66	14,60	14,53	14,47	14,40	14,34

400m haies (30") - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	59,22	58,97	58,72	58,47	58,22	57,97
Élite 2	60,43	60,17	59,92	59,66	59,41	59,16
Élite 3	61,63	61,37	61,11	60,85	60,60	60,34
Élite 4	62,83	62,57	62,31	62,04	61,78	61,52

3000m steeple (30") - Femmes - ÉLITE

	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	10:20,29	10:16,34	10:12,38	10:08,42	10:04,46	10:00,50
Élite 2	10:35,56	10:31,55	10:27,54	10:23,52	10:19,51	10:15,50
Élite 3	10:50,82	10:46,76	10:42,70	10:38,63	10:34,57	10:30,50
Élite 4	11:06,09	11:01,97	10:57,85	10:53,74	10:49,62	10:45,50

équivalence Junior (2000m)

19 ans et -
6:37,68
6:45,94
6:54,21
7:02,47

800m - Femmes - ÉLITE

	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	2:05,79	2:05,40	2:05,00	2:04,61	2:04,21	2:03,82
Élite 2	2:07,89	2:07,49	2:07,09	2:06,69	2:06,29	2:05,90
Élite 3	2:09,99	2:09,59	2:09,18	2:08,78	2:08,38	2:07,97
Élite 4	2:12,09	2:11,68	2:11,27	2:10,87	2:10,46	2:10,05

1500m - Femmes - ÉLITE

	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	4:20,17	4:19,11	4:18,06	4:17,00	4:15,95	4:14,90
Élite 2	4:24,92	4:23,85	4:22,77	4:21,70	4:20,63	4:19,55
Élite 3	4:29,67	4:28,58	4:27,49	4:26,40	4:25,30	4:24,21
Élite 4	4:34,43	4:33,32	4:32,21	4:31,09	4:29,98	4:28,87

5000m - Femmes - ÉLITE

	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	16:29,36	16:23,60	16:17,85	16:12,10	16:06,35	16:00,60
Élite 2	16:49,14	16:43,30	16:37,45	16:31,60	16:25,76	16:19,92
Élite 3	17:08,93	17:02,99	16:57,05	16:51,11	16:45,17	16:39,23
Élite 4	17:28,71	17:22,68	17:16,64	17:10,61	17:04,57	16:58,54

10000m - Femmes - ÉLITE

	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	34:32,83	34:22,07	34:11,31	34:00,55	33:49,79	33:39,03
Élite 2	35:15,49	35:04,56	34:53,62	34:42,68	34:31,74	34:20,81
Élite 3	35:58,16	35:47,04	35:35,93	35:24,81	35:13,69	35:02,58
Élite 4	36:40,82	36:29,53	36:18,23	36:06,94	35:55,64	35:44,35

Demi-Marathon - Femmes - ÉLITE

	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	1:15:29	1:15:03	1:14:37	1:14:12	1:13:46	1:13:20
Élite 2	1:17:03	1:16:37	1:16:10	1:15:44	1:15:18	1:14:52
Élite 3	1:18:37	1:18:10	1:17:43	1:17:16	1:16:50	1:16:23
Élite 4	1:20:11	1:19:44	1:19:16	1:18:49	1:18:21	1:17:54

Marathon - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	2:40:43	2:39:30	2:38:17	2:37:04	2:35:51	2:34:38
Élite 2	2:44:30	2:43:16	2:42:02	2:40:47	2:39:33	2:38:19
Élite 3	2:48:17	2:47:01	2:45:46	2:44:31	2:43:15	2:42:00
Élite 4	2:52:04	2:50:47	2:49:30	2:48:14	2:46:57	2:45:40

10km marche - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	47:20	47:03	46:46	46:29	46:12	45:55
Élite 2	48:41	48:23	48:06	47:48	47:31	47:14
Élite 3	50:01	49:43	49:25	49:08	48:50	48:32
Élite 4	51:21	51:03	50:45	50:27	50:09	49:51

20km marche - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	1:37:36	1:37:01	1:36:26	1:35:51	1:35:16	1:34:41
Élite 2	1:40:19	1:39:44	1:39:08	1:38:33	1:37:57	1:37:22
Élite 3	1:43:03	1:42:27	1:41:51	1:41:15	1:40:39	1:40:02
Élite 4	1:45:46	1:45:09	1:44:33	1:43:56	1:43:20	1:42:43

Hauteur - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	1,83	1,83	1,84	1,84	1,85	1,86
Élite 2	1,79	1,80	1,80	1,81	1,81	1,82
Élite 3	1,76	1,76	1,77	1,77	1,78	1,79
Élite 4	1,72	1,73	1,73	1,74	1,74	1,75

Perche - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	4,04	4,08	4,12	4,16	4,20	4,24
Élite 2	3,93	3,97	4,01	4,05	4,09	4,13
Élite 3	3,81	3,85	3,89	3,93	3,97	4,01
Élite 4	3,70	3,74	3,78	3,82	3,86	3,90

Longueur - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	6,20	6,24	6,28	6,32	6,36	6,40
Élite 2	6,04	6,08	6,12	6,16	6,20	6,24
Élite 3	5,87	5,91	5,95	5,99	6,03	6,07
Élite 4	5,71	5,75	5,79	5,83	5,87	5,91

Triple-saut - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	13,03	13,09	13,14	13,19	13,25	13,30
Élite 2	12,70	12,75	12,80	12,86	12,91	12,97
Élite 3	12,36	12,41	12,47	12,52	12,57	12,63
Élite 4	12,02	12,07	12,13	12,18	12,24	12,29

Poids (4kg) - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	15,23	15,49	15,75	16,00	16,26	16,52
Élite 2	14,66	14,91	15,17	15,43	15,68	15,94
Élite 3	14,08	14,34	14,59	14,85	15,11	15,37
Élite 4	13,50	13,76	14,02	14,27	14,53	14,79

Disque (1kg) - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	51,11	51,80	52,49	53,18	53,87	54,56
Élite 2	49,19	49,88	50,58	51,27	51,97	52,66
Élite 3	47,28	47,97	48,67	49,37	50,06	50,76
Élite 4	45,36	46,06	46,76	47,46	48,16	48,86

Marteau (4kg) - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	59,84	60,82	61,81	62,79	63,77	64,76
Élite 2	57,67	58,65	59,64	60,62	61,60	62,59
Élite 3	55,50	56,48	57,47	58,45	59,43	60,41
Élite 4	53,33	54,31	55,29	56,28	57,26	58,24

Javelot (600g) - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	52,04	52,58	53,12	53,66	54,20	54,74
Élite 2	50,10	50,64	51,18	51,72	52,26	52,80
Élite 3	48,16	48,70	49,24	49,78	50,32	50,87
Élite 4	46,22	46,76	47,30	47,85	48,39	48,93

Heptathlon (junior-sénior) - Femmes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	5296	5374	5453	5532	5611	5689
Élite 2	5113	5191	5270	5349	5428	5507
Élite 3	4929	5008	5087	5166	5245	5324
Élite 4	4746	4825	4904	4983	5062	5141

PROGRAMME EXCELLENCE

Normes de performances 2013

Niveau ÉLITE - Hommes

100m - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	10,45	10,43	10,40	10,38	10,36	10,34
Élite 2	10,58	10,55	10,53	10,51	10,48	10,46
Élite 3	10,70	10,68	10,66	10,63	10,61	10,59
Élite 4	10,83	10,81	10,78	10,76	10,73	10,71

200m - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	21,00	20,97	20,94	20,91	20,88	20,86
Élite 2	21,28	21,25	21,22	21,19	21,16	21,13
Élite 3	21,55	21,52	21,49	21,46	21,43	21,41
Élite 4	21,83	21,80	21,77	21,74	21,71	21,68

400m - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	46,87	46,76	46,65	46,54	46,43	46,32
Élite 2	47,53	47,42	47,31	47,20	47,09	46,98
Élite 3	48,18	48,07	47,96	47,85	47,74	47,63
Élite 4	48,84	48,73	48,62	48,50	48,39	48,28

110m haies (42") - Hommes - ÉLITE							équivalence Junior (39")
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +	19 ans et -
Élite 1	14,06	14,03	13,99	13,95	13,91	13,88	13,61
Élite 2	14,30	14,26	14,22	14,18	14,14	14,11	13,85
Élite 3	14,53	14,49	14,45	14,41	14,37	14,33	14,08
Élite 4	14,76	14,72	14,68	14,64	14,60	14,56	14,31

400m haies (36") - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	51,35	51,21	51,07	50,93	50,79	50,65
Élite 2	52,23	52,09	51,94	51,80	51,66	51,52
Élite 3	53,11	52,96	52,82	52,67	52,52	52,38
Élite 4	53,99	53,84	53,69	53,54	53,39	53,24

3000m steeple (36") - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	8:42,75	8:41,21	8:39,68	8:38,14	8:36,60	8:35,06
Élite 2	8:52,28	8:50,71	8:49,15	8:47,58	8:46,02	8:44,45
Élite 3	9:01,81	9:00,21	8:58,62	8:57,03	8:55,44	8:53,85
Élite 4	9:11,33	9:09,71	9:08,09	9:06,48	9:04,86	9:03,24

800m - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	1:48,39	1:48,29	1:48,19	1:48,09	1:47,99	1:47,89
Élite 2	1:49,84	1:49,73	1:49,63	1:49,52	1:49,41	1:49,31
Élite 3	1:51,28	1:51,17	1:51,06	1:50,95	1:50,84	1:50,73
Élite 4	1:52,72	1:52,61	1:52,50	1:52,38	1:52,27	1:52,16

1500m - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	3:43,15	3:42,83	3:42,51	3:42,20	3:41,88	3:41,56
Élite 2	3:46,25	3:45,93	3:45,60	3:45,28	3:44,96	3:44,64
Élite 3	3:49,35	3:49,03	3:48,70	3:48,37	3:48,04	3:47,71
Élite 4	3:52,46	3:52,12	3:51,79	3:51,45	3:51,12	3:50,78

5000m - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	13:53,18	13:51,01	13:48,84	13:46,66	13:44,49	13:42,32
Élite 2	14:05,30	14:03,08	14:00,86	13:58,65	13:56,43	13:54,21
Élite 3	14:17,42	14:15,16	14:12,89	14:10,63	14:08,36	14:06,10
Élite 4	14:29,54	14:27,23	14:24,92	14:22,61	14:20,30	14:17,99

10000m - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	29:12,52	29:08,54	29:04,56	29:00,58	28:56,60	28:52,62
Élite 2	29:40,28	29:36,23	29:32,19	29:28,14	29:24,10	29:20,05
Élite 3	30:08,04	30:03,93	29:59,82	29:55,70	29:51,59	29:47,48
Élite 4	30:35,80	30:31,62	30:27,44	30:23,27	30:19,09	30:14,91

Demi-Marathon - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	1:03:51	1:03:43	1:03:36	1:03:28	1:03:21	1:03:14
Élite 2	1:04:53	1:04:45	1:04:38	1:04:31	1:04:23	1:04:16
Élite 3	1:05:55	1:05:48	1:05:40	1:05:33	1:05:25	1:05:17
Élite 4	1:06:58	1:06:50	1:06:42	1:06:35	1:06:27	1:06:19

Marathon - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	2:16:06	2:15:48	2:15:30	2:15:12	2:14:54	2:14:36
Élite 2	2:18:30	2:18:12	2:17:54	2:17:35	2:17:17	2:16:58
Élite 3	2:20:55	2:20:36	2:20:17	2:19:58	2:19:40	2:19:21
Élite 4	2:23:19	2:23:00	2:22:41	2:22:21	2:22:02	2:21:43

10km marche - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	41:44	41:31	41:18	41:06	40:53	40:40
Élite 2	42:47	42:34	42:21	42:08	41:55	41:43
Élite 3	43:50	43:37	43:24	43:11	42:58	42:45
Élite 4	44:53	44:40	44:27	44:13	44:00	43:47

20km marche - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	1:26:31	1:26:05	1:25:39	1:25:13	1:24:47	1:24:21
Élite 2	1:28:41	1:28:14	1:27:48	1:27:21	1:26:54	1:26:28
Élite 3	1:30:50	1:30:23	1:29:56	1:29:29	1:29:02	1:28:35
Élite 4	1:33:00	1:32:33	1:32:05	1:31:38	1:31:10	1:30:43

50km marche - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	4:18:44	4:15:46	4:12:49	4:09:51	4:06:53	4:03:56
Élite 2	4:26:08	4:23:07	4:20:06	4:17:05	4:14:04	4:11:03
Élite 3	4:33:32	4:30:28	4:27:23	4:24:19	4:21:15	4:18:11
Élite 4	4:40:56	4:37:48	4:34:41	4:31:33	4:28:26	4:25:18

Hauteur - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	2,16	2,17	2,18	2,19	2,20	2,21
Élite 2	2,11	2,12	2,13	2,14	2,15	2,16
Élite 3	2,07	2,08	2,09	2,10	2,11	2,12
Élite 4	2,02	2,03	2,04	2,05	2,06	2,07

Perche - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	5,07	5,11	5,16	5,21	5,26	5,31
Élite 2	4,92	4,97	5,02	5,06	5,11	5,16
Élite 3	4,78	4,82	4,87	4,92	4,97	5,02
Élite 4	4,63	4,68	4,73	4,77	4,82	4,87

Longueur - Hommes - ÉLITE						
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	7,60	7,64	7,68	7,73	7,77	7,81
Élite 2	7,41	7,45	7,49	7,53	7,58	7,62
Élite 3	7,21	7,26	7,30	7,34	7,39	7,43
Élite 4	7,02	7,06	7,11	7,15	7,20	7,24

	Triple-saut - Hommes - ÉLITE					
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	15,81	15,87	15,93	15,99	16,06	16,12
Élite 2	15,43	15,49	15,56	15,62	15,68	15,75
Élite 3	15,06	15,12	15,18	15,25	15,31	15,37
Élite 4	14,68	14,74	14,81	14,87	14,94	15,00

	Poids (7,26kg) - Hommes - ÉLITE						équivalence Junior (6kg)
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +	19 ans et -
Élite 1	17,58	17,79	18,01	18,23	18,44	18,66	19,34
Élite 2	16,91	17,12	17,34	17,55	17,77	17,99	18,60
Élite 3	16,23	16,45	16,66	16,88	17,10	17,31	17,85
Élite 4	15,56	15,78	15,99	16,21	16,42	16,64	17,12

	Disque (2kg) - Hommes - ÉLITE						équivalence Junior (1,75kg)
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +	19 ans et -
Élite 1	55,13	55,79	56,46	57,13	57,79	58,46	58,94
Élite 2	52,93	53,60	54,27	54,93	55,60	56,27	56,58
Élite 3	50,74	51,40	52,07	52,74	53,41	54,08	54,24
Élite 4	48,54	49,21	49,88	50,55	51,22	51,89	51,89

	Marteau (7,26kg) - Hommes - ÉLITE						équivalence Junior (6kg)
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +	19 ans et -
Élite 1	64,23	65,00	65,78	66,55	67,33	68,10	70,65
Élite 2	61,58	62,36	63,13	63,91	64,68	65,46	67,74
Élite 3	58,93	59,71	60,49	61,26	62,04	62,82	64,82
Élite 4	56,28	57,06	57,84	58,62	59,40	60,18	61,91

	Javelot (800g) - Hommes - ÉLITE					
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +
Élite 1	73,10	73,73	74,36	74,99	75,62	76,25
Élite 2	70,23	70,86	71,49	72,12	72,75	73,38
Élite 3	67,37	68,00	68,63	69,26	69,89	70,52
Élite 4	64,50	65,13	65,76	66,39	67,02	67,65

	Décathlon (sénior) - Hommes - ÉLITE						équivalence Junior
	23 ans et -	24 ans	25 ans	26 ans	27 ans	28 ans et +	19 ans et -
Élite 1	7061	7129	7196	7263	7331	7398	7211
Élite 2	6797	6864	6932	6999	7067	7135	6947
Élite 3	6532	6600	6667	6735	6803	6871	6682
Élite 4	6267	6335	6403	6471	6539	6607	6417

PROGRAMME EXCELLENCE

Normes de performances 2013

Niveau RELÈVE - Femmes

100m - Femmes - RELÈVE						
	17 ans et -	**18 ans**	**19 ans**	**20 ans**	**21 ans**	**22 ans**
Relève A	12,25	12,15	12,04	11,95	11,89	11,83
Relève B	12,33	12,23	12,13	12,04	11,98	11,92
Relève C	12,42	12,32	12,21	12,12	12,06	12,01
Relève D	12,50	12,40	12,30	12,21	12,15	12,09
Relève E	12,59	12,49	12,38	12,29	12,23	12,18
Relève F	12,67	12,57	12,47	12,38	12,32	12,27

200m - Femmes - RELÈVE						
	17 ans et -	**18 ans**	**19 ans**	**20 ans**	**21 ans**	**22 ans**
Relève A	25,12	24,74	24,50	24,42	24,35	24,23
Relève B	25,31	24,94	24,70	24,62	24,55	24,43
Relève C	25,51	25,13	24,90	24,82	24,75	24,63
Relève D	25,70	25,33	25,09	25,01	24,94	24,83
Relève E	25,90	25,52	25,29	25,21	25,14	25,03
Relève F	26,09	25,72	25,49	25,41	25,34	25,23

400m - Femmes - RELÈVE							équivalence Cadet (300m)
	17 ans et -	**18 ans**	**19 ans**	**20 ans**	**21 ans**	**22 ans**	**15 ans et -**
Relève A	57,19	56,48	55,75	55,38	55,22	54,93	40,47
Relève B	57,71	57,00	56,28	55,91	55,75	55,46	40,83
Relève C	58,23	57,53	56,80	56,43	56,28	55,99	41,19
Relève D	58,76	58,05	57,33	56,96	56,80	56,51	41,56
Relève E	59,28	58,58	57,85	57,48	57,33	57,04	41,92
Relève F	59,80	59,10	58,38	58,01	57,86	57,57	42,28

100m haies - Femmes - RELÈVE							équivalence Cadet
	17 ans et - 30"	**18 ans et - 33"**	**19 ans 33"**	**20 ans 33"**	**21 ans 33"**	**22 ans 33"**	**15 ans et - 80mH 30"**
Relève A	14,38	14,57	14,41	14,29	14,17	14,02	11,78
Relève B	14,51	14,70	14,54	14,42	14,30	14,15	11,91
Relève C	14,64	14,83	14,67	14,55	14,43	14,28	12,04
Relève D	14,76	14,95	14,79	14,67	14,55	14,41	12,16
Relève E	14,89	15,08	14,92	14,80	14,68	14,54	12,29
Relève F	15,02	15,21	15,05	14,93	14,81	14,67	12,42

	400m haies - Femmes - RELÈVE						équivalence
	17 ans et - 300mH 30"	18 ans et - 30"	19 ans 30"	20 ans 30"	21 ans 30"	22 ans 30"	Cadet 15 ans et - 200mH 30"
Relève A	44,70	1:02,84	1:02,36	1:01,69	1:01,16	1:00,83	27,69
Relève B	45,15	1:03,48	1:03,00	1:02,33	1:01,80	1:01,47	27,95
Relève C	45,59	1:04,12	1:03,64	1:02,97	1:02,44	1:02,11	28,21
Relève D	46,04	1:04,76	1:04,28	1:03,62	1:03,08	1:02,76	28,47
Relève E	46,48	1:05,40	1:04,92	1:04,26	1:03,72	1:03,40	28,73
Relève F	46,93	1:06,04	1:05,56	1:04,90	1:04,36	1:04,04	28,99

	3000m steeple - Femmes - RELÈVE						équivalence
	17 ans et - 2000m SC	18 ans 2000m SC	19 ans 2000m SC	20 ans et -	21 ans	22 ans	Cadet 15 ans et - 1500m SC
Relève A	7:07,27	7:02,08	6:56,52	10:45,63	10:40,15	10:36,61	4:55,59
Relève B	7:11,05	7:05,88	7:00,32	10:52,58	10:47,10	10:43,57	4:58,49
Relève C	7:14,82	7:09,67	7:04,12	10:59,53	10:54,05	10:50,52	5:01,39
Relève D	7:18,60	7:13,47	7:07,92	11:06,47	11:01,01	10:57,48	5:04,29
Relève E	7:22,37	7:17,26	7:11,72	11:13,42	11:07,96	11:04,43	5:07,19
Relève F	7:26,15	7:21,06	7:15,52	11:20,37	11:14,91	11:11,39	5:10,09

	800m - Femmes - RELÈVE					
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	2:13,54	2:11,48	2:09,90	2:08,07	2:07,37	2:06,90
Relève B	2:14,78	2:12,73	2:11,15	2:09,32	2:08,63	2:08,16
Relève C	2:16,02	2:13,98	2:12,40	2:10,58	2:09,89	2:09,42
Relève D	2:17,27	2:15,22	2:13,66	2:11,83	2:11,14	2:10,67
Relève E	2:18,51	2:16,47	2:14,91	2:13,09	2:12,40	2:11,93
Relève F	2:19,75	2:17,72	2:16,16	2:14,34	2:13,66	2:13,19

	1500m - Femmes - RELÈVE						équivalence
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans	Cadet (1200m) 15 ans et -
Relève A	4:38,54	4:35,00	4:31,96	4:27,94	4:25,74	4:22,87	3:34,51
Relève B	4:41,19	4:37,65	4:34,62	4:30,61	4:28,41	4:25,54	3:36,54
Relève C	4:43,83	4:40,30	4:37,28	4:33,27	4:31,08	4:28,21	3:38,57
Relève D	4:46,48	4:42,96	4:39,94	4:35,94	4:33,75	4:30,89	3:40,60
Relève E	4:49,12	4:45,61	4:42,60	4:38,60	4:36,42	4:33,56	3:42,63
Relève F	4:51,77	4:48,26	4:45,26	4:41,27	4:39,09	4:36,23	3:44,66

5000m - Femmes - RELÈVE

	17 ans et - 3000m	18 ans 3000m	19 ans 3000m	20 ans	21 ans	22 ans	équivalence Cadet 15 ans et - 2000m
Relève A	10:11,13	10:03,71	9:55,75	17:04,19	16:55,36	16:49,65	6:28,64
Relève B	10:17,09	10:09,69	10:01,74	17:14,61	17:05,78	17:00,08	6:32,28
Relève C	10:23,06	10:15,67	10:07,73	17:25,02	17:16,21	17:10,51	6:35,92
Relève D	10:29,02	10:21,65	10:13,71	17:35,44	17:26,63	17:20,94	6:39,57
Relève E	10:34,99	10:27,63	10:19,70	17:45,85	17:37,06	17:31,37	6:43,21
Relève F	10:40,95	10:33,61	10:25,69	17:56,27	17:47,48	17:41,80	6:46,85

10000m - Femmes - RELÈVE

	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans et -	21 ans	22 ans
Relève A	-	-	-	35:48,00	35:27,00	35:07,00
Relève B	-	-	-	36:11,00	35:50,01	35:30,00
Relève C	-	-	-	36:34,00	36:13,03	35:52,99
Relève D	-	-	-	36:57,01	36:36,04	36:15,99
Relève E	-	-	-	37:20,01	36:59,06	36:38,98
Relève F	-	-	-	37:43,01	37:22,07	37:01,98

Demi-Marathon - Femmes - RELÈVE

	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans et -
Relève A	-	-	-	-	-	1:16:44
Relève B	-	-	-	-	-	1:17:35
Relève C	-	-	-	-	-	1:18:26
Relève D	-	-	-	-	-	1:19:16
Relève E	-	-	-	-	-	1:20:07
Relève F	-	-	-	-	-	1:20:58

10km marche - Femmes - RELÈVE

	17 ans et - 3000m RW	18 ans et -	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans	équivalence Cadet 15 ans et - 1500m RW
Relève A	14:54,88	53:51	52:25	51:00	49:40	48:45	6:45,90
Relève B	15:05,50	54:36	53:11	51:47	50:28	49:33	6:50,40
Relève C	15:16,13	55:21	53:57	52:34	51:15	50:21	6:54,90
Relève D	15:26,75	56:06	54:43	53:20	52:03	51:10	6:59,39
Relève E	15:37,38	56:51	55:29	54:07	52:50	51:58	7:03,89
Relève F	15:48,00	57:36	56:15	54:54	53:38	52:46	7:08,39

20km marche - Femmes - RELÈVE

	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans et -
Relève A	-	-	-	-	-	1:42:53
Relève B	-	-	-	-	-	1:44:30
Relève C	-	-	-	-	-	1:46:07
Relève D	-	-	-	-	-	1:47:43
Relève E	-	-	-	-	-	1:49:20
Relève F	-	-	-	-	-	1:50:57

Hauteur - Femmes - RELÈVE						
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	1,67	1,69	1,71	1,73	1,74	1,76
Relève B	1,65	1,67	1,69	1,71	1,72	1,74
Relève C	1,63	1,65	1,67	1,69	1,70	1,72
Relève D	1,62	1,64	1,66	1,68	1,69	1,70
Relève E	1,60	1,62	1,64	1,66	1,67	1,68
Relève F	1,58	1,60	1,62	1,64	1,65	1,66

Perche - Femmes - RELÈVE						
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	3,20	3,30	3,40	3,50	3,65	3,80
Relève B	3,13	3,23	3,33	3,43	3,57	3,72
Relève C	3,07	3,16	3,26	3,35	3,49	3,63
Relève D	3,00	3,10	3,18	3,28	3,41	3,55
Relève E	2,94	3,03	3,11	3,20	3,33	3,46
Relève F	2,87	2,96	3,04	3,13	3,25	3,38

Longueur - Femmes - RELÈVE						
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	5,55	5,61	5,71	5,80	5,88	5,95
Relève B	5,48	5,54	5,64	5,73	5,81	5,87
Relève C	5,42	5,48	5,57	5,66	5,73	5,80
Relève D	5,35	5,41	5,50	5,58	5,66	5,72
Relève E	5,29	5,35	5,43	5,51	5,58	5,65
Relève F	5,22	5,28	5,36	5,44	5,51	5,57

Triple-saut - Femmes - RELÈVE						
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	11,58	11,75	11,90	12,18	12,36	12,56
Relève B	11,44	11,60	11,75	12,02	12,20	12,39
Relève C	11,30	11,45	11,60	11,86	12,04	12,22
Relève D	11,15	11,31	11,45	11,71	11,87	12,06
Relève E	11,01	11,16	11,30	11,55	11,71	11,89
Relève F	10,87	11,01	11,15	11,39	11,55	11,72

Poids - Femmes - RELÈVE						
	17 ans et - 3kg	18 ans et - 4kg	19 ans 4kg	20 ans 4kg	21 ans 4kg	22 ans 4kg
Relève A	13,06	11,55	12,26	12,73	13,25	13,93
Relève B	12,76	11,29	11,98	12,44	12,94	13,60
Relève C	12,46	11,04	11,70	12,15	12,63	13,27
Relève D	12,15	10,78	11,43	11,85	12,33	12,95
Relève E	11,85	10,53	11,15	11,56	12,02	12,62
Relève F	11,55	10,27	10,87	11,27	11,71	12,29

Disque (1kg) - Femmes - RELÈVE						
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	37,56	39,05	40,99	42,21	43,86	46,05
Relève B	36,63	38,08	39,95	41,14	42,73	44,85
Relève C	35,71	37,10	38,92	40,06	41,61	43,66
Relève D	34,78	36,13	37,88	38,99	40,48	42,46
Relève E	33,86	35,15	36,85	37,91	39,36	41,27
Relève F	32,93	34,18	35,81	36,84	38,23	40,07

Marteau - Femmes - RELÈVE						
	17 ans et - 3kg	18 ans et - 4kg	19 ans 4kg	20 ans 4kg	21 ans 4kg	22 ans 4kg
Relève A	47,36	45,58	48,13	49,30	50,99	53,17
Relève B	46,15	44,43	46,90	48,03	49,67	51,78
Relève C	44,95	43,28	45,67	46,76	48,35	50,38
Relève D	43,74	42,13	44,43	45,50	47,02	48,99
Relève E	42,54	40,98	43,20	44,23	45,70	47,59
Relève F	41,33	39,83	41,97	42,96	44,38	46,20

Javelot - Femmes - RELÈVE						
	17 ans et - 500g	18 ans et - 600g	19 ans 600g	20 ans 600g	21 ans 600g	22 ans 600g
Relève A	41,46	40,90	42,02	43,34	44,85	46,75
Relève B	40,47	39,92	41,01	42,29	43,75	45,59
Relève C	39,47	38,95	40,00	41,24	42,65	44,43
Relève D	38,48	37,97	38,98	40,18	41,56	43,27
Relève E	37,48	37,00	37,97	39,13	40,46	42,11
Relève F	36,49	36,02	36,96	38,08	39,36	40,95

Heptathlon - Femmes - RELÈVE							équivalence Cadet
	17 ans et - specs Juv.	18 ans et - JR-SR	19 ans JR-SR	20 ans JR-SR	21 ans JR-SR	22 ans JR-SR	15 ans et - Penta
Relève A	4519	4504	4733	4901	5010	5069	3309
Relève B	4408	4393	4618	4782	4889	4947	3228
Relève C	4297	4282	4503	4664	4768	4825	3147
Relève D	4186	4172	4387	4545	4648	4703	3065
Relève E	4075	4061	4272	4427	4527	4581	2984
Relève F	3964	3950	4157	4308	4406	4459	2903

PROGRAMME EXCELLENCE

Normes de performances 2013

Niveau RELÈVE - Hommes

100m - Hommes - RELÈVE						
	17 ans et -	**18 ans**	**19 ans**	**20 ans**	**21 ans**	**22 ans**
Relève A	10,99	10,89	10,77	10,69	10,60	10,52
Relève B	11,05	10,95	10,83	10,75	10,66	10,58
Relève C	11,11	11,01	10,89	10,81	10,72	10,64
Relève D	11,16	11,07	10,95	10,87	10,79	10,71
Relève E	11,22	11,13	11,01	10,93	10,85	10,77
Relève F	11,28	11,19	11,07	10,99	10,91	10,83

200m - Hommes - RELÈVE						
	17 ans et -	**18 ans**	**19 ans**	**20 ans**	**21 ans**	**22 ans**
Relève A	22,24	21,99	21,72	21,52	21,33	21,23
Relève B	22,37	22,13	21,86	21,66	21,47	21,37
Relève C	22,50	22,26	22,00	21,80	21,61	21,51
Relève D	22,64	22,40	22,13	21,94	21,75	21,66
Relève E	22,77	22,53	22,27	22,08	21,89	21,80
Relève F	22,90	22,67	22,41	22,22	22,03	21,94

400m - Hommes - RELÈVE							équivalence Cadet (300m)
	17 ans et -	**18 ans**	**19 ans**	**20 ans**	**21 ans**	**22 ans**	**15 ans et -**
Relève A	49,88	48,94	48,51	48,21	47,86	47,53	35,38
Relève B	50,22	49,29	48,86	48,56	48,22	47,89	35,63
Relève C	50,57	49,64	49,21	48,92	48,57	48,25	35,88
Relève D	50,91	49,99	49,57	49,27	48,93	48,60	36,13
Relève E	51,26	50,34	49,92	49,63	49,28	48,96	36,38
Relève F	51,60	50,69	50,27	49,98	49,64	49,32	36,63

110m haies - Hommes - RELÈVE							équivalence Cadet
	17 ans et - 36"	**18 ans et - 39"**	**19 ans 39"**	**20 ans et - 42"**	**21 ans 42"**	**22 ans 42"**	**15 ans et - 100mH 33"**
Relève A	14,74	14,94	14,66	14,81	14,51	14,37	13,64
Relève B	14,87	15,07	14,79	14,94	14,64	14,50	13,77
Relève C	15,01	15,20	14,93	15,08	14,78	14,64	13,91
Relève D	15,14	15,34	15,06	15,21	14,91	14,77	14,04
Relève E	15,28	15,47	15,20	15,35	15,05	14,91	14,18
Relève F	15,41	15,60	15,33	15,48	15,18	15,04	14,31

	400m haies - Hommes - RELÈVE						équivalence Cadet
	17 ans et - 300mH 33"	18 ans 36"	19 ans 36"	20 ans 36"	21 ans 36"	22 ans 36"	15 ans et - 200mH 30"
Relève A	38,85	54,94	54,40	53,77	53,12	52,86	24,35
Relève B	39,19	55,42	54,88	54,26	53,61	53,35	24,55
Relève C	39,52	55,90	55,37	54,74	54,10	53,84	24,74
Relève D	39,86	56,39	55,85	55,23	54,58	54,33	24,94
Relève E	40,19	56,87	56,34	55,71	55,07	54,82	25,13
Relève F	40,53	57,35	56,82	56,20	55,56	55,31	25,33

	3000m steeple - Hommes - RELÈVE						équivalence Cadet
	17 ans et - 2000m SC	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans	15 ans et - 1500m SC
Relève A	6:08,37	9:17,05	9:12,66	9:06,35	9:01,38	8:57,69	4:12,67
Relève B	6:11,58	9:22,03	9:17,65	9:11,37	9:06,41	9:02,73	4:14,58
Relève C	6:14,78	9:27,02	9:22,65	9:16,39	9:11,45	9:07,77	4:16,49
Relève D	6:17,99	9:32,00	9:27,64	9:21,41	9:16,48	9:12,82	4:18,39
Relève E	6:21,19	9:36,99	9:32,64	9:26,43	9:21,52	9:17,86	4:20,30
Relève F	6:24,40	9:41,97	9:37,63	9:31,45	9:26,55	9:22,90	4:22,21

	800m - Hommes - RELÈVE					
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	1:54,43	1:53,07	1:51,76	1:50,80	1:50,23	1:49,17
Relève B	1:55,26	1:53,91	1:52,61	1:51,65	1:51,08	1:50,03
Relève C	1:56,09	1:54,75	1:53,45	1:52,50	1:51,94	1:50,89
Relève D	1:56,91	1:55,58	1:54,30	1:53,35	1:52,79	1:51,75
Relève E	1:57,74	1:56,42	1:55,14	1:54,20	1:53,65	1:52,61
Relève F	1:58,57	1:57,26	1:55,99	1:55,05	1:54,50	1:53,47

	1500m - Hommes - RELÈVE						équivalence Cadet (1200m)
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans	15 ans et -
Relève A	3:58,10	3:54,60	3:51,92	3:47,46	3:46,24	3:45,53	3:03,46
Relève B	3:59,82	3:56,35	3:53,68	3:49,25	3:48,04	3:47,33	3:04,78
Relève C	4:01,55	3:58,10	3:55,45	3:51,04	3:49,84	3:49,13	3:06,11
Relève D	4:03,27	3:59,84	3:57,21	3:52,83	3:51,63	3:50,93	3:07,43
Relève E	4:05,00	4:01,59	3:58,98	3:54,62	3:53,43	3:52,73	3:08,76
Relève F	4:06,72	4:03,34	4:00,74	3:56,41	3:55,23	3:54,53	3:10,08

5000m - Hommes - RELÈVE

	17 ans et - 3000m	18 ans et -	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	8:46,88	14:57,38	14:45,58	14:33,67	14:25,97	14:22,38
Relève B	8:50,62	15:03,97	14:52,24	14:40,41	14:32,75	14:29,19
Relève C	8:54,36	15:10,56	14:58,91	14:47,15	14:39,52	14:36,00
Relève D	8:58,09	15:17,14	15:05,57	14:53,90	14:46,30	14:42,80
Relève E	9:01,83	15:23,73	15:12,24	15:00,64	14:53,07	14:49,61
Relève F	9:05,57	15:30,32	15:18,90	15:07,38	14:59,85	14:56,42

équivalence Cadet

15 ans et - 2000m
5:36,82
5:39,13
5:41,44
5:43,74
5:46,05
5:48,36

10000m - Hommes - RELÈVE

	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans et -	21 ans	22 ans
Relève A	-	-	-	30:47,11	30:30,97	30:18,00
Relève B	-	-	-	31:01,78	30:45,71	30:32,82
Relève C	-	-	-	31:16,44	31:00,44	30:47,63
Relève D	-	-	-	31:31,11	31:15,18	31:02,45
Relève E	-	-	-	31:45,77	31:29,91	31:17,26
Relève F	-	-	-	32:00,44	31:44,65	31:32,08

Demi-Marathon - Hommes - RELÈVE

	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans et -
Relève A	-	-	-	-	-	1:06:27
Relève B	-	-	-	-	-	1:07:00
Relève C	-	-	-	-	-	1:07:33
Relève D	-	-	-	-	-	1:08:06
Relève E	-	-	-	-	-	1:08:39
Relève F	-	-	-	-	-	1:09:12

10km marche - Hommes - RELÈVE

	17 ans et - 3000m RW	18 ans et -	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	13:02,44	47:47	46:54	45:57	44:54	44:17
Relève B	13:09,82	48:16	47:23	46:26	45:23	44:46
Relève C	13:17,19	48:45	47:53	46:56	45:53	45:16
Relève D	13:24,57	49:15	48:22	47:25	46:22	45:45
Relève E	13:31,94	49:44	48:52	47:55	46:52	46:15
Relève F	13:39,32	50:13	49:21	48:24	47:21	46:44

équivalence Cadet

15 ans et - 1500m RW
5:57,75
6:00,93
6:04,10
6:07,28
6:10,45
6:13,63

20km marche - Hommes - RELÈVE

	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans et -
Relève A	-	-	-	-	-	1:33:28
Relève B	-	-	-	-	-	1:34:09
Relève C	-	-	-	-	-	1:34:50
Relève D	-	-	-	-	-	1:35:30
Relève E	-	-	-	-	-	1:36:11
Relève F	-	-	-	-	-	1:36:52

Hauteur - Hommes - RELÈVE						
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	1,94	1,98	2,01	2,03	2,06	2,09
Relève B	1,92	1,96	1,99	2,01	2,04	2,07
Relève C	1,91	1,95	1,98	2,00	2,02	2,05
Relève D	1,89	1,93	1,96	1,98	2,01	2,04
Relève E	1,88	1,92	1,95	1,97	1,99	2,02
Relève F	1,86	1,90	1,93	1,95	1,97	2,00

Perche - Hommes - RELÈVE						
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	4,00	4,25	4,50	4,70	4,85	5,00
Relève B	3,94	4,19	4,43	4,62	4,77	4,92
Relève C	3,89	4,12	4,36	4,55	4,69	4,83
Relève D	3,83	4,06	4,29	4,47	4,61	4,75
Relève E	3,78	3,99	4,22	4,40	4,53	4,66
Relève F	3,72	3,93	4,15	4,32	4,45	4,58

Longueur - Hommes - RELÈVE						
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	6,70	6,87	7,07	7,16	7,24	7,36
Relève B	6,64	6,81	7,00	7,09	7,17	7,28
Relève C	6,58	6,74	6,93	7,02	7,09	7,21
Relève D	6,52	6,68	6,86	6,94	7,02	7,13
Relève E	6,46	6,61	6,79	6,87	6,94	7,06
Relève F	6,40	6,55	6,72	6,80	6,87	6,98

Triple-saut - Hommes - RELÈVE						
	17 ans et -	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans
Relève A	13,52	14,05	14,50	14,74	15,00	15,12
Relève B	13,40	13,92	14,36	14,59	14,84	14,96
Relève C	13,28	13,79	14,21	14,44	14,69	14,80
Relève D	13,16	13,65	14,07	14,29	14,53	14,64
Relève E	13,04	13,52	13,92	14,14	14,38	14,48
Relève F	12,92	13,39	13,78	13,99	14,22	14,32

Poids - Hommes - RELÈVE							équivalence Cadet
	17 ans et - 5kg	18 ans et - 6kg	19 ans 6kg	20 ans et - 7,26kg	21 ans 7,26kg	22 ans 7,26kg	15 ans et - 4kg
Relève A	14,49	14,12	14,90	14,35	15,42	16,24	16,20
Relève B	14,21	13,85	14,61	14,08	15,11	15,91	15,89
Relève C	13,93	13,58	14,32	13,80	14,81	15,58	15,58
Relève D	13,66	13,32	14,03	13,53	14,50	15,25	15,26
Relève E	13,38	13,05	13,74	13,25	14,20	14,92	14,95
Relève F	13,10	12,78	13,45	12,98	13,89	14,59	14,64

Disque - Hommes - RELÈVE							équivalence
	17 ans et - 1,5kg	18 ans et - 1,75kg	19 ans 1,75kg	20 ans et - 2kg	21 ans 2kg	22 ans 2kg	Cadet 15 ans et - 1kg
Relève A	45,42	44,63	47,32	46,89	47,72	49,88	55,62
Relève B	44,50	43,73	46,34	45,93	46,73	48,83	54,49
Relève C	43,58	42,83	45,37	44,96	45,74	47,77	53,36
Relève D	42,65	41,94	44,39	44,00	44,75	46,72	52,24
Relève E	41,73	41,04	43,42	43,03	43,76	45,66	51,11
Relève F	40,81	40,14	42,44	42,07	42,77	44,61	49,98

Marteau - Hommes - RELÈVE							équivalence
	17 ans et - 5kg	18 ans et - 6kg	19 ans 6kg	20 ans et - 7,26kg	21 ans 7,26kg	22 ans 7,26kg	Cadet 15 ans et - 4kg
Relève A	52,29	52,83	56,91	53,49	54,74	55,92	58,46
Relève B	51,16	51,69	55,64	52,33	53,54	54,68	57,20
Relève C	50,03	50,54	54,37	51,17	52,34	53,44	55,94
Relève D	48,91	49,40	53,11	50,00	51,13	52,21	54,67
Relève E	47,78	48,25	51,84	48,84	49,93	50,97	53,41
Relève F	46,65	47,11	50,57	47,68	48,73	49,73	52,15

Javelot - Hommes - RELÈVE							équivalence
	17 ans et - 700g	18 ans et - 800g	19 ans 800g	20 ans 800g	21 ans 800g	22 ans 800g	Cadet 15 ans et - 600g
Relève A	54,60	54,70	58,65	60,83	63,46	65,40	58,97
Relève B	53,50	53,60	57,43	59,55	62,10	63,98	57,79
Relève C	52,41	52,50	56,22	58,27	60,74	62,56	56,60
Relève D	51,31	51,40	55,00	56,98	59,38	61,15	55,42
Relève E	50,22	50,30	53,79	55,70	58,02	59,73	54,23
Relève F	49,12	49,20	52,57	54,42	56,66	58,31	53,05

Décathlon - Hommes - RELÈVE							équivalence
	17 ans et - Octa	18 ans et - Déca JR	19 ans Déca JR	20 ans et - Déca SR	21 ans Déca SR	22 ans Déca SR	Cadet 15 ans et - Penta
Relève A	5059	6145	6487	6508	6630	6724	3449
Relève B	4945	6007	6342	6362	6482	6574	3371
Relève C	4831	5868	6196	6216	6334	6424	3293
Relève D	4716	5730	6051	6071	6185	6274	3215
Relève E	4602	5591	5905	5925	6037	6124	3137
Relève F	4488	5453	5760	5779	5889	5974	3059

5.2 PROGRAMME D'ENGAGEMENT D'ENTRAÎNEURS

PRÉAMBULE

En place depuis plus d'une décennie, le modèle de programme d'engagement des entraîneurs de la FQA a fait l'objet d'une réévaluation en profondeur. Si les fondements du programme n'ont pas changé, la FQA en a revu les modalités d'application.

Le modèle d'engagement d'entraîneurs continuera à tenir compte de la philosophie de la direction du sport du M.E.L.S et de la complexité du sport de l'Athlétisme où l'on retrouve plusieurs sports en un.

Une des principales responsabilités de la FQA est de collaborer de manière juste et équitable avec les entraîneurs professionnels et les entraîneurs issus de la structure bénévole. Ce souci d'équité doit tenir compte des responsabilités, de la compétence, du temps de charge, des résultats des athlètes, de l'engagement envers les programmes nationaux et du désir de perfectionnement de l'entraîneur.

Le programme d'engagement des entraîneurs devra orienter si ce n'est pousser l'entraîneur d'athlètes de haut niveau vers la professionnalisation. À l'athlète de haut niveau, nous désirons associer un ou des entraîneurs de haut niveau, préférablement un entraîneur professionnel.

Ainsi, le programme d'engagement des entraîneurs offrira à l'entraîneur de carrière une opportunité d'exercer son métier dans des conditions où son statut favorise l'atteinte de résultats pour l'athlète encadré par celui-ci.

Ce modèle incite au regroupement d'athlètes et d'entraîneurs de différents clubs dans les cellules d'accueil prêtes à offrir les meilleurs services, nécessaires au cheminement vers l'excellence. Ces cellules doivent offrir l'accès à des installations de qualité, services médicaux, expertise technique et services administratifs. Il incite également l'entraîneur bénévole à travailler en collaboration avec l'entraîneur professionnel pour offrir le meilleur service possible à l'athlète d'excellence.

Le modèle rendra l'entraîneur engagé par le programme imputable envers le partenaire-employeur et la Fédération québécoise d'athlétisme.

Le programme comporte également un aspect motivation au perfectionnement (PNCE) en établissant une bonification du soutien reliée au cheminement de l'entraîneur. Alors que l'objectif du programme est l'engagement d'entraîneurs à plein temps, c'est également un incitatif à persévérer pour les entraîneurs qui n'ont pas choisi cette voie.

Nous souhaitons voir ce modèle de programme d'engagement des entraîneurs apporter de meilleurs résultats et contribuer à la professionnalisation de l'entraîneur en athlétisme au Québec.

OBJECTIFS

- Favoriser la meilleure expertise d'entraînement pour les athlètes identifiés par le Programme excellence.

- Favoriser une disponibilité optimale pour la gestion du programme global de l'athlète.

- Reconnaître la juste valeur de l'entraîneur via les résultats de ses athlètes personnels, de ses interventions ponctuelles avec d'autres, et du temps qu'il alloue à la réalisation de ces objectifs.

- Favoriser et consolider la permanence (temps plein) au sein des structures d'accueil

- Établir une synergie entre les différents intervenants à l'intérieur d'une épreuve, d'un même groupe d'épreuves ou de groupes d'épreuves à dénominateur commun.

- Motiver et encourager le cheminement vers la profession d'entraîneur.

- Encourager et assurer le perfectionnement de façon continue (F.Q.A. / P.N.C.E.)

SYSTÈME DE BASE

Pour être admissible au programme d'engagement d'entraîneurs, le candidat doit satisfaire les critères minimums suivants :

- Obtenir 50 points d'athlète au Programme excellence.

- Être certifié niveau III complet

- Faire partie :

    - d'un club ou
    - d'une Unité de haute performance (UHP) ou
    - d'un Centre régional d'entraînement (CRE) ou
    - d'un Centre national d'entraînement (CNE)

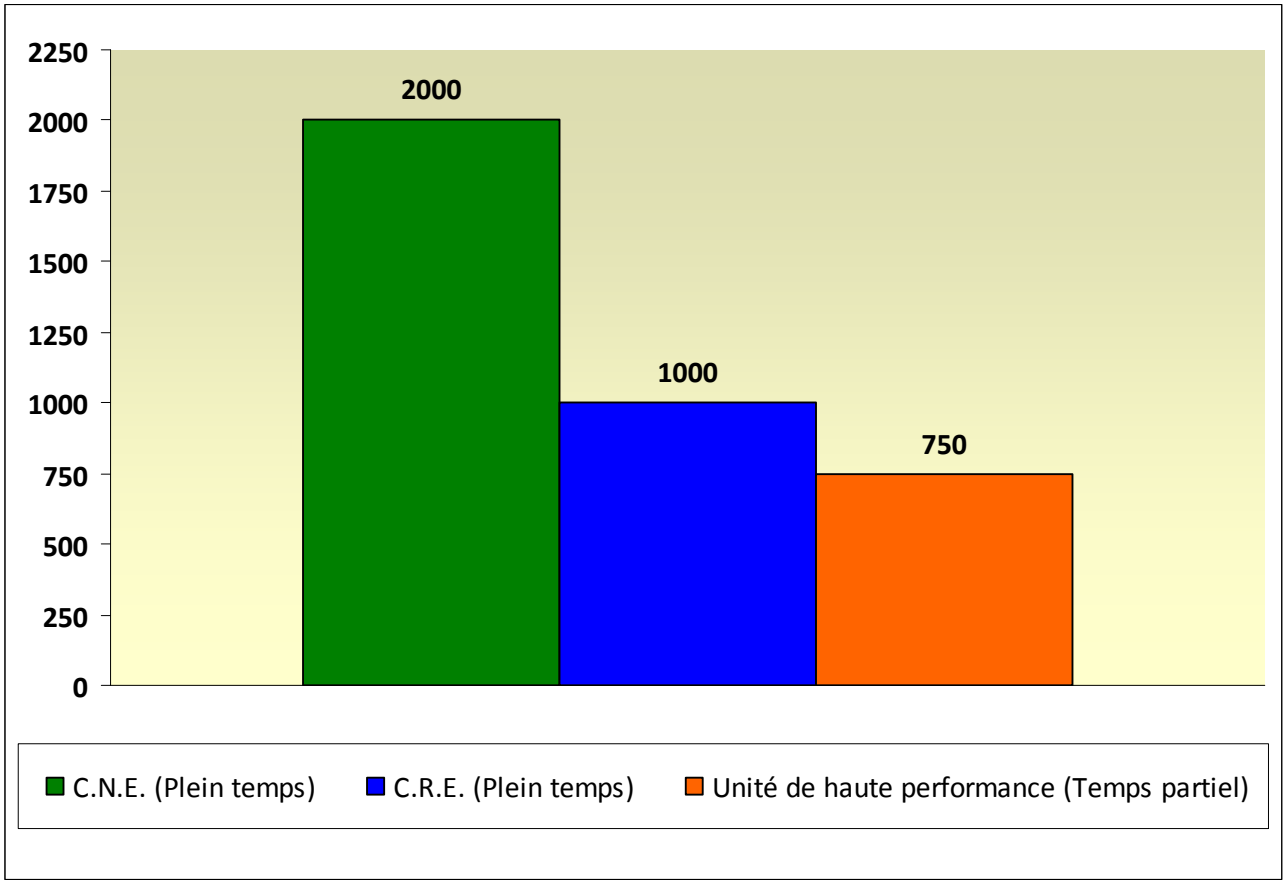
- Dispenser un minimum de 900 heures d'entraînement par année (Temps partiel)
- Dispenser un minimum de 1800 heures d'entraînement par année (Plein temps)
- Être parrainé à la fois par la FQA, un club et/ou une institution universitaire satisfaisant aux conditions définies par la FQA dans le cadre du programme

RECONNAISSANCE DES STRUCTURES D'ACCUEIL

EXIGENCES MINIMALES	C.N.E.	C.R.E.	U.H.P.	CLUB
INSTALLATIONS				
ATHLÉTISME COMPLET (salle et plein air)	X	X		
GROUPE D'ÉPREUVES (salle et plein air)			X	X
MUSCULATION	X	X	X	X
MÉDICAL				
MÉDECINE SPORTIVE + GÉNÉRALE	X	X	X	
PARAMÉDICAL (PHYSIO-CHIRO-ETC.)	X	X	X	
ENCADREMENT – FRÉQUENTATION				
ENTRAÎNEUR FINANCÉ EN PARTIE PAR LE NATIONAL	X			
RESPONSABLE ADMINISTRATIF	X	X	X	X
NOMBRE MINIMUM D'ENTRAÎNEURS	4	3	1	1
NOMBRE MINIMUM GROUPES D'ÉPREUVES	4	3	1	1
PLEIN TEMPS (P) – TEMPS PARTIEL(TP)	1 P 2 TP	1 P 2 TP	2 TP	1 TP
NIVEAU MINIMUM DE CERTIFICATION (chacun)	3	3	3	1
NOMBRE MINIMUM DE CLUBS (rattachés)	4	3	2	
ATHLÈTES				
NOMBRE MINIMUM	40	30	20	10
POINTS MINIMUM (Programme excellence)	150	125	100	

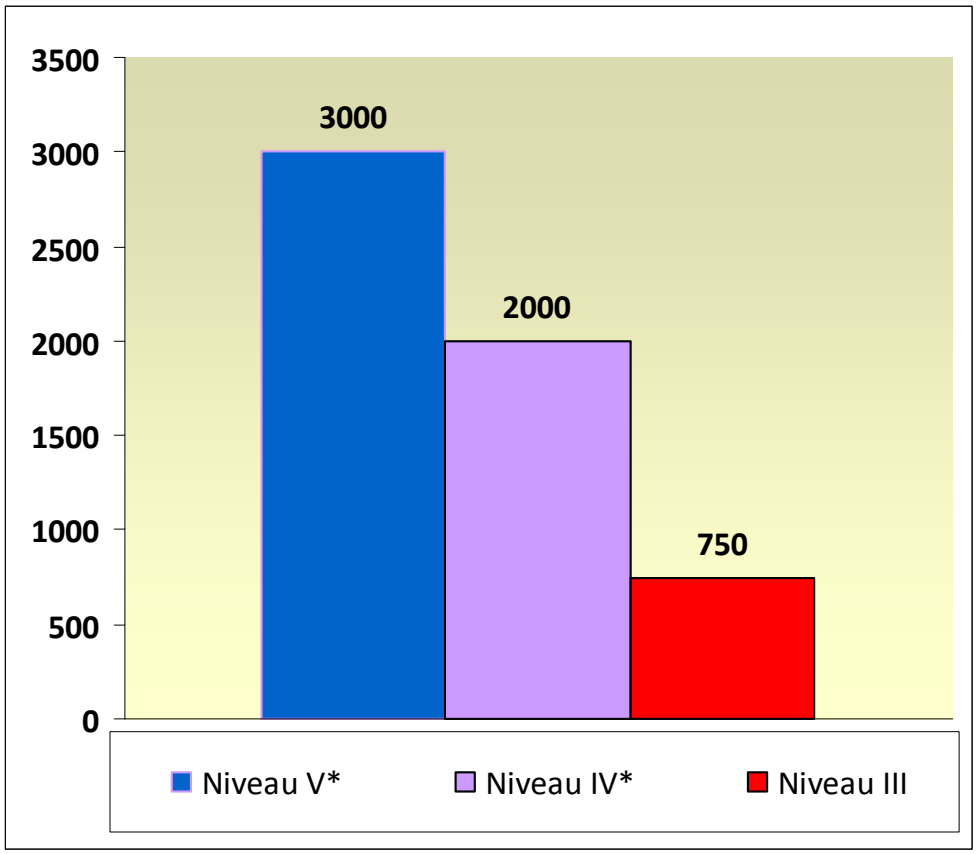
SYSTÈME DE BONIFICATION

CHAMPS DE RESPONSABILITÉ



SYSTÈME DE BONIFICATION

PROGRAMME NATIONAL
DE CERTIFICATION D'ENTRAÎNEURS (PNCE)

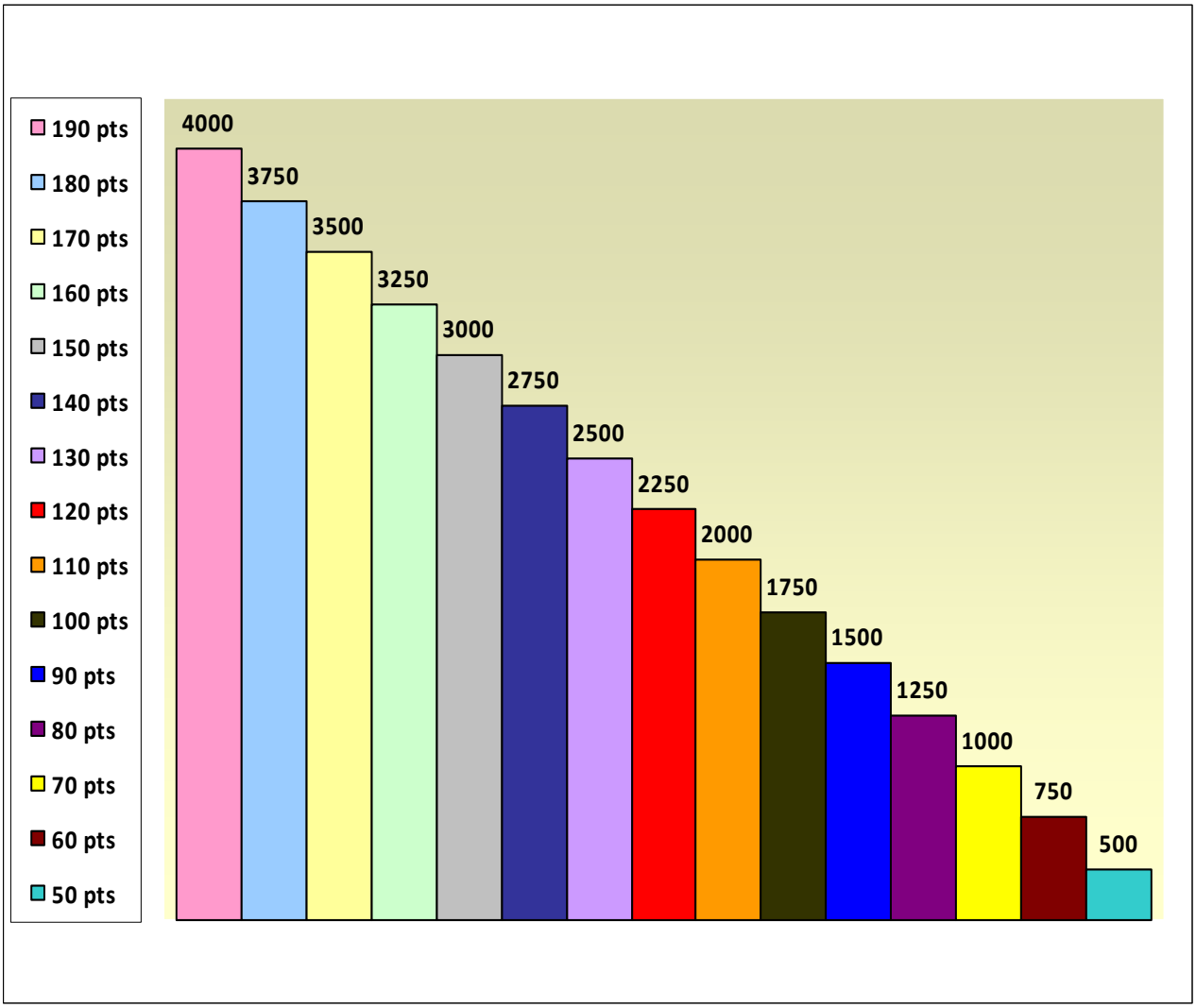


*** Bonification de 100 points par tâche complétée vers l'obtention du Niveau IV et/ou Niveau V**

SYSTÈME DE BONIFICATION

RÉSULTATS DES ATHLÈTES

(Programme Excellence)



<u>Minimum d'admissibilité : 50 points</u>

POINTAGE :	**1 athlète Excellence**	**=**	**50 points**
	1 athlète Élite	**=**	**25 points**
	1 athlète Relève	**=**	**10 points**

LE SYSTÈME DE BONIFICATION EN RÉSUMÉ

Points de calcul de bonification	APPARTENANCE À UN CLUB	NIVEAU DE CERTIFICATION	POINTS ATHLÈTES PROGRAMME EXCELLENCE	TEMPS PLEIN ---------- TEMPS PARTIEL	COORDINATION PROVINCIALE/ NATIONALE
250	Club civil FQA			Temps partiel	
500			50 pts		
750		Niveau III + 100 pts par tâche du Niveau IV	60 pts		
1000	Unité Haute performance		70 pts	Temps plein	CTP Provinciale ou Coordination Nationale
1250			80 pts		
1500			90 pts		
1750			100 pts		
2000	Centre national ou régional d'entraînement	Niveau IV	110 pts		
2250			120 pts		
2500			130 pts		
2750			140 pts		
3000			150 pts		
3250			160 pts		
3500			170 pts		
3750			180 pts		
4000			190 pts		

PROGRAMME D'ENGAGEMENT DES ENTRAÎNEURS

Modèle : 4 entraîneurs «haute performance» attachés à une unité de haute performance ou un centre régional d'entraînement

7 entraîneurs de «club», associés à un club

Définition des termes :

- Les entraîneurs «haute performance» sont rattachés à des unités de performances ou des centres régionaux d'entraînement et relèvent à la fois de la fédération, des clubs civils ou universités associées à une unité de performance. Ce sont des entraîneurs à temps plein.

- Les entraîneurs de club sont des entraîneurs à temps partiel, identifiés selon un ordre de rangement prioritaire par leur pointage au système de bonification.

Annuellement, le soutien financier à l'engagement de l'entraîneur proviendra à la fois du programme d'engagement des entraîneurs du MELS, géré par la Fédération, et du montant équivalent versé par le club de l'entraîneur.

Dans tous les cas, les clubs partenaires devront signer un protocole d'entente avec la FQA, afin de garantir leur participation au programme d'engagement et leurs responsabilités envers l'entraîneur identifié.

Les ententes entre la FQA et les partenaires seront d'une durée d'un an, renouvelables, et en fonction du financement accordé au programme par le MELS.

Les points associés à l'encadrement d'un athlète du programme d'excellence seront attribués à un seul entraîneur. Dans le cas d'une mutation de l'athlète, l'entraîneur quitté sera bénéficiaire des points pendant les douze mois suivant cette mutation. Un entraîneur responsable d'un athlète depuis moins de douze mois pourra bénéficier des points seulement si le club quitté accepte par un consentement écrit de céder les points. En cas de litige, la FQA tranchera afin de déterminer à quel entraîneur seront attribués les points d'un athlète.

PROFIL DES ENTRAÎNEURS
TEMPS PLEIN (4)

ENTRAÎNEUR HAUTE PERFORMANCE

Dans un centre national d'entraînement, une unité de performance ou un centre régional d'entraînement, et sous la responsabilité conjointe de la FQA et du club de l'entraîneur, l'entraîneur répondant aux critères d'admissibilité du programme de soutien devra:

- Travailler à la planification annuelle, superviser les séances d'entraînement et préparer les athlètes sous sa charge pour les compétitions d'envergure provinciales et nationales;
- Assister les athlètes et les entraîneurs personnels rattachés à son centre ou son unité de performance lors de séances d'entraînement, compétitions ou camps d'entraînement;
- Contribuer au regroupement des athlètes du programme d'excellence pour des projets de la fédération liés aux équipes provinciales et nationales;
- Travailler avec la FQA à l'exécution des projets liés à la préparation et à l'encadrement des athlètes du programme Excellence aux championnats canadiens Jeunesse, Juniors et Séniors, Jeux du Canada, Jeux de la Francophonie, etc.;
- Participer activement aux projets de perfectionnement des entraîneurs de clubs vers les niveaux supérieurs;
- Produire deux rapports semi-annuels pour fins d'évaluation par la FQA;
- Informer les athlètes du programme Excellence et les entraîneurs personnels des ressources provinciales à leur disposition.

SOUTIEN FINANCIER

15 000$ annuellement en provenance du programme de soutien du MELS;
Un montant additionnel d'un minimum de 10 000$ doit annuellement provenir du club.

Ce montant additionnel ne doit pas provenir d'une subvention de la Direction du sport du MELS.

L'entraîneur et le club devront signer un formulaire d'engagement attestant le versement des deux montants à l'entraîneur. Ils devront également attester le nombre d'heures qu'ils consacrent annuellement à leurs activités d'entraînement.

PROFIL DES ENTRAÎNEURS
TEMPS PARTIEL (7)

ENTRAINEUR CLUB

Dans un club, et sous la responsabilité conjointe de la FQA et du club associé, l'entraîneur répondant aux critères d'admissibilité du programme de soutien devra:

- Travailler à la planification annuelle, superviser les séances d'entraînement et préparer les athlètes sous sa charge pour les compétitions d'envergure provinciales et nationales;
- Assister les athlètes des autres entraîneurs de son club lors de séances d'entraînement, compétitions ou camps d'entraînement;
- Contribuer au regroupement des athlètes du programme Excellence de son club pour des projets liés aux équipes provinciales et nationales;
- Travailler avec la FQA à l'exécution des projets liés à la préparation et à l'encadrement des athlètes du programme Excellence aux championnats canadiens Jeunesse, Juniors et Séniors, Jeux du Canada, Jeux de la Francophonie, etc.;
- Participer activement aux projets de perfectionnement des entraîneurs de son club vers les niveaux supérieurs;
- Produire un rapport annuel pour fins d'évaluation par la FQA;
- Promouvoir l'utilisation des ressources provinciales à la disposition des athlètes du programme Excellence de son club;
- Contribuer au développement de son club en y instaurant un programme de recrutement des athlètes dans les écoles de la région du club.

SOUTIEN FINANCIER

5 000$ annuellement en provenance du programme de soutien du MELS;
Un montant additionnel d'un minimum de 5 000$ doit annuellement provenir du club.

Ce montant additionnel ne doit pas provenir d'une subvention de la Direction du sport du MELS.

L'entraîneur et le club devront signer un formulaire d'engagement attestant le versement des deux montants à l'entraîneur. Ils devront également attester le nombre d'heures qu'ils consacrent annuellement à leurs activités d'entraînement.

5.3 PROGRAMME SPORT-ÉTUDES

LES INSTITUTIONS SCOLAIRES

Partenaires de premier plan de la Fédération Québécoise d'Athlétisme et des athlètes inscrits au sein du programme Sport-Études. Elles offrent aux athlètes un suivi pédagogique adapté à la réalité sport-études ainsi que de nombreux services périphériques répondant aux besoins spécifiques de cette clientèle athlétique (psychologie sportive, nutrition, physiothérapie, etc.). De plus, cette reconnaissance permet à certains athlètes de niveau secondaire d'être admissibles à une subvention pour l'aide au logement ou aux déplacements.

Chacune des institutions scolaires possède ses propres critères d'admissibilité, et ce, pour le volet scolaire.

PÉRIODES DE LA PRATIQUE

Vous n'êtes pas sans savoir que l'athlétisme se pratique sur une base annuelle. La saison automnale prend son envol en septembre et s'étend jusqu'au mois de novembre, cette période est majoritairement consacrée au cross country. Notre saison hivernale (en salle) débute fin novembre pour se termine en mars. La saison estivale prend son envol aux mois d'avril et mai par des camps d'entraînement, surtout concentrés aux Etats-Unis, se poursuivant au mois de mai pour se terminer au mois d'août.

CLIENTÈLES

Les catégories visées par ce programme sont les athlètes âgés de 14 à 17 ans, ce qui représente les catégories cadette et juvénile de la fédération. Celles-ci se situent dans les phases ''d'apprendre à s'entraîner'' et ''s'entraîner pour la compétition''.

SÉLECTION DES ATHLÈTES

La sélection des athlètes se fait via le Programme Excellence de la Fédération (Espoirs - Relève – Élite - Excellence).

Les athlètes doivent être membres de la Fédération Québécoise d'Athlétisme pour participer au programme Sport-Études et être identifiés via la table d'identification des athlètes du programme excellence. Ces athlètes devront avoir participé aux championnats provinciaux ou aux Jeux du Québec. Ces listes sont révisées une fois par année, et ce, après la saison estivale. Seules les performances d'été sont reconnues.

NIVEAU DE COMPÉTITION

Selon l'âge de l'athlète en question, le niveau de compétition sera appelé à changer. Il pourra se situer entre le niveau provincial à national. Les athlètes d'âge cadet et juvénile auront des besoins différents par exemple : de performer à un plus haut niveau de compétition. Les athlètes d'âge Juvénile (16-17 ans) auront comme objectif une participation aux Championnats Canadiens Jeunesse, depuis peu, il y a un championnat canadien cadet et pour y participer, ils devront réussir les standards imposés par Athlétisme Canada.

Il existe des compétitions de ligue scolaire dans différentes régions (Québec – Montréal – Richelieu), qui sont accessibles aux athlètes du Sport-Études, en plus des compétitions qui figurent au calendrier provincial.

LE POURQUOI DU SPORT-ÉTUDES

Ce programme permet de concilier la pratique de son sport et les études. L'aménagement de son horaire scolaire pourra être ajusté en fonction des différentes activités auxquelles l'athlète participera durant son année scolaire. Celui-ci sera dégagé de 30% de son temps scolaire entre 7h00 et 18h00 pour lui permettre de s'entraîner durant les heures scolaires. L'adhésion à ce programme donne aux athlètes un meilleur encadrement académique et sportif, l'entraîneur responsable du programme fait un suivi sur les athlètes dans le programme plus facilement, car celui-ci voit les athlètes tous les jours. L'adhésion au programme permet aux athlètes de recevoir un encadrement optimal favorisant l'atteinte des objectifs fixés par l'entraîneur responsable, l'entraîneur personnel et l'athlète lui-même.

Dans le cas où l'entraîneur-responsable du programme n'est pas l'entraîneur personnel de l'athlète, celui-ci devra s'entendre avec l'entraîneur de l'athlète en question pour établir les mêmes objectifs. Dans certains cas, le responsable du programme offrira un entraînement complémentaire et dans l'autre cas, celui-ci aura à faire de la supervision d'entraînement, car l'entraîneur personnel aura fait la planification de l'athlète en question. Ce qui n'est pas nouveau dans notre sport, car plusieurs athlètes universitaires fonctionnent de cette façon soit que la planification est faite par l'entraîneur personnel de l'athlète et l'entraîneur universitaire ne fait que superviser l'athlète en entraînement.

Le programme Sport-Études, par la conciliation entre les entraînements, les voyages (compétition – entraînement) et les études, favorise l'atteinte de performances par les athlètes.

CONFIRMATION DE L'ADHÉSION AU PROGRAMME

L'athlète sera admis par l'école sous condition, en attente d'être accepté par la Fédération pour ce qui concerne le côté sportif.

SÉLECTION DES ENTRAÎNEURS

Les responsables-entraîneurs qui sont associés au programme Sport-Études ont tous une certification niveau 3 (ou Compétition-Développement) du Programme National de Certification des entraîneurs, dans certains cas, ceux-ci peuvent être assistés par d'autres entraîneurs de la région pour permettre un meilleur encadrement sportif des athlètes-étudiants. Il se peut qu'entre les entraîneurs responsable d'une école, il y ait une répartition de tâches spécifiques d'autant plus que certains d'entre eux pourront avoir des connaissances plus pointues dans certains domaines de l'entraînement

SUPERVISION DU PROGRAMME

Les mandataires locaux (entraîneur responsable) auront la responsabilité de voir au bon fonctionnement du programme d'athlétisme dans l'école. La fédération réunira une fois par année les entraîneurs responsables de sport-études pour planifier la saison et voir à apporter les corrections nécessaires pour améliorer le plan annuel que ceux-ci devront déposer pour approbation par la Fédération. Ceux-ci devront participer à des sessions de formation continue sur différents thèmes que la Fédération jugera pertinents dans leur développement. La Fédération fera la tournée des différents programmes afin d'évaluer le programme et de rencontrer les différents intervenants du milieu. Il y aura des modalités d'évaluation du développement des athlètes afin de permettre à l'institution scolaire et la FQA de mieux suivre leur cheminement durant la saison.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Les conditions d'encadrement sont assurées par un mandataire local, qui s'occupe du programme d'entraînement de l'athlète.

Le programme d'entraînement est basé sur les objectifs fixés, en collaboration avec les entraîneurs et les athlètes afin que celui-ci s'arrime (plan d'entraînement de l'athlète et celui du mandataire local). La collaboration de tous les intervenants est primordiale pour la réussite du programme.

Le ratio entraîneur/athlètes est fixé à 10 athlètes pour 1 entraîneur.

Il est possible qu'un entraîneur du programme supervise des athlètes de plus d'une discipline afin de mieux aider les athlètes dans un domaine précis.

Afin de répondre aux exigences du programme sport-études, des séances d'entraînement en renforcement musculaire et de jogging viendront compléter la semaine d'entraînement chez les athlètes cadets.

ÉQUIPEMENTS RECOMMANDÉS

- Avoir accès à une piste d'athlétisme
  - Blocs de départ
  - Matelas de hauteur (poteaux et barres)
  - Haies pliantes
  - Engins de lancers de différents poids pour correspondre à la catégorie de l'athlète concerné
  - Fosse de sable pour le saut en longueur – triple (incluant les planches d'appels appropriées)
  - Petit matériel (cerceaux, balles, cordes, etc.)
  - Rubans à mesurer

- Avoir accès à une salle de musculation
  - Appareils de musculation
  - Poids libres

- Facilités connexes
  - Douches
  - Vestiaire

Ceci est une liste exhaustive que le mandataire régional peut modifier en fonction des besoins.

5.4 PROGRAMME DES JEUX DU QUÉBEC

FINALES RÉGIONALES

ET

FINALE PROVINCIALE

Définitions (tirées des orientations du programme Sports Québec) :

a) **Jeux du Québec**
Programme sportif multidisciplinaire axé sur la compétition. Compétition en relation avec les autres composantes de la pratique sportive visant une clientèle de niveau de pratique compétitif.

b) **Compétition**
Regroupement des athlètes participants qui pratiquent un sport en aspirant à la victoire au titre de champion de leur activité. Cette sphère implique l'existence d'un réseau de compétitions et d'un ensemble de modalités d'organisation et de fonctionnement régie par une fédération sportive. La compétition tend davantage à la performance qu'au jeu.

Place du programme des Jeux du Québec

La Fédération québécoise d'athlétisme attache une grande importance à ce programme permettant de faire du développement en région, nous donnant également l'occasion de faire du recrutement et de la détection naturelle de talent. Dans le calendrier, cette compétition est généralement située près du Championnat canadien Cadet-Juvénile, ce qui permet une bonne préparation à notre équipe du Québec, tout en ouvrant la porte aux nouveaux talents. Par le biais des URLS et des clubs locaux, nous sommes à améliorer nos structures régionales qui permettront ainsi de mieux coordonner les efforts visant à promouvoir l'athlétisme via différents programmes de compétitions, de stages pour athlètes, entraîneurs et instructeurs Cours-Saute Lance (CSL).

Dans le cheminement du développement à long terme de l'athlète, les Jeux du Québec sont de première importance, car ils sont en fait le **premier grand rassemblement multisports québécois**. Médiatisés aux plans régional et provincial, ils sont un incitatif à la participation et au désir d'une première grande consécration dans la vie d'un athlète. Tous se rappellent « leurs » Jeux du Québec.

De par la formule d'accès (équipes régionales), le phénomène d'appartenance y est renforcé et ajoute l'objectif d'équipe à celui de l'individuel (athlétisme). L'approche multisports (drapeau des jeux) vient amplifier ce sentiment d'appartenance régionale et représente une motivation considérable.

La formule des Jeux du Québec est la seule du genre qui, dans le développement à long terme de l'athlète, précède le niveau supérieur du même type; les Jeux du Canada. Les mêmes athlètes chemineront également vers les équipes provinciales et nationales juvénile à sénior.

Un autre point très important, ces jeux sont également un « baromètre » de la santé régionale de notre sport. Ils en indiquent les forces et faiblesses et sont une indication précieuse sur les zones où nous devons concentrer nos efforts.

Il est également très important de se rappeler que, pour la plupart des grands noms de l'athlétisme québécois, rares sont ceux et celles qui ne sont pas passés par la filière des Jeux du Québec.

Mes Premiers Jeux

Le programme Mes Premiers Jeux se veut une activité d'initiation au sport. La Fédération favorise via cette activité, le programme CSL s'adressant à des jeunes de 7 à 11 ans dans la sphère initiation. Suite à des accords avec la Fédération du Sport étudiant et ses 14 régions administratives, il a été convenu de faire la promotion du programme dans les écoles du réseau. L'apparition d'une caravane qui fait la tournée des régions durant la période estivale, 2-3 régions sont visitées durant cette période, et ce, dans le cadre du programme Mes premiers Jeux. Un excellent véhicule de promotion pour le sport.

Ce programme (Mes premiers Jeux) nous permet d'initier les enfants de la région au sport de l'athlétisme et faire la promotion des clubs de la région visitée.

Avec la venue de l'intégration des Jeux olympiques spéciaux dans le volet Athlétisme aux Jeux du Québec, il est pensable de faire un partenariat avec eux pour développer des clubs civils en région pour qu'il y ait une intégration au niveau régional. Cette intégration se fait jusqu'aux Jeux du Canada, car depuis les Jeux du Québec à Amos en 2005, ces derniers participent à la compétition de sélection et lors des Jeux leurs performances comptent au classement par équipe.

PRÉPARATION DES ÉQUIPES RÉGIONALES

ANNÉE SANS FINALE – JEUX DU QUÉBEC

Durant ces années, il sera possible pour les répondants régionaux en collaboration avec les URLS de s'entendre sur un type d'activités (compétition ou camp d'entraînement).

L'activité du camp d'entraînement servira d'outil de promotion et de recrutement dans les régions. Cette activité sert de détection de talents, permet aux entraîneurs de l'équipe de pouvoir bien situer le développement des athlètes de la région, et leur permet aussi de mieux préparer leur équipe l'année suivante pour la finale provinciale des Jeux du Québec.

ANNÉE DE LA FINALE JEUX DU QUÉBEC

Toutes les régions doivent organiser une compétition de sélection aux dates et endroits déterminés entre les URLS et les clubs. Les répondants régionaux devront faire parvenir leurs critères de sélection à la Fédération, avec confirmation de la date et du lieu de la compétition.

Suite à la compétition, ils devront faire parvenir à la Fédération, la liste de sélection des athlètes, prenant en considération les standards de participation que la Fédération aura préalablement établis pour la sélection des athlètes, standards entérinés par Sports Québec.

Suite à la compétition de sélection, et dans la mesure du possible, les entraîneurs devront organiser une ou plusieurs séances d'entraînement avec les membres de la délégation. Nous sommes conscients qu'avec les distances (déplacement), cela ne sera pas toujours facile. Les entraîneurs devront soutenir les athlètes dans leurs entraînements pour assurer leur préparation précédant les Jeux.

Modèle de développement

Pour le programme des Jeux du Québec, les catégories cadette et juvénile ont été ciblées par la Fédération depuis plus de 25 ans. Le choix de ces catégories (cadette – juvénile) est basé sur le fait qu'elles évoluent côte à côte dans toutes les compétitions et championnats du circuit québécois en plus d'être présentes dans un même championnat canadien portant l'appellation « Jeunesse ».

(Voir tableau des épreuves à la page suivante)

Finale

Contingent :

Chaque délégation est contingentée à 30 athlètes maximum, qui auront réalisé le seuil minimal dans l'épreuve où ils se sont qualifiés. Dans le cas où une région n'aurait aucun athlète ayant atteint les standards de participation, la région ne pourra déléguer qu'un maximum de 20 athlètes.

Pour qu'une délégation puisse inscrire deux athlètes dans une même épreuve, un des deux athlètes devra obligatoirement avoir réalisé le seuil minimal de l'épreuve et l'autre devra avoir atteint un standard de performance requis pour cette même épreuve.

FINALE NATIONALE DES JEUX DU QUÉBEC 2014

ÉPREUVES OFFICIELLES

ÉPREUVE	CADET		JUVÉNILE	
Sprint	Filles	Garçons	Filles	Garçons
100m	X	X	X	X
200m	X	X	X	X
300m	X	X		
400m			X	X
Haies				
80m	X			
100m		X	X	
110m				X
200m	X	X		
300m			X	X
1500m SC (sans rivière)	X	X		
2000m SC			X	X
Relais				
4 x 100m	X	X	X	X
400m-200m-200m-800m	X	X		
4 x 400m			X	X
Demi-fond				
800m	X	X	X	X
1200m	X	X		
1500m			X	X
2000m	X	X		
3000m			X	X
Sauts				
Longueur	X	X	X	X
Triple	X	X	X	X
Hauteur	X	X	X	X
Perche	X	X	X	X
Marche				
1.5 Km	X	X		
3 Km			X	X
Lancers				
Poids	3Kg	4Kg	3Kg	5Kg
Disque	1Kg	1Kg	1Kg	1.5Kg
Javelot	500gr	600gr	500gr	700gr
Marteau	3Kg	4Kg	3Kg	5Kg
Épreuves combinées				
Pentathlon	X	X		
Heptathlon			X	
Octathlon				X

Pentathlon	F :	80m haies – saut en hauteur – lancer du poids – saut en longueur – 800m
	H :	100m haies – saut en longueur – lancer du poids – saut en hauteur – 1000m
Heptahlon	:	Jour 1 : 100m Haies – saut en hauteur – lancer du poids – 200m; Jour 2 : saut en longueur – lancer du javelot – 800m
Octathlon	:	Jour 1 : 100m – saut en longueur – lancer du poids – 400m; Jour 2 : 110m haies – saut en hauteur – lancer du javelot – 1000m

Mise en place des seuils minimaux de participation :

Afin d'améliorer le niveau des performances, la Fédération québécoise d'athlétisme met en place des seuils minimaux d'accès à la finale. Ces standards deviendront des points de repère incitatifs dans la préparation et la composition de chaque équipe régionale, aussi bien pour les athlètes que pour les entraîneurs. Ces seuils minimaux permettront également de valider la valeur des individus et leur participation à la finale nationale. Ces seuils inciteront également les instances régionales à faire le nécessaire pour tenter de constituer des équipes complètes et de qualité.

Ces seuils minimaux et standards de performance seront fixés en fonction de statistiques provinciales. Ces seuils et standards prendront également compte des résultats de l'édition précédente des Jeux.

OFFICIELS

La finale des Jeux du Québec est une compétition importante pour le Comité provincial des officiels (CORO), car c'est une occasion privilégiée de faire plusieurs évaluations pratiques et permettre ainsi aux officiels d'obtenir leurs niveaux 1 – 2 ou 3. Il est également fort probable que les officiels mineurs de la région hôte puissent obtenir leur niveau 1 après cette compétition et avoir préalablement suivi la formation théorique. Lors de cette compétition, le CORO assignera des évaluateurs qui ne feront que cette tâche durant la compétition.

ENTRAÎNEURS

Pour l'encadrement technique de la délégation, il doit y avoir au moins un entraîneur possédant le niveau 1 technique (ou la nouvelle appellation PNCE « Entraîneur sportif ») en athlétisme. Nous demandons à ce qu'il y ait un entraîneur féminin dans l'encadrement. En 2016, nous exigerons que tous les entraîneurs aient une certification « Entraîneur sportif » et qu'au moins un d'entre eux soit formé au niveau « Entraîneur de club ».

DÉTECTION DU TALENT

Un bon nombre d'athlètes participant aux Jeux du Québec sont membres d'un club d'athlétisme. Lors de la finale régionale, plusieurs de ces clubs peuvent profiter de l'événement pour faire du recrutement d'athlètes démontrant de bonnes aptitudes.

Dans la majorité des cas, les finales régionales sont ouvertes aux catégories d'âge plus jeune. Certaines régions font même leurs finales régionales Jeux du Québec et finales régionales du Sport étudiant en même temps, ceci à cause des distances de déplacement.

Nous encourageons les clubs de la région à participer à la finale régionale et au camp d'entraînement l'année non-jeux, ceci leur permettant d'être en mesure de faire de la détection de talent et du recrutement pour leur club. Plusieurs athlètes en devenir peuvent faire leur apparition lors de ces compétitions régionales.

Nous attendons de leur part que dans un premier temps ils demandent à l'athlète en question s'il fait déjà partie d'un club. Si oui, l'entraîneur ne doit pas faire de démarches auprès de cet athlète. Dans la négative, il peut alors tenter de l'intéresser et l'inviter à se joindre à son club pour poursuivre l'athlétisme.

La méthode recommandée aux clubs de la région est de mettre à la disposition des participants une table d'information lors de la compétition régionale. Ces informations pertinentes pourraient être disponibles sur un feuillet comprenant toutes les informations sur les clubs existants (noms des responsables, lieux, jours et heures des entraînements, ainsi que les coûts d'adhésion).