



3^e épreuve de l'étape régionale de formation hivernale du championnat Jeune - Épreuve au sol

PRÉAMBULE

L'épreuve au sol constitue la 3^e étape régionale du Championnat jeune. Organisée en janvier ou février, cette épreuve permet de mieux orienter la préparation physique des jeunes.

Entre 11 et 15 ans, les rameuses et les rameurs subissent de profondes modifications physiologiques et physiques qui sont particulièrement propices aux renforcements :

- des apprentissages moteurs,
- des qualités physiques.

L'ensemble de ces acquisitions permet aux jeunes :

- une préservation de leur intégrité physique,
- une perspective de progression constante tout au long de leur carrière.

Ces épreuves sont organisées au plus près des clubs. En fonction des spécificités géographiques de chaque ligue, l'organisation départementale est à privilégier.

L'épreuve au sol peut se dérouler sur une journée ou une demi-journée, de préférence dans un gymnase. Son organisation est conçue autour :

- de circuits ludiques et variés permettant de travailler le renforcement des habiletés motrices, des qualités physiques, de la dynamique de groupe, etc.
- d'épreuves physiques ou de situations isolées où il s'agit de réaliser une performance physique.

1 – Les circuits

Les circuits peuvent être réalisées de manière individuelle, à deux ou en équipe. Ils sont constitués de successions d'exercices qui mobilisent de nombreuses compétences.

Ces circuits et les exercices qui les composent s'organisent autour d'une démarche commune :

- 1. une organisation matérielle adaptée, surtout en terme de sécurité,**
- 2. des consignes de réalisation précises,**
- 3. des critères de réussite clairs et facilement sanctionnables,**
- 4. un processus d'évaluation simple.**

Vous trouverez en annexe de ce document plusieurs exemples de circuits pour vous aider à organiser votre épreuve au sol de la manière la plus efficiente possible, en fonction de vos conditions matérielles, de vos effectifs et de la durée de votre manifestation. Ces exemples de circuits constituent une ressource pédagogique commune à l'ensemble des formateurs de jeunes rameurs. Cette ressource doit s'enrichir au fil du temps des retours d'expériences de tous les organisateurs et des apports de tous les éducateurs qui œuvrent au quotidien à la formation de nos jeunes licenciés.

Pour organiser votre manifestation, vous veillerez :

- à mettre en place des circuits et des épreuves qui, mis bout à bout, sollicitent l'ensemble des qualités physiques,
- à mettre en place des circuits à réaliser de manière individuelle et d'autres, à réaliser de manière collective,
- à adapter les circuits aux capacités physiques des participants soit :
 - en proposant plusieurs options au cours du même circuit (par exemple, des médecine balls de poids différents, des haies de tailles différentes...),
 - en proposant deux circuits identiques dans la forme, mais accessibles à des groupes de tailles et de poids différents,
 - etc.

Chaque circuit peut être réalisé un certain nombre de fois en fonction de l'organisation mise en place. Par exemple :

- deux fois avec un premier passage d'échauffement et de découverte,
- trois fois avec un premier passage d'échauffement et de découverte et deux passages dont on ne retient que le meilleur,
- trois fois avec un premier passage d'échauffement et de découverte et deux passages dont on cumule les résultats,
- etc.

2 – Les exercices ou situations isolés

Ces exercices peuvent se concevoir isolément, sans être intégrés dans un circuit, selon les contraintes rencontrées par chaque organisateur. Par exemple :

- cross en course à pied,
- test de Luc léger,
- grimper de corde,
- traction à une barre,
- multibonds,
- saut en hauteur,
- tir à la corde,
- etc.

Évaluation :

Des exercices isolés sont intéressants à intégrer à cette manifestation car ils participent à l'évaluation des compétences physique des jeunes rameurs. Il n'est cependant ni possible, ni forcément souhaitable, d'évaluer l'ensemble des compétences physiques des jeunes lors de cette même journée.

Aussi, dans le prolongement de ce programme jeune, un outil de « testing » a été conçu par la Mission d'Aide à la Performance (MAP) autour de 7 exercices :

- saut en longueur sans élan,
- 5 foulées bondissantes,
- saut en hauteur sans élan,
- pompes,
- abdominaux,
- 5 coups max à l'ergomètre,
- test navette.

Chaque entraîneur souhaitant évaluer les compétences physiques de ses rameurs et leur progression dans le temps peut retrouver le descriptif de ces exercices et les tableaux de saisies et d'évaluation sur le site de la MAP > préparation physique > jeunes.

3 – L'organisation matérielle

Cette étape doit être conçue comme une manifestation sportive à part entière et organisée avec toute la rigueur, le sérieux et la valorisation possible. Pour cela, il est indispensable d'utiliser du matériel de préparation physique adaptée, matériel peu onéreux que l'on peut trouver chez des équipementiers sportifs comme Décathlon, Casal Sport, Dima, etc.

4 – L'organisation pratique

Les rameuses et les rameurs participent à une vraie compétition pour laquelle ils se sont préparés. Pour valoriser cette épreuve et pour que chaque participant ait la sensation de concourir avec équité, il semble important de faire plusieurs classements et de procéder à des remises de prix. Par exemple :

Des classements individuels :

- un classement par sexe et par année d'âge : J12H, J13H, J14H, J12F, J13F, J14F

Des classements collectifs :

- un classement par équipe de garçons
- un classement par équipe de filles
- un classement par équipe de club

5 – Annexes

Les circuits en annexe sont téléchargeables sur le site internet fédéral www.avironfrance.fr > Espace fédéral > Programmes fédéraux > Offre jeune

Circuits individuels :

- Circuit 1
- Circuit 2
- Circuit 3
- Circuit 4
- Circuit 5
- Circuit 6

Circuits en binôme :

- Circuit 1B

Circuits collectifs :

- Circuit 1C