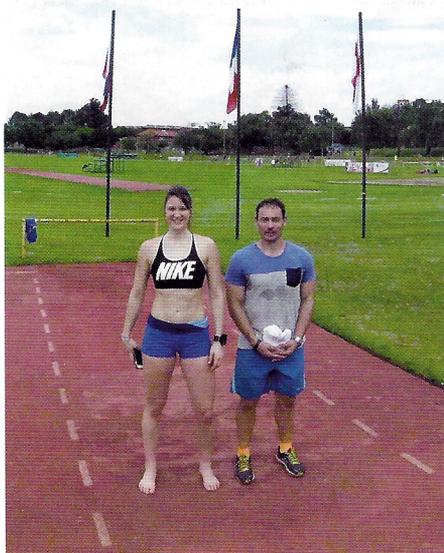


Mutualiser pour développer exemple du CELT



L'étincelle, naissance du projet

Le projet CELT est apparu lors de rencontres et de discussions sur les limites des regroupements régionaux et sur la capacité des entraîneurs à se rendre disponibles sur des stages de deux à trois jours 3 fois dans une année sportive.

Ce qui a été mis en avant est la problématique du déplacement (important à l'échelle d'une région comme la Bretagne) et de la régularité des regroupements. Il est apparu que les athlètes investis dans leur discipline, c'est-à-dire qui s'entraînent au moins 2 à 3 fois par semaine, étaient ceux bénéficiant d'un encadrement en lancer au sein de leur club ; ceux qui étaient en recherche d'entraîneur, ou tout au moins, lors de ces stages, des compétences et de conseils des entraîneurs présents sur le stage, ne bénéficiaient pas d'encadrement en lancer dans leur club, et le plus souvent ne lançaient pas entre deux regroupements régionaux. D'où la nécessité de multiplier les rencontres, mais la difficulté pour les entraîneurs de se rendre disponibles plus régulièrement sur des durées de regroupement de deux jours du fait d'un déplacement important.

Il a aussi été constaté que nombre de lanceurs arrêtaient de lancer, souvent en cadet, où le poids des engins devient plus important, et souvent pour des raisons de blessures liées à une charge plus importante (poids des engins), mais aussi (et surtout) à une instabilité technique, et à un manque de prévention au niveau de la préparation physique.

Nous avons alors voulu mettre en place un espace de rencontre régulière et accessible entre des compétences, des athlètes et des entraîneurs pour :

- permettre à ceux qui n'ont pas d'encadrement en club de bénéficier d'une

expertise technique et d'une base d'entraînement physique et spécifique à leur discipline ;

- faire se rencontrer des entraîneurs disponibles, des athlètes demandeurs, sur une zone géographique raisonnable en terme de déplacement, comportant essentiellement de petits club.

Nous nous sommes regroupés pour relever le déficit, de manière collective, pour ne pas rester chacun dans son coin et court-circuiter les querelles de chapelles.

Nous nous sommes regroupés car persuadés que la performance n'est pas le fruit du hasard, qu'il faut créer les conditions de son apparition, en développant une culture du lancer, sous toutes ses formes : technique, physique et mental.

Le principe

L'idée est de créer un collectif d'entraîneurs, sur un petit secteur géographique (pour limiter les déplacements de chacun), pouvant apporter leurs compétences aux athlètes intéressés par le lancer, mais n'ayant pas forcément d'entraîneur de lancers dans leur club ou de la spécialité qui les intéresse.

Un regroupement d'entraîneurs dont l'intérêt n'est pas le développement d'une structure, d'une association, d'un club, mais de développer la richesse culturelle de l'entraînement du lancer : gamme technique, intervention sur une difficulté technique, un problème spécifique, une blessure, une tension, une douleur, proposition d'exercices de préparation physique, programmation de l'entraînement sur une saison.

Les compétences apportées par les entraîneurs présents permettent d'enrichir la gamme d'exercices techniques et spécifiques des athlètes, de proposer des

situations de lancer non-traumatisantes, reproductibles à l'entraînement en club, et ainsi éviter les "erreurs de débutant". Ces journées sont ouvertes à tous, quelque soit le niveau, la catégorie, l'âge (à partir de benjamin). Elles sont également ouvertes à tout entraîneur souhaitant partager ses expériences.

Idéalement le site des regroupements n'est pas fixe (tourner dans les différents clubs concernés), mais dépend surtout des infrastructures disponibles sur les dates choisies (concertées) par les entraîneurs : en pratique, choisir des installations qui permettent de regrouper les quatre lancers pour auto-émulation du collectif (plaisir de se retrouver ensemble).

La mise en place

Il s'agit de regrouper, sur une journée, athlètes et entraîneurs au sein d'un collectif local (ici le Trégor), sous couvert du comité départemental pour des questions de responsabilités.

Un entraîneur par spécialité au moins est identifié comme référent de la discipline pour chaque journée. Cela n'est pas restrictif, d'autres entraîneurs peuvent s'ajouter et porter la casquette de référent en fonction de la demande et des disponibilités de chacun.

Les dates de regroupement sont fixées par consultation des disponibilités des différents entraîneurs référents ; cette consultation se fait via des courriers électroniques et un planning en ligne.

Les regroupements sont proposés une fois par période scolaire, hors temps de vacances scolaires, si possible, donc idéalement 5 fois dans une année.

Suit la vérification de la disponibilité de stades (et d'une salle en cas de mauvais temps) permettant d'accueillir les 4 lancers, et idéalement de lancer en même temps.

Puis la date choisie est proposée aux athlètes, via une boîte mail spécifique créée pour le regroupement. Les invitations sont envoyées non seulement aux clubs du secteur mais également directement aux athlètes ayant déjà participé à une journée au cours de la saison.

Pour pouvoir participer, les athlètes doivent remplir quelques contraintes administratives : licence FFA, fiche sanitaire de liaison pour les athlètes mineurs, fiche d'inscription. Il n'y a pas de restriction de niveau ni de catégorie.

Chaque athlète suit une spécialité pour une journée entière (pas de zapping en



cour de journée) mais peut changer d'une journée à l'autre.

Les journées s'articulent entre séances communes (échauffement, préparation physique générale, retour au calme et étirement en fin de journée, et des séances par spécialité, organisées de manière autonome par chaque entraîneur).

Dans la mesure du possible, un document de suivi est donné à l'athlète en fin de journée, afin de faire un lien entre structure CELT et les clubs.

L'organisation des ces journées n'a pas de budget ; il n'y a donc pas de remboursement de frais de déplacement et les repas sont tirés du sac pour tout le monde.

Premiers bilans

Le collectif des entraîneurs s'est également retrouvé en fin de saison pour faire le bilan, et lancer la saison à venir. Après deux saisons de fonctionnement, nous avons constaté que :

- La régularité des journées tient la route, entre la 1^{ère} et la 2^e saison il y a même augmentation du nombre de journées proposées.
- Le collectif des entraîneurs est solide : il y a un maintien de la volonté de transmettre les compétences au-delà de la structure club.
- Un noyau régulier d'athlètes participe au regroupement : c'est le début d'une dynamique de rencontre, mais aussi d'une dynamique de travail et de progrès techniques et physiques spécifiques.
- L'effectif par journée est relativement constant : une trentaine d'athlètes environ sur les 4 spécialités, avec cependant une répartition inégale entre les spéciali-

tés : plus d'athlètes inscrits sur le marteau et le javelot.

- Deux entraîneurs accompagnants assistant aux séances techniques
- Et surtout :
 - des retours positifs d'athlètes, de parents et de certains clubs
 - des athlètes intéressés et impliqués : d'où un progrès et une maîtrise progressive des exercices proposés, donc une base de travail intéressante.

Nous avons également fait évoluer la zone géographique en ouvrant les journées aux athlètes du département, sans contrainte de niveau, ni de catégorie, dans la limite des possibilités d'accueil (c'est-à-dire une dizaine d'athlètes maximum par entraîneur) mais avec une priorité pour les athlètes de Trégor. Néanmoins le résultat reste mitigé ce qui nous conforte dans l'idée de limiter les déplacements.

Le résultat principal de ce premier bilan est qu'il y a une demande !

Perspectives pour la saison à venir

Lors de la rencontre bilan de fin de saison, le collectif des entraîneurs a décidé de mettre en place des tests spécifiques en début de saison, sur le 1^{er} regroupement.

Nous avons aussi décidé de dynamiser le secteur par l'organisation de compétitions spécifiques lancers, sous le couvert du département.

Par ailleurs, et dans la mesure du possible, nous allons essayer d'augmenter le nombre de rencontres.

Enfin, nous avons répondu positivement à la demande d'accueil d'une autre spécialité, voulant profiter de notre dynamique naissante : la marche athlétique.