



Politique sportive



I. But et champ d'application

Art. 1. But et définition

1. La présente Politique fixe la ligne sportive concernant la vie du Centre athlétique de Sion (ci- après: le Club).
2. La forme masculine est utilisée dans la présente Politique à titre de simplification.

Art. 2. Champ d'application

1. Cette Politique s'applique aux athlètes et entraîneurs du CA Sion.
2. Elle sert aussi de base informative pour les parents et tous les membres du Club.

II. Vision et mission

Art. 3. Vision

Notre vision est celle d'un monde au sein duquel chacun puisse découvrir ses forces et ses faiblesses pour qu'il puisse créer en commun un environnement sain, bienveillant et respectueux qui soit au service du plus grand nombre grâce et pour la pratique de l'athlétisme.

Art. 4. Mission

Créer en commun dans un esprit de joie et de bienveillance, dans la région de Sion, l'encadrement approprié à la pratique de l'athlétisme dans le but de permettre l'épanouissement moral et physique de ses membres par la connaissance de soi et de son corps, ainsi qu'à travers l'exemple, la solidarité, l'esprit d'équipe et l'acquisition du profond respect de la personne humaine.

III. Valeurs

Art. 5. Choix des valeurs

1. Le choix des valeurs se base sur les Statuts du CA Sion et notamment son article 2.

Statuts, Art. 2

1. Le CA Sion a pour but le développement et l'épanouissement moral et physique de ses membres à travers la pratique de l'athlétisme et la promotion du sport en général.
2. Il désire offrir à ses membres le soutien et l'encadrement appropriés pour la pratique de l'athlétisme de compétition et des sports de loisirs.
3. Il attache une attention particulière à son mouvement jeunesse, pour lequel il souhaite promouvoir les aspects formateurs à travers l'exemple, la solidarité, l'esprit d'équipe, ainsi que le profond respect de la personne humaine.
4. Il est neutre du point de vue politique et confessionnel.

Art. 6. Valeurs clés

1. Les trois valeurs clés dans l'ordre de priorité suivant servent de point de référence et de cadre pour guider les décisions, les actions et l'établissement de la politique sportive :
-

1. Bienveillance et respect ;
2. Dépassement de soi ;
3. Investissement.

1. Bienveillance et respect

Relations positives et constructives

- Promouvoir une communication ouverte et respectueuse entre tous les membres Club, en encourageant l'écoute active et l'empathie.
- Organiser des événements et des activités sociales pour renforcer les liens entre les membres de la communauté sportive.
- Reconnaître et célébrer les réalisations individuelles et collectives, en créant un sentiment de fierté et d'appartenance au Club.

Respect de soi et de son corps

- Encourager une pratique sportive saine et équilibrée qui prend en compte les besoins et les limites de chaque individu.
- Encourager les athlètes à prendre soin de leur santé mentale et physique.

Respect du bien-être et de la santé de chaque athlète

- Privilégier la santé et le bien-être des athlètes avant tout objectif de performance.
- Encourager des pratiques d'entraînement saines et équilibrées, en tenant compte des besoins individuels de chaque athlète.
- Sensibiliser aux risques liés aux blessures et promouvoir des méthodes de prévention.
- Offrir un accès à des services médicaux et psychologiques.
- Sensibiliser aux risques liés au dopage et promouvoir une pratique sportive propre et éthique.
- Garantir que tous les athlètes ont accès à des installations et à un matériel sportif sûr et de qualité.

Respect des règles et règlements du club et de la charte sportive

- Assurer une communication claire et transparente concernant les règles et le Règlement du Club et de la Charte.
- Encourager les athlètes à participer à l'élaboration et à la révision des règles et règlements.
- Promouvoir une culture de responsabilité et de respect mutuel entre les athlètes, l'encadrement et les juges-arbitres.

Respect des engagements pris envers soi-même et envers le Club

- Encourager les athlètes à se fixer des objectifs clairs et réalisables, en tenant compte de leurs capacités et de leurs aspirations.
- Soutenir les athlètes dans la réalisation de leurs objectifs en leur fournissant les ressources et le soutien nécessaires.
- Promouvoir une culture de responsabilité individuelle et collective au sein du Club.

2. Dépassement de soi

Avoir envie de s'améliorer et se donner les moyens de le faire

- Encourager les athlètes à se fixer des objectifs ambitieux et à croire en leur capacité à les atteindre.
- Célébrer chaque étape franchie, chaque progrès réalisé, en reconnaissant les efforts déployés et la persévérance démontrée.

- Stimuler la curiosité et l'ouverture d'esprit en exposant les athlètes à de nouvelles techniques, de nouvelles approches et à des défis variés.
- Favoriser l'échange d'expériences et le partage de connaissances entre les athlètes, créant ainsi une communauté d'apprentissage mutuel.
- Offrir aux athlètes des ressources et des opportunités pour développer leurs compétences et leurs connaissances.

Se donner les moyens de réussir en s'engageant pleinement dans l'entraînement, en recherchant des conseils et en adoptant une attitude positive

- Encourager les athlètes à s'engager pleinement dans leur programme d'entraînement et à donner le meilleur d'eux-mêmes à chaque séance.
- Encourager une attitude positive et une détermination à persévérer malgré les difficultés.

Gagner en connaissance de soi, renforcer la confiance en soi et modifier sa perception des obstacles

- Encourager l'introspection et la réflexion personnelle pour mieux comprendre ses forces, ses faiblesses, ses motivations et ses valeurs.
- Favoriser l'exploration de différentes disciplines pour découvrir de nouveaux talents et compétences.
- Apprendre à gérer les échecs et les revers, en les considérant comme des opportunités d'apprentissage et de croissance.
- Développer une attitude positive et optimiste, en se concentrant sur le possible plutôt que sur les limitations.
- Développer une vision de croissance, en considérant les obstacles comme des occasions de tester ses limites et de se surpasser.
- Adopter une approche proactive en recherchant des stratégies pour surmonter les obstacles et atteindre ses objectifs.

3. Investissement

Engagement et assiduité à l'entraînement

- S'engager à suivre le plan d'entraînement de manière assidue et disciplinée, en faisant preuve de persévérance et de détermination.
- Intégrer l'entraînement dans son emploi du temps de manière réaliste, en veillant à un équilibre entre les différentes sphères de sa vie.
- Respecter les horaires d'entraînement, en faisant preuve de ponctualité et de responsabilité.
- Minimiser les absences, en trouvant des solutions pour concilier les impératifs personnels avec l'engagement sportif.

Concentration, intensité et intention pendant l'entraînement

- Définir des objectifs précis et mesurables pour chaque séance d'entraînement.
- Encourager les athlètes à se fixer des objectifs clairs et précis pour chaque séance d'entraînement.
- Éliminer les distractions mentales et se focaliser uniquement sur l'exécution des mouvements.
- Visualiser chaque mouvement avec précision et anticiper son exécution parfaite.
- Rester connecté à son corps et à ses sensations, en ressentant l'engagement musculaire et la proprioception.
- Ne pas se contenter de la facilité, mais chercher à se dépasser et à repousser ses limites.
- Donner le meilleur de soi-même dans chaque exercice, en puisant dans ses réserves d'énergie et de volonté.
- Comprendre l'objectif de chaque exercice et l'exécuter avec une intention claire et précise.

- Se concentrer sur la qualité d'exécution, en recherchant la perfection technique et la maîtrise des gestes.
- Faire preuve de patience et de persévérance.

Acceptation de l'effort et de la fatigue comme éléments indispensables du processus d'amélioration et de progression

- Encourager les athlètes à sortir de leur zone de confort et à repousser leurs limites physiques et mentales.
- Accueillir l'effort physique et la sensation de fatigue comme des indications d'un engagement profond et d'une progression en cours.
- Apprendre à gérer la douleur et la fatigue en développant des stratégies de récupération et de mentalisation adéquates.
- Souligner l'importance de l'effort et de la persévérance pour atteindre des objectifs à long terme.
- Reconnaître que l'effort et la fatigue font partie intégrante du processus d'entraînement et d'amélioration.

Investissement personnel en temps, en énergie et en ressources pour se donner les moyens de réussir

- Encourager les athlètes à prendre en charge leur propre développement sportif et à assumer la responsabilité de leurs progrès.
- Faire preuve d'initiative et d'autonomie en recherchant activement les ressources, les conseils et les opportunités nécessaires à sa réussite.
- Développer une discipline personnelle en gérant efficacement son temps, son énergie et ses ressources.
- Apprendre à prioriser et à gérer efficacement son temps pour concilier sa vie sportive et son bien-être.
- Développer des stratégies de récupération et de gestion du stress pour maintenir un état d'esprit positif et une énergie optimale.

IV. Développement de l'athlète

Art. 7. Principes de développement de l'athlète

La ligne directrice sportive du CA Sion est rédigée pour et autour des principes édictés ci-après.

- ¹ La santé de l'athlète est mise au premier plan.
- ² L'intensité et le volume d'entraînement doivent correspondre au potentiel et à l'âge de l'athlète durant tout son cursus.
- ³ Le potentiel maximal de performance de l'athlète devrait être atteint entre 22 ans et 30 ans.
- ⁴ Un potentiel de développement des capacités physiques, psychiques et de performance doit être laissé volontairement chaque année ainsi qu'à chaque passage de catégorie d'âge.
- ⁵ Le plaisir de s'entraîner et l'esprit de camaraderie à une place tout aussi importante que la performance.
- ⁶ L'athlète doit se sentir capable de progresser et d'évoluer à tout âge tant sur le plan sportif que personnel.
- ⁷ Dans le respect de valeurs ci-dessus, tout athlète doit pouvoir contribuer et participer à la vie du Club pendant et après son cursus d'athlète.
- ⁸ Aucune prétention de titre, de médaille, de qualification ou de performance ne doit s'y hisser au-dessus ni justifier d'enfreindre les principes ci-dessus.

Art. 8. Hypothèses

- ¹ L'athlète acquière les bases du « physis » entre U10 et U14.
- ² Il perd une partie de sa performance à l'adolescence entre U16 et U18.
- ³ Il retrouve ses capacités à la fin de l'adolescence, moment où il est possible d'ajouter de la charge et de l'intensité.
- ⁴ Un volume progressif d'entraînement hebdomadaires en fonction de l'âge amène l'athlète à être performant plus longtemps.
- ⁵ Un environnement familial, amical, scolaire et professionnel sain est requis et nécessaire à la performance.

Art. 9. Parcours de l'athlète

	U10	U12	U14	U16	U18	U20	U23	Actifs
Volume hebdom. [h]	2	2-4	4-6	6-8	6-11	6-12	6-13	6-14
Volume hebdom. [nb. entr.]	1	1-2	2-3	3-4	3-5	3-5	3-6	3-8
Compétitions par année	4-6	4-8	8-12	8-15	8-14	8-18	8-16	6-14
Particip. aux cadres								
Valais	Team Valais				Cadres valaisans			
Régional (CNP)	Centre national de performance							
Suisse								World class potential / Swiss Starters
Force			Force du tronc et des pieds avec poids du corps					
					Introduction à la force ►			
					Force avec charge en salle de force			
	Pliométrie légère				Pliométrie			
Vitesse	++	+++	++++	+++	++	++	++	++
Limite	8"	60m	80m	100m				
Endurance								
aérobie	Endurance de base seulement							
anaérobie					Endurance fractionnée et anaérobique autorisée			
Spécialisation	Multiples / Polysport							
					Option ►			
					1-2 disciplines techniques ou décathlon/heptathlon ou demi-fond			

► : à partir de la deuxième année U16

▷ : à partir de la deuxième année U16, 1 fois par semaine : choix d'une discipline en « Option compétition »

Sources : (Rollstuhlsport Schweiz 2020) (Société du sport pour la vie 2018) (Swiss Olympic 2023)

Art. 10. Fiches par catégories d'âge

Catégorie	U10	U12, 1re	U12, 2e
Âge	8-9 ans	10 ans	11 ans
Entraînements			
Valeurs	Jeu, joie, bouger	Jeu, joie, apprendre	Jeu, joie, apprendre
Volume hebdm. [nb. entr.]	1	1	2
Forme d'entraînement	Polysport et forme jouée	idem	idem
Qualités sociales	Apprendre les règles de vivre ensemble, apprendre les règles du fair-play	idem	idem
Type de planification	Simple : choix d'activités et du matériel à l'avance	idem	idem
Organisation			
Période d'entraînement	Automne, hiver, printemps	idem	idem
Congés et fériés	Pas d'entraînements	idem	idem
Nouvelles disciplines	60m, balle, longueur (zone)	1000m, 60m haies, hauteur	-
Options de planning	Entraînement polysportif : 1 annuel	Entraînement technique : 1 annuel Options : - endurance de base : 1 hivernal	Entraînement technique : - 1 hiver - 2 printemps/automne Options : - endurance de base : 1 hivernal
Compétitions			
Qualités	Plaisir	Plaisir et confiance	Plaisir et confiance
Nombre par an	4 à 6	4 à 8	4 à 8
Compétitions prioritaires	UBS Kids Cup (UKC), UKC Team Meeting d'ouverture (MOuv) Championnats valaisans simples (CVS) et multiples (CVSm)	UKC, UKC Team, MOuv, CVS, CVSm Swiss Athletics Sprint (SwAs) Mille Gruyère (Mille) CSI multiples (CSIm)	UKC, UKC Team, MOuv, CVS, CVSm SwAs, Mile, CSIm Cross, Course de Noël
Entraîneur			
Formation de l'entraîneur	J+S enfants (Allround)	J+S enfants (Allround)	J+S jeunes athlétisme
Attitude de l'entraîneur	Accompagnante et bienveillante	idem	idem
Lectures et ressources	[Enfants théorie], [Enfants pratique], [Enfants jouer]	[Enfants théorie], [Enfants pratique], [Enfants jouer], [Physis]	idem
Environnement			
Encadrement	Parents et famille présents	idem	idem
Cadres	-	-	-
Récréatif	Sortie de groupe 2x/an	idem	idem
Autres activités	Encouragement à pratiquer d'autres activités sportives ou artistiques 2x par semaine	idem	idem
Mesure			
Test d'athlétisme [Test]	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3

Ressources

[Test]	Test d'athlétisme (Weber et Kunz, Tests d'athlétisme: Privilégier la qualité à la performance 2012)
[Enfants théorie]	Sport des enfants J+S – Bases théoriques (Dössegger et Varisco 2009)
[Enfants pratique]	Sport des enfants J+S – Exemples pratiques (Steinmann 2009)
[Enfants jouer]	Sport des enfants J+S – Jouer (Brönnimann 2014)
[Manuel]	Manuel Athlétisme pour les enfants et les jeunes (Fust et Schnüriger 2023)
[Physis]	Physis – Exemples pratiques (Weber et Hunziker, Physis – Exemples pratiques 2009)
[Comprendre]	Athlétisme – Comprendre (Weber et Schnüriger, Athlétisme Comprendre 2020)

Catégorie	U14, 1re	U14, 2e	U16, 1re	U16, 2e
Âge	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans
Entraînements				
Valeurs	Plaisir, apprendre	Plaisir, apprendre, comprendre	Plaisir, apprendre, accompagner	Plaisir, apprendre, accompagner
Volume hebdom. [nb. entr.]	2	2-3	3	3-4
Forme d'entraînement	Forme jouée	Technique et répétition	idem	idem
Qualités sociales	Vivre en groupe	idem	Apprendre et tolérer les différences, connaître défaut et qualités de chacun	idem
Type de planification	Simple : choix d'activités et du matériel à l'avance	Construite : planification et séance	idem	idem
Organisation				
Période d'entraînement	Automne, hiver, printemps	Automne, hiver, printemps	Toute l'année	Toute l'année
Congés et fériés	Pas d'entraînements	idem	Facultatif	idem
Nouvelles disciplines	600m, 2000m, 80m haies, javelot, poids, disque, 1000m, balle, 60m haies	-	100m haies (MAN), longueur (zone)	-
Options de planning	Technique : - 1 hiver - 2 printemps/automne Endurance : 1 hivernale	Technique : - 1 hiver - 2 printemps/automne Endurance : 1 hivernale Options (1x sem.) : - demi-fond estival et automnal	Technique : 2 annuels Endurance : 1 annuel	Technique : 2 annuels Endurance : 1 annuel Options (1x sem.) : - demi-fond - technique - introduction à la force
Compétitions				
Qualités	Plaisir et confiance	Plaisir et confiance	Plaisir, confiance et performance	idem
Nombre par an	8 à 12	8 à 12	8 à 15	8 à 15
Compétitions prioritaires	Championnats régionaux (CR) UKC, UKC Team, MOuv CVS, CVSm SwAs, Mile, CSLm Cross, Course de Noël	CR UKC, UKC Team, MOuv, CVS, CVSm SwAs, Mile CSLm Cross, Course de Noël	CR, Championnats suisses (CS) UKC, UKC Team, MOuv, CVS, CVSm SwAs, Mile CSI simples (CSIs) Cross, Course de Noël	CR, CS UKC, UKC Team, MOuv, CVS, CVSm Meeting C SwAs, Mile CSIs Cross, Course de Noël
Entraîneur				
Formation de l'entraîneur	J+S jeunes athlétisme Entraîneur C (facultatif)	idem	J+S jeunes athlétisme Entraîneur C (souhaité) Entraîneur B	idem
Attitude de l'entraîneur	Maître de la technique	idem	Mentor bienveillant, mise en confiance	idem
Lectures et ressources	[Manuel], [Physis]	idem	[Comprendre], [Physis]	idem
Environnement				
Encadrement	Parents et famille présente Encadrement médical possible	idem	Parents et famille présente Encadrement médical	idem
Cadres	-	-	Team jeunesse	idem
Récréatif	Sortie de groupe 2x/an	idem	Sortie de groupe 2-4x/an	idem
Autres activités	Encouragement à pratiquer d'autres activités sportives ou artistiques 1-2x par semaine	idem	Encouragement à pratiquer d'autres activités sportives ou artistiques 1x par semaine	idem
Mesure				
Test d'athlétisme [Test]	Niveau 4	Niveau 5	-	-

Art. 11. Objectifs de compétences de l'athlète par catégories et par disciplines

(a) Sprint court

	Focus et intention	Objectif	Technique	Performance
U10	Signaux auditifs et plante des pieds	Apprendre à réagir à des signaux auditifs Apprendre à courir sur la plante des pieds		-
U12	Départ trépied et développement de la vitesse maximale	Apprendre le départ trépied Découvrir le cycle de jambe Développer la vitesse pure		-
U14	Starting-block et maximisation de la vitesse maximale	Apprendre le départ en starting-block Découvrir la fréquence des appuis Développer la vitesse pure		M : 10.00 W : 10.00
U16	Différentiation de la force de traction et la course de poussée	Apprendre la poussée dans les starting-blocks Apprendre le griffer du cycle Développer la vitesse pure		M : 12.00 W : 12.00
U18	Assembler force de traction, rythme et amplitude	Apprendre la décontraction des mouvements Apprendre et maîtriser les différentes phases de course Développer le rythme et l'amplitude Gagner de la force de poussée et de traction		M : 13.00 W : 15.00
U20	idem			M : 12.00 W : 14.00

(b) Sprint long

	Focus et intention	Objectif	Technique	Performance
U10	-	-		-
U12	-	-		-
U14	-	-		-
U16	-	-		-
U18	Résistance	Apprendre à résister sur une grande distance		M : 60.00 W : 66.00
U20	Mental Schéma de course et accélération	Maîtriser la résistance sur une grande distance Apprendre le travail mental Apprendre le schéma de course et à accélérer au moment opportun		M : 58.00 W : 64.00

(c) Haies

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	Franchissement bas avec les deux jambes avec changement de rythme	Découvrir du rythme régulier et irrégulier entre les obstacles		-
U12	Franchissement à grande vitesse avec la jambe gauche et droite	Apprendre à courir en rythme fixe avec des distances régulières et irrégulières		-
U14	Franchissement en trois foulées (4 appuis) avec hauteur officielle	Apprendre à franchir des deux jambes Apprendre à franchir une haie (ne pas sauter) Sentir la course et le rythme entre les obstacles		-
U16	Technique de franchissement et adaptation du rythme	Apprendre la technique de franchissement Apprendre à adapter le rythme entre les haies Maîtriser le franchissement des deux jambes		M : 15.00 W : 13.00
U18	Départ et première haie Vitesse, technique de franchissement et fréquence	Maîtriser l'attaque rapide Apprendre le franchissement rapide Apprendre la reprise rapide de l'appui après la haie Apprendre la technique de départ		M : 17.00 W : 17.00
U20	Vitesse, technique de franchissement et fréquence Schéma de course et adaptation	Apprendre le schéma de course Maîtriser la fréquence de course entre les haies Maîtriser le rythme Apprendre les schémas de course		M : 16.00 W : 16.00

(d) Longueur

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	Extension complète du corps à l'appel Appel sur un pied	Apprendre à sauter d'un seul pied Apprendre à sauter avec le regard loin devant		
U12	Élan à grande vitesse et appel sur un pied	Apprendre à enchaîner course d'élan et appel Apprendre à lever le genou à l'appel Maîtriser le saut d'un seul pied		
U14	Appel vers le haut Haut du corps droit	Apprendre à regrouper les jambes en phase d'envol Apprendre à prendre ses marques Apprendre à se redresser à l'appel et pendant l'envol		M : 3.80 W : 3.40
U16	Gestion de la planche Alignement des segments à l'appel Élan complet	Apprendre à gérer la planche et le vent Apprendre à atterrir les jambes groupées Apprendre à aligner les segments à l'appel Apprendre les phases de la prise de l'élan complet		M : 4.50 W : 4.00
U18	Adaptation du rythme Vitesse maximale Alignement des segments à l'appel Position d'atterrissage	Développer la vitesse maximale d'élan Apprendre à adapter le rythme avant l'appel Maîtriser l'enchaînement de l'élan et de l'appel Maîtriser la position d'atterrissage		M : 5.50 W : 5.00
U20	idem	Adaptation de la technique à l'athlète et à son style		M : 6.00 W : 5.50

(e) Hauteur

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	Saut sur un seul pied Rythme yam-pa-pam	Apprendre à sauter d'un seul pied des deux jambes Apprendre à sauter par-dessus des obstacles bas Apprendre le rythme yam-pa-pam en ligne droite		-
U12	Rythme yam-pa-pam Deux côtés, sur un seul pied Saut loin en avant Course en courbe	Maîtriser le rythme yam-pa-pam en ligne droite Maîtriser le saut d'un seul pied des deux jambes Apprendre à courir en courbe Apprendre à sauter loin en avant dans le tapis		-
U14	Rythme yam-pa-pam en courbe 5 appuis ciseau et flop des deux jambes Prise de marques	Maîtriser le rythme yam-pa-pam en courbe Apprendre l'alignement des segments sur le rythme yam-pa-pam Apprendre la course en courbe Apprendre la prise de marques sur 5 appuis Apprendre le saut ciseau des deux jambes Apprendre le flop des deux jambes		M : 1.30 W : 1.20
U16	Ciseau et flop des deux jambes Pencher dans la courbe Marques 7 appuis Alignement des segments à l'appel Sauter loin en avant	Maîtriser l'alignement des segments sur le rythme yam-pa-pam Développer le saut ciseau et flop des deux jambes Apprendre à se pencher à l'intérieur de la courbe Apprendre la prise de marques sur 7 appuis Apprendre à sauter loin en avant dans le tapis		M : 1.40 W : 1.30
U18	Élan lancé Marques 7-9 appuis Tenir la courbe Timing de franchissement équilibré	Maîtriser la prise de marques sur 7-9 appuis Apprendre la prise de marque avec élan lancé Apprendre à tenir la courbe jusqu'à l'appel Maîtriser l'alignement des segments à l'appel Apprendre le timing de franchissement de la barre Apprendre le franchissement équilibré de la barre les genoux hauts Apprendre le basculement vers l'arrière sur la barre		M : 1.50 W : 1.40
U20	Attitude haute et rapide de l'élan Adaptation au style	Adaptation de la technique à l'athlète et à son style Apprendre à courir haut et en rythme sur les appuis de l'élan		M : 1.70 W : 1.60

(f) Perche

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	Suspension à la perche	Apprendre à se suspendre à une perche		-
U12	Appel d'un pied du bon côté	Apprendre à sauter d'un seul pied, du bon côté de la perche		-
U14	Positionnement de la perche	Apprendre à tenir une perche correctement		-
U16	5 appuis Course avec perche Demi-tour	Apprendre la prise de marques sur 5 appuis Apprendre à courir avec la perche Apprendre à sauter avec la perche Apprendre à faire un demi-tour sur la barre		M : 2.20 W : 2.00
U18	Élan complet	Apprendre à sauter avec un élan complet Apprendre la technique complète de saut		M : 2.80 W : 2.60
U20	idem			M : 3.40

(g) Triple

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	-	-		-
U12	-	-		-
U14	Changement de jambe	Apprendre à sauter d'une jambe à l'autre (très basse intensité)		-
U16	Combiner plusieurs sauts	Apprendre à combiner plusieurs sauts cloche-pied ou sauts de course à la suite (basse intensité)		-
U18	Hop-Step-Jump	Apprendre à effectuer 3 Hop-Step-Jump d'une longueur à peu près égale		M : 12.00 W : 11.00
U20	Vitesse	Maîtriser les 3 Hop-Step-Jump avec une longueur égale Apprendre à transformer la vitesse d'élan dans les sauts		M : 14.00 W : 13.00

(h) Balle et javelot

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	Lancer par-dessus la tête Lancer une balle sur les deux jambes	Apprendre à lancer par-dessus la tête Apprendre à casser le bras, par-dessus la tête Apprendre à lancer sur les deux jambes Apprendre à tenir une balle dans la main		-
U12	1-3 appuis d'élan Position latérale	Apprendre à lancer avec 1-3 pas d'élan Apprendre à se placer en position latérale lors de l'appel		-
U14	Tenir un javelot en main 3 appuis d'élan Lancé par-dessus la tête	Apprendre à tenir un javelot en main Apprendre à faire 3 pas d'élan avec un javelot Apprendre à lancer un javelot par-dessus la tête, en cassant le bras		M : 18.00 W : 15.00
U16	5 appuis d'élan Vitesse d'élan et blocage	Apprendre à faire 5 pas d'élan avec un javelot Apprendre à prendre un élan avec vitesse avec un javelot Apprendre à bloquer d'un pied au moment du lancer		M : 23.00 W : 20.00
U18	Rythme de l'élan Prise d'avance des hanches et tension de la chaîne	Apprendre le rythme d'élan en 5-8 appuis Apprendre à lancer « dans un tuyau » Apprendre la prise d'avance des hanches Apprendre la mise sous tension de la chaîne avant		M : 28.00 W : 25.00
U20	Adaptation au style Attitude de l'élan	Adaptation de la technique à l'athlète et à son style Apprendre à courir vite et en rythme sur les appuis de l'élan		M : 40.00 W : 35.00

(i) Poids

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	Mouvement de poussée	Apprendre à pousser une balle vers l'avant		-
U12	Tenir un engin dans la main	Apprendre à tenir un engin dans la main		-
	Pousser depuis le cou vers l'avant	Apprendre à pousser un poids vers l'avant et le haut		
		Apprendre à pousser depuis le cou		
U14	Pas chassé	Apprendre la technique de pas chassé		M : 6.00
	Coude haut	Apprendre à tenir un poids le coude haut		W : 4.50
		Apprendre à maintenir le coude haut		
		Apprendre l'élan en « pas chassé »		
U16	Poussée depuis les hanches et rotation	Apprendre la rotation des hanches		M : 7.00
		Apprendre la poussée depuis les jambes		W : 5.50
	Élan « O'Brian » ou « pas changé »	Apprendre l'élan en « O'Brian » ou « pas changé »		
	Poussée vers le haut et l'avant	Apprendre à maintenir le poids du corps sur l'arrière		
		Apprendre la poussée du haut du corps vers le haut et l'avant		
U18	Poids du corps sur l'arrière	Apprendre le transfert de poids rapide de l'arrière sur l'avant		M : 8.00
	Transfert de poids entre l'arrière et l'avant	Maîtriser l'élan en « O'Brian » ou « pas changé »		W : 6.50
		Maîtriser le poids du corps sur l'arrière		
		Maîtriser la rotation des hanches		
		Maîtriser la poussée du haut du corps vers le haut et l'avant		
U20	Adaptation au style	Apprendre l'élan en rotation		M : 9.00
	Rapidité d'exécution	Adaptation de la technique à l'athlète et à son style		W : 7.50
		Apprendre la rapidité d'exécution		

(j) Disque

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	-	-		-
U12	Rotation avec un pneu	Apprendre à tourner avec un pneu en main		-
	Lâcher dans une zone précise	Apprendre à lâcher un pneu dans une zone précise		
	Faire rouler un disque sur l'index	Apprendre à faire rouler un disque sur l'index		
U14	Tenir un disque en main	Apprendre à tenir un disque dans la main		M : 16.00
	Lancé sans élan (2/2)	Apprendre le lancer sans élan avec poids sur l'arrière (2/2)		W : 12.00
	Grandir vers le haut	Apprendre à se grandir vers le haut au moment du lancer		
		Connaître la rotation 3/2		
		Maîtriser la sortie du disque sur l'index		
U16	Élan 3/2	Apprendre la rotation 3/2		M : 20.00
	Transfert position basse à haute	Maîtriser la tenue du disque en main		W : 18.00
		Maîtriser le lancer sans élan avec poids sur l'arrière		
		Développer le transfert de la position basse à la position haute en rotation		
U18	Positionnement des appuis	Maîtriser la rotation 3/2		M : 22.00
	Accélération	Apprendre la pose et le positionnement des appuis optimaux		W : 20.00
		Apprendre l'accélération du mouvement de rotation		
U20	Adaptation au style	Adaptation de la technique à l'athlète et à son style		M : 30.00
	Rapidité d'exécution	Apprendre la rapidité d'exécution		W : 28.00
		Maîtriser la pose et le positionnement des appuis optimaux		

(k) Marteau

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	-	-		-
U12	-	-		-
U14	Balle à lanière Deux rotations	Apprendre à projeter à deux mains une balle à lanière dans un secteur donné Apprendre à effectuer deux rotations avec une balle à lanières		-
U16	Rotation un tour Technique talon-pointe	Apprendre la technique talon-plante du pied Apprendre la rotation avec un tour		-
U18	Rotation deux tours	Maîtriser la technique talon-plante du pied Apprendre la rotation avec deux tours		M : 20.00 W : 20.00
U20	Adaptation au style Rapidité d'exécution	Adaptation de la technique à l'athlète et à son style Apprendre la rapidité d'exécution Maîtriser la pose et le positionnement des appuis optimaux		M : 30.00 W : 30.00

(l) Relais

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	Tenir le témoin	Apprendre à courir avec un objet en main		-
U12	Transmission depuis l'arrière	Apprendre à transmettre le témoin de face Apprendre à recevoir le témoin de l'arrière Apprendre à déclencher la course au bon moment		-
U14	Transmission depuis l'arrière en courant à grande vitesse	Apprendre à effectuer le passage sans perte de vitesse		-
U16	Transmission avec la technique de la poussée	Apprendre la technique de passage de la poussée Apprendre à prendre ses marques		-
U18	Transmission avec la technique de la poussée Connaissance des particularités tactiques des positions	Apprendre les différentes tactiques et positions		-
U20	Idem			-

(m) Demi-fond

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	-	-	Volume maximal sur un entraînement : 400m	-
U12, an 1	-	-	Volume maximal sur un entraînement : 600m	-
U12, an 2	-	-	Volume maximal sur un entraînement : 800m	-
U14, an 1	Plaisir Souplesse des mouvements Orientation	Apprendre à courir pour le plaisir Apprendre à courir de manière souple Apprendre à se repérer sur une piste de 400m ou en cross	Volume maximal d'une séance HIIT : 1000m ou 10 minutes Déguiser le HIIT en jeu : sauts, obstacles, estafettes, rôles, etc.	Aucune
U14, an 2	Plaisir Vitesse Économie de foulée	Développer la course pour le plaisir Développer la vitesse et la coordination Apprendre la foulée économique Maîtriser les repères sur une piste de 400m ou en cross	Volume maximal d'une séance HIIT : 1000m ou 10 minutes Déguiser le HIIT en jeu : sauts, obstacles, estafettes, rôles, etc. Coordination, travail de pied, de gainage et vitesse / mettre l'accent sur le groupe et le plaisir	Aucune
U16, an 1	Plaisir Vitesse Coordination Groupe et peloton	Développer la course pour le plaisir Développer la vitesse et la coordination Apprendre la course en peloton et en groupe	Volume maximal d'une séance HIIT : 2500m ou 15 minutes Coordination, travail de pied, de gainage et vitesse / mettre l'accent sur le groupe et le plaisir	Aucune
U16, an 2	Tactique Course en peloton Rythme et régularité	Apprendre la tactique de course Apprendre le rythme de course et la régularité d'un point A à un point B Développer la course en peloton et en groupe Développer la vitesse et la coordination	Volume maximal d'une séance HIIT : 3000m ou 15 minutes Endurance : idem / Apprendre le rythme et la régularité / Apprendre à courir en peloton, en groupe	M : 2:00.00 (600m) W : 2:10.00
U18	Mental Plyométrie Résistance	Apprendre la course de résistance Apprendre la préparation mentale Apprendre la plyométrie Maîtriser la tactique de course Maîtriser la vitesse et la coordination Maîtriser du rythme de course et de la régularité d'un point A à un point B		M : 2:00.00 (800m) W : 3:00.00
U20	Plyométrie Développement de soi	Maîtriser la course de résistance Maîtriser la préparation mentale Maîtriser la plyométrie Apprendre le développement de soi	Mise en place du travail de force spécifique	M : 5:00.00 (1500m) W : 6:00.00

(n) Fond (endurance)

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	Effort continu sans s'arrêter	Apprendre à maintenir un effort sans s'arrêter	• Volume maximal : son âge en minutes • Déguiser l'effort : jeu soutenu et continu, estafettes avec obstacles, estafettes courtes, suite d'exercices • But : plaisir et joie	-
U12	Courir sans s'arrêter Plaisir	Apprendre à courir sans s'arrêter Apprendre à trouver du plaisir dans la course	• Volume maximal de footing : son âge en minutes • Volume maximal d'une séance de fond : 30 minutes • Déguiser l'effort : jeu soutenu et continu, estafettes avec obstacles, estafettes courtes, suite d'exercices • But : plaisir et joie / pouvoir parler sans coupure pendant et à la fin	-
U14, an 1	Courir sans s'arrêter Plaisir et sensation	Apprendre à courir sans s'arrêter Apprendre à trouver du plaisir dans la course Apprendre à trouver une sensation de légèreté de course (pouvoir parler)	• Volume maximal de footing : 15 minutes • Volume maximal d'une séance de fond : 30 minutes • Endurance : jeux de courses simples, jeu soutenu et continu, estafettes avec obstacles, estafettes courtes, suite d'exercices • But : plaisir, joie et sensation / pouvoir parler sans coupure pendant et à la fin	-
U14, an 2	Allure régulière Plaisir	Apprendre à courir à allure régulière sans s'arrêter Apprendre à trouver son allure (pouvoir parler)	• Volume maximal de footing : 20 minutes • Volume maximal d'une séance de fond : 40 minutes • Endurance : jeux cachés, jeux de courses en période de compétition • But : pouvoir parler sans coupure pendant et à la fin	-
U16	Allure régulière Allure soutenue Plaisir	Apprendre à courir avec le groupe Maîtriser son allure (pouvoir parler) Maîtriser où la recherche de plaisir dans la course	• Volume maximal de footing : 30 minutes • Endurance : jeux cachés, jeux de quelques séries en période de compétition • But : pouvoir parler sans coupure pendant et à la fin	-
U18	idem	Maîtriser la course en groupe	Volume maximal de footing : 45 minutes	-
U20	idem	idem	Volume maximal de footing : 60 minutes	-

(o) Force

	<i>Focus et intention</i>	<i>Objectif</i>	<i>Technique</i>	<i>Performance</i>
U10	-	-		-
U12	Mouvement de base sans poids du corps	Apprendre les mouvements de base de renforcement ludique	Volume maximal d'exercices d'un entraînement : 5	-
U14	Mouvement de base sans poids du corps Sauts basse intensité	Apprendre les mouvements de base de renforcement sans poids du corps Apprendre les mouvements d'une école de sauts avec très basse intensité	Volume maximal d'exercices d'un entraînement : 10 Volume maximal de sauts d'un entraînement : 80	-
U16	Mouvement de base avec barre Plyométrie légère	Apprendre les mouvements de base avec la barre olympique Apprentissage des mouvements plyométriques de base à basse intensité	Volume maximal de sauts d'un entraînement : 150	-
U18	Force spécifique Plyométrie	Apprendre les mouvements de base avec la barre olympique avec charge légère Apprendre les mouvements plyométriques de base	Volume maximal de sauts d'un entraînement : 300	-
U20	Force spécifique Plyométrie	Développer les mouvements de force de base	Volume maximal de sauts d'un entraînement : 450	-

Art. 12. Compétences Physis et Psyche de l'athlète par catégories

		U10	U12	U14	U16	U18
Physis	Force	Les enfants sont capables de sauter 10x à la corde sans interruption, peuvent se déplacer en suspension à une barre fixe durant 15 secondes et peuvent faire 15 sauts en extension.	Les enfants peuvent sauter à la corde sur une ou deux jambes, effectuent 5 appuis faciaux avec appuis genoux et 10 sauts en extension et tiennent 15 secondes en position de gainage	Les enfants peuvent faire au moins 50 sauts à la corde, effectuer 5 appuis faciaux, 15 sauts en extension, 10 flexions du torse et 15 mouvements de jambes en position de gainage	Les jeunes peuvent faire au moins 100 sauts à la corde sans interruption, 15 flexions du torse (abdos), 30 mouvements de jambes en position de gainage et 15 sauts sur banc suédois avec engagement des bras	Les jeunes peuvent faire au moins 250 sauts à la corde sans interruption, 20 flexions du torse (abdos), 50 mouvements de jambes en gainage et 6 squats à 900 sur chaque jambe
	Souplesse	Les enfants peuvent toucher le sol sans plier les jambes avec une flexion avant	Les enfants peuvent faire une flexion avant jambes tendues et toucher le sol avec les deux mains	Les enfants peuvent faire une flexion avant jambes tendues et toucher le sol avec les deux mains	Les jeunes maîtrisent les exigences de souplesse spécifiques à leur discipline	Les jeunes maîtrisent les exigences de souplesse spécifiques à leurs disciplines
	Réaction	Les enfants sont capables de partir vite en courant après un signal acoustique, tactile ou optique	Les enfants peuvent prendre des départs de course en sprint sur des signaux optiques et acoustiques	Les enfants peuvent prendre des départs de course en sprint sur des signaux optiques et acoustiques à partir d'une position accroupie (par ex. départ avec trois appuis au sol)	Les jeunes peuvent réagir correctement spécifiquement par rapport à leur discipline dans des situations données	Les jeunes peuvent réagir correctement par rapport à la discipline selon les situations
	Équilibre	Les enfants peuvent faire des balancements sur la partie étroite d'un banc suédois et d'y effectuer des rotations sans tomber.	Les enfants peuvent, à partir d'un rythme de lancement ralenti yam-ta-tam, rester en équilibre dans une position de lancer ou une position d'appel de saut	Les enfants peuvent, à partir du rythme yam-ta-tam, rester en équilibre dans une position de lancer ou une position d'appel de saut et y demeurer	Les jeunes peuvent stabiliser des formes techniques sur la partie étroite d'un banc suédois et de maîtriser la stabilité lors d'un lancer après un élan	Les jeunes peuvent effectuer des formes techniques sur la partie étroite d'un banc suédois et maîtriser la stabilité lors d'un lancer après un élan
	Rythme	Les enfants connaissent la différence entre des rythmes identiques et le rythme d'impulsion et de lancement Yam-ta-Tam	Les enfants connaissent le rythme yam-ta-tam et l'applique dans les sauts et les lancers. Ils peuvent appliquer plusieurs allures de course.	Les enfants sont capables d'appliquer des formes de vitesse avec des changements de rythme et peuvent appliquer plusieurs allures de course.	Les jeunes appliquent des rythmes plus complexes dans l'entraînement de vitesse et de saut	Les jeunes appliquent des rythmes plus complexes dans l'entraînement de vitesse et de saut
	Orientation	Les enfants peuvent s'orienter dans l'espace en jouant et en courant et peuvent sprinter sur un parcours sans quitter leur couloir	Les enfants sont capables de rester en équilibre après des roulades et des rotations	Les enfants sont capables de rester en équilibre après des roulades et des rotations	Les jeunes conservent le sens de l'orientation dans les différentes disciplines (sp. Lancers et saut en hauteur / à la perche)	Les jeunes conservent le sens de l'orientation dans les différentes disciplines (sp. Lancers et saut en hauteur / à la perche)

	Différentiation	Les enfants peuvent effectuer des exercices de coordination simple bras-jambes et sont capables d'estimer la distance de vol de différents objets à lancer	Les enfants peuvent effectuer des exercices de coordination bras-jambes simples et estimer la distance de vol de différents engins à lancer	Les enfants peuvent effectuer des exercices de coordination bras-jambes plus complexes et estimer la distance de vol de différents engins à lancer	Les jeunes peuvent effectuer des exercices de coordination bras-jambes plus complexes et appliquent les techniques de chaque discipline dans des conditions extérieures différentes	Les jeunes peuvent effectuer des exercices de coordination bras-jambes plus complexes et appliquent les techniques de chaque discipline dans des conditions extérieures différentes
Psyche	Motivation et confiance en soi	Les enfants vont à l'entraînement avec plaisir, peuvent gérer leurs émotions et s'intégrer au sein de groupes	Les enfants se rendent avec plaisir à l'entraînement et vont ainsi avec grande confiance dans les compétitions	Les enfants se rendent avec plaisir à l'entraînement et vont avec le plein de confiance dans les compétitions grâce à leur technique de base consolidée	Les jeunes peuvent gérer les échecs de manière constructive et en tirent les conséquences (explications des causes). Ils connaissent leurs possibilités.	Les jeunes peuvent gérer les échecs de manière constructive et en tirent les conséquences (explications des causes). Ils connaissent leurs possibilités.
	Concentration et tactique	Les enfants peuvent écouter attentivement les consignes du moniteur et mettre en pratique ces consignes sans peur	Les enfants sont capables de se concentrer de manière optimale avant d'effectuer des mouvements et de bien mettre l'accent sur la technique	Les enfants sont capables de se concentrer de manière maximale avant d'effectuer des mouvements et de bien mettre l'accent sur la technique à l'entraînement ou en compétition	Les jeunes connaissent des techniques simples de visualisation et les appliquent dans leurs disciplines respectives	Les jeunes appliquent des techniques de visualisation. Ils connaissent les comportements tactiques spécifiques en compétition
	Connaissance de l'athlétisme	Savoir nommer quelques disciplines de l'athlétisme	Savoir nommer toutes les disciplines de l'athlétisme	Connaître son record sur ses propres disciplines. Connaître le règlement de base des disciplines en compétitions.	Connaître son record sur ses propres disciplines. Connaître parfaitement le règlement de base des disciplines en compétitions.	Connaître son record sur ses propres disciplines. Connaître parfaitement le règlement de base des disciplines en compétitions.

(Gentsch et Koch 2016, Weber, Programme de formation 2017)

V. Planification

Art. 13. Planification annuelle

- ¹ Le Chef technique établit une planification annuelle qu'il scinde en deux parties : saison d'hiver et saison d'été.
- ² La planification contient la liste des macrocycles, des mésocycles et des périodes spécifiques. Les charges, les volumes et les intensités pour chaque semaine de l'année y sont inscrits. Des indications d'intention sont également donnés.
- ³ Les Entraîneurs respectent scrupuleusement la planification pour créer une cohérence entre les groupes d'entraînement et veiller au bien-être des athlètes.
- ⁴ La planification pour les athlètes U14 et plus jeunes reste informative.

Art. 14. Calendrier

- ¹ Le Chef technique établit un calendrier des périodes d'entraînement, des périodes de vacances scolaires et des périodes de pauses.
- ² Les Entraîneurs respectent scrupuleusement le calendrier et le communique à son Groupe d'entraînement. Les articles Art. 34 et Art. 35 sont appliqués aux différentes périodes.

Art. 15. Planning hebdomadaire

- ¹ Le Chef technique établit le planning hebdomadaire pour les périodes suivantes :
 - Avril à juin (printemps);
 - Août à octobre (automne);
 - Octobre à avril (hiver).
- ² Le Chef technique veille à communiquer le planning hebdomadaire au minimum un mois avant le début de son entrée en vigueur aux entraîneurs, athlètes et parents.
- ³ Lors de l'élaboration du planning hebdomadaire, le Chef technique applique la présente Politique et veille aux desideratas des différents entraîneurs dans la mesure du possible.

VI. Groupes d'entraînements

Art. 16. Formation et effectifs des groupes d'entraînements

La formation et les effectifs qui s'appliquent aux groupes d'entraînements sont définis à l'Article 7 du Règlement du CA Sion.

Art. 17. Groupes d'entraînement ordinaires

- ⁴ Les groupes d'entraînements suivants sont établis de manière ordinaire :
 - Groupe U10
 - Groupe U12, première année (10 ans)
 - Groupe U12, deuxième année (11 ans)
 - Groupe U14, première année (12 ans)
 - Groupe U14, deuxième année (13 ans)
 - Groupe U16 (14 à 15 ans)
 - Groupe demi-fond U16+ (14 à 18 ans)
 - Groupe vitesse courte et longue
 - Groupe haies
-

- Groupe sauts
- Groupe lancers
- Groupe demi-fond
- Groupe « Sport pour tous »

⁵ Le cursus des athlètes entre les groupes ordinaires est défini à l'Art. 9.

Art. 18. Groupes d'entraînements extraordinaires

- ¹ Des groupes d'entraînements extraordinaires peuvent être créés sur décision du Chef technique ou sous sa supervision.
- ² Les groupes d'entraînements extraordinaires ont un caractère provisoire et ne doivent pas se substituer à une organisation des groupes d'entraînements ordinaires défailante.

Art. 19. Groupes d'entraînements issus d'une collaboration entre clubs

- ¹ Des groupes d'entraînements extraordinaires issus d'une collaboration avec un ou plusieurs clubs peuvent être créés.
- ² La responsabilité et la prise de décision sont détenues par le Comité.
- ³ Les raisons d'une collaboration à des fins d'entraînements ne doivent pas se faire au détriment du bien général du CA Sion.

Art. 20. Changement ou rejonction d'un groupe

- ¹ Les athlètes ne sont pas autorisés à changer ou à rejoindre un groupe d'entraînement par eux-mêmes.
- ² Les athlètes s'annoncent auprès de l'entraîneur principal, du Chef technique ou du Comité en premier lieu.
- ³ La décision de changer ou de rejoindre un groupe d'entraînement doit être prise conjointement entre l'athlète, l'entraîneur principal et le Chef technique.
- ⁴ La performance élevée d'un athlète n'est pas un motif suffisant pour autoriser la rejonction d'un autre groupe d'entraînement.

VII. Entraîneurs

Art. 21. Convention d'engagement

Une Convention d'engagement est signée par chaque Entraîneur du Club. La Convention est proposée dans un document distinct.

VIII. Prévention

Art. 22. Concept médico-sportif

Un Concept médico-sportif est mis en place par le Club. Le Concept fait partie de la présente politique, mais est proposé dans un document distinct.

Art. 23. Récupération et repos

- ¹ La récupération intégrale est un élément clé de la performance. La récupération doit être intégrée et réfléchi dans la planification annuelle, dans le planning hebdomadaire ainsi que dans les séances entre les exercices.

2. Il est fortement encouragé de laisser à l'athlète au minimum un jour de repos intégral par semaine.
3. Deux périodes de repos intégrales sont obligatoires par année :
 - Deux semaines après les compétitions de fin de saison d'été, au mois d'octobre ;
 - Deux semaines après les compétitions de printemps, au mois de juin/juillet.
4. Deux périodes de repos sont proposées :
 - Une semaine après les compétitions d'hiver, au mois de mars ;
 - Une semaine lors de la période de fin d'année, au mois de décembre.

Art. 24. Massage

À des fins de prévention, il est recommandé de s'automasser quotidiennement. Si cela n'est pas possible, une séance de massage hebdomadaire est conseillée.

Art. 25. Surentraînement

1. Une attention toute particulière est apportée par le Chef technique et l'Entraîneur pour prévenir le surentraînement de l'athlète.
2. Les signes de fatigue psychiques et physiques de l'athlète sont des signaux à prendre au sérieux.
3. L'adaptation ainsi que la mise en place d'une pause sont nécessaires pour prévenir le surentraînement. La mise en place est de la responsabilité conjointe de l'athlète, des parents, de l'encadrement médical et de l'Entraîneur.
4. Le Chef technique peut imposer une pause à l'athlète s'il estime qu'il en va de la santé de l'athlète.

Art. 26. Entraînements faits hors Club

1. L'athlète peut s'entraîner hors des entraînements ordinaires et extraordinaires du Club pour l'athlétisme ou un autre sport.
2. Les conditions suivantes doivent être respectées :
 - l'athlète prévient l'Entraîneur du jour et du contenu des entraînements ;
 - l'Entraîneur prend cette charge supplémentaire en compte dans sa planification.
3. Si les entraînements faits hors Club contreviennent à l'Art. 25, l'Entraîneur après concertation avec le Chef technique peut prévenir l'athlète ou ses parents.

Art. 27. Participation sous blessure à une compétition

1. La participation à des compétitions sous blessure n'est pas autorisée.
2. La gravité et le caractère chronique de la blessure sont à prendre en considération dans la décision de participer ou non à une compétition.

Art. 28. Décharge

1. Si l'Entraîneur ou le Chef technique estime qu'un danger peut exister pour l'athlète en relation avec les articles de la section VIII, mais que l'athlète ou son représentant légal n'est pas en accord avec cet état de fait, la signature d'une décharge au Club peut être demandée.
2. La procédure est mise en place par le Chef technique.
3. La décharge ne revêt aucun caractère de jugement. Elle existe simplement pour exclure la responsabilité médicale, psychique ou sportive au Club des suites d'une éventuelle complication.

IX. Concept de sélection

Art. 29. Cadres romands, valaisans et Team jeunesse

- ¹ Le Club encourage la participation aux différents cadres pour chaque athlète sélectionné.
- ² Il est recommandé de ne pas cumuler la participation aux différents cadres.
- ³ Une participation mensuelle aux différents cadres est recommandée.
- ⁴ Un lien entre l'entraîneur des cadres et l'entraîneur principal de l'athlète est fortement souhaité.

Art. 30. Entraînement de force

- ¹ L'entraînement de force est réservé aux athlètes U18 et plus âgés.
- ² Pour pouvoir participer à l'entraînement de force, tout athlète doit remplir les critères suivants:
 - avoir la maturité physiologique pour supporter la charge demandée;
 - avoir suffisamment de maîtrise des mouvements techniques de sa discipline pour que l'entraînement de force puisse déployer ses effets;
 - s'entraîner au moins 2 fois par semaine dans un groupe d'entraînement ordinaire autre que celui de force;
 - être réguliers aux entraînements hebdomadaires sur toute la saison (environ 80% de participation);
 - avoir un profil orienté compétition.
- ³ Un athlète ne remplissant pas les critères mentionnés pourra être exclu de l'entraînement en cours de saison.
- ⁴ Le Règlement de la salle de Force doit être respecté.

Art. 31. Entraînement d'introduction à la force

- ¹ L'entraînement de force est réservé aux athlètes U16 deuxième année et plus âgés.
- ² Pour pouvoir participer à l'entraînement d'introduction à la force, tout athlète doit remplir les critères suivants:
 - s'entraîner au moins 2 fois par semaine dans un groupe d'entraînement ordinaire autre que celui de force;
 - être réguliers aux entraînements hebdomadaires sur toute la saison (environ 80% de participation);
 - avoir un profil orienté compétition (participation à des compétitions hors Valais).
- ³ Un athlète ne remplissant pas les critères mentionnés pourra être exclu de l'entraînement en cours de saison.

Art. 32. Entraînement « Option compétition »

- ¹ L'entraînement « Spécial compétition » est réservé aux athlètes U16 deuxième année et plus âgés.
 - ² Cet entraînement est dispensé en principe les vendredis par les entraîneurs des groupes de disciplines vitesse, haies, sauts et lancers.
 - ³ Les entraînements « Spécial compétition » ne sont pas dispensés systématiquement. Le choix est laissé aux entraîneurs des groupes de disciplines de maintenir ou non un entraînement.
 - ⁴ Pour pouvoir participer à l'entraînement « Spécial compétition », tout athlète doit remplir les critères suivants:
 - s'entraîner au moins 2 fois par semaine dans un groupe d'entraînement ordinaire;
 - avoir un profil orienté compétition (participation à des compétitions hors Valais).
-

5. L'admission d'un athlète à l'entraînement « Spécial compétition » est décidée conjointement par l'entraîneur principal de l'athlète et le Chef technique.

Art. 33. Entraînement « Jeunes coureurs »

1. L'entraînement « Jeunes coureurs » est réservé aux athlètes U12 et U14.
2. Cet entraînement est dispensé une fois par semaine un jour où aucun autre entraînement ordinaire n'est prévu.
3. L'entraînement « Jeunes coureurs » n'est pas systématiquement dispensé. Le choix est laissé aux entraîneurs des groupes et au Chef technique de le maintenir ou non chaque année.
4. Pour pouvoir participer à l'entraînement « Jeunes coureurs », tout athlète doit remplir les critères suivants:
 - s'entraîner à au moins un entraînement ordinaire de son groupe d'entraînement ordinaire ;
 - avoir du plaisir à courir.
5. L'admission d'un athlète à l'entraînement « Jeunes coureurs » est décidée conjointement par l'entraîneur principal de l'athlète, les parents de l'athlète et le Chef technique.

Art. 34. Entraînements d'été

1. Les entraînements d'été sont réservés aux athlètes U16 et plus âgés.
2. Il n'y a pas d'entraînement pour les autres groupes ordinaires. Sur décision conjointe de l'entraîneur d'un groupe d'entraînement et du Chef technique, il est possible d'agender des entraînements extraordinaires.
3. Les entraînements d'été commencent après la pause estivale de fin juin et se terminent à la rentrée scolaire du mois d'août.
4. Les entraînements d'été ont lieu pour autant que le nombre d'entraîneurs nécessaires soit atteint. Il est possible de regrouper les groupes d'entraînements et de discipline ainsi que de réduire le nombre d'entraînements pour en permettre le déroulement.
5. Pour pouvoir participer aux entraînements d'été, tout athlète doit remplir les critères suivants:
 - être réguliers aux entraînements hebdomadaires sur toute la saison (80% de participation minimum);
 - s'entraîner au moins 2 fois par semaine dans un groupe d'entraînement ordinaire ;
 - avoir un profil orienté compétition (participation à des compétitions hors Valais);
 - s'engager moralement à venir de manière très régulière aux entraînements d'été.
6. L'admission d'un athlète aux entraînements d'été est décidée conjointement par l'entraîneur principal de l'athlète et le Chef technique.

Art. 35. Entraînement durant les vacances scolaires

1. Des entraînements peuvent être proposés durant les vacances scolaires aux athlètes U16 et plus âgés. Il n'y a pas d'entraînement pour les autres groupes ordinaires.
2. Les entraînements ont lieu pour autant que des entraîneurs soient disposés à le faire. Il est possible de regrouper les groupes d'entraînements et de discipline ainsi que de réduire le nombre d'entraînements pour en permettre le déroulement.
3. Les entraînements sont facultatifs durant les vacances scolaires.

Art. 36. Camps d'entraînement

1. Des camps peuvent être organisés ordinairement à Pâques et en été lors de la semaine 32.
 2. Les critères d'admission de chaque camp sont définis sur le bulletin d'inscription.
-

Art. 37. UBS Kids Cup

- ¹ Tout athlète de la catégorie U10 à U16 peut participer et s'inscrire à l'éliminatoire de l'UBS Kids Cup en respectant le délai d'inscription donné par le Club.
- ² Un athlète de catégorie inférieure ne peut pas participer à l'UBS Kids Cup avec une équipe inscrite dans une catégorie supérieure, exception faite sur demande auprès du CT.
- ³ Une équipe forte pour les garçons et les filles doit être créée pour la catégorie U14 jusqu'à la catégorie U16.
- ⁴ La procédure et concept de création d'équipe suivante s'applique à partir de la catégorie U14 jusqu'à la catégorie U16:
 1. L'entraîneur annonce les délais d'inscription ainsi que le jour de l'entraînement de sélection¹ à tous les athlètes;
 2. Les athlètes inscrits s'entraînent pour les disciplines de l'UBS Kids Cup lors des entraînements hebdomadaires et le concept de sélection est présenté aux athlètes;
 3. Les athlètes inscrits participent à un entraînement de sélection sur les disciplines de l'UBS Kids Cup, à exception du biathlon et du Team Cross, de leurs catégories;
 4. Sur la base de cet entraînement de sélection, un classement par genre est effectué;
 5. Les meilleurs athlètes constituent l'équipe forte des filles et des garçons;
 6. Les suivants constituent les équipes mixtes ou filles ou garçons selon le nombre d'athlètes inscrits à l'UBS Kids Cup;
- ⁵ Si le nombre d'athlètes pour constituer une équipe « non forte » ne peut être atteint, les athlètes sont désignés comme remplaçant d'une équipe forte, peuvent être transférés dans une équipe de la même catégorie ou compléter une équipe d'un autre club. Chacune de ces mesures doit être prise en concertation avec l'athlète.
- ⁶ La procédure peut s'appliquer aux catégories U10 à U12 par choix de l'entraîneur.

¹ Un entraînement de sélection est en principe organisé par le CT un samedi du moins de novembre. Si cela n'est pas le cas pour quelle raison que ce soit, l'entraîneur peut organiser un entraînement de sélection lui-même pendant les entraînements hebdomadaires pour autant que cela soit annoncé aux athlètes.

X. Participation aux compétitions

Art. 38. Limites de participation à des compétitions en salle hors canton

¹ L'athlète souhaitant participer à une compétition en salle hors canton doit avoir atteint la limite indiquée (record personnel) dans le Tableau 1 pour sa catégorie et sa discipline.

U16M	U18M	U20M	Discipline	U16W	U18W	U20W
7.00	6.90	6.80	50m	7.40	7.30	7.20
8.20	7.95	7.85	60m	8.60	8.50	8.40
	25.10	25.50	200m	28.10	27.60	
1:42.00			600m	1:52.00		
	2:15.00	2:12.00	800m		2:38.00	2:37.00
3:05.00	2:55.00	2:47.00	1000m	3:22.00	3:21.00	3:19.00
8.90	8.30	8.20	50m haies	8.90	8.70	8.80
10.20	9.70	9.70	60m haies	10.20	10.00	10.00
1.60 ^a 1.63	1.65 ^a 1.68	1.72	Hauteur	1.45 ^a 1.48	1.48 ^a 1.51	1.53
2.50	3.20	3.80	Perche	2.30	2.50	2.70
5.00 ^a 5.50	5.35 ^a 5.85	5.65 ^a 6.15	Longueur	4.45 ^a 4.95	3.70 ^a 5.20	4.80 ^a 5.30
9.80	10.75	11.30	Triple	9.30	9.70	10.00
9.30	9.40	9.30	Poids	8.00	9.00	9.60
		48.00	Javelot			36.00
		37.00	Disque			35.00
		33.00	Marteau			31.00

Tableau 1: Limites de participation à des compétitions en salle hors Valais

^a Pour les compétitions où différentes hauteurs de départ ou limites sont proposées. Par exemple le Hallenmeeting du LA Bern et du LA Biel à Macolin.

Art. 39. Limites de participation à des compétitions sur stade hors canton

U12M	U14M	U16M	U18M	Discipline	U12W	U14W	U16W	U18W
	9.00			60m		9.00		
		10.80		80m			11.00	
			12.00	100m				13.50
			25.00	200m				28.00
			60.00	400m				66.00
	2:00.00	1:40.00		600m		2:00.00	1:50.00	
			2:15.00	800m				2:30.00
			4:30.00	1500m				5:20.00
	7:30.00	7:20.00		2000m		7:40.00	7:30.00	
				60m haies		11.40		
	15.00			80m haies			13.50	
		16.00		100m h.				17.00
	1.35	1.44	1.55	Hauteur		1.30	1.35	1.45
	2.00	2.40	2.50	Perche		2.00	2.20	2.40
	4.50	5.00	5.50	Longueur		4.40	4.50	4.90
	7.50	8.00	9.00	Poids		6.00	7.50	8.00
	23.00	28.00	33.00	Javelot		20.00	25.00	27.00
	20.00	24.00	26.00	Disque		18.00	20.00	23.00

Tableau 2: Limites de participation à des compétitions sur stade hors Valais

Art. 40. Participation aux Championnats suisses sur stade

- ¹ Seuls les U16 et plus âgés peuvent participer à des Championnats suisses sur stade.

Art. 41. Participation à des cross hors canton

- ¹ Seuls les U16 et plus âgés peuvent participer à des cross hors canton.
- ² L'athlète souhaitant participer à un cross hors canton peut le faire à ses propres frais.
- ³ Le Club participe financièrement dans le cas d'une qualification à un grand Championnat ou sur demande auprès du CT.

Art. 42. Participation aux Championnats suisses de cross

- ¹ Seuls les U16 et plus âgés peuvent participer à des Championnats suisses de cross.
- ² Pour participer, l'athlète doit terminer au moins 3 fois dans le top 4 de l'une de ces compétitions : un cross de la Tournée cantonale valaisanne de cross ; la Corrida d'Octodure ; et la Course de Noël.
- ³ Pour participer, l'athlète doit également être régulier aux entraînements hebdomadaires et avoir l'aval de son entraîneur.

Bibliographie

- Brönnimann, Daniela. 2014. «Sport des enfants J+S – Jouer.» *OFSPPO*.
- Dössegger, Alain, et Jacqueline Varisco. 2009. «Sport des enfants J+S – Bases théoriques.» *OFSPPO*.
- Fust, Debora, et Karin Schnüriger. 2023. «Manuel Athlétisme pour les enfants et les jeunes.» *OFSPPO*.
- Gentsch, Nicolas, et Florian Koch. 2016. «L'athlétisme dans le sport des enfants J+S.» *Swiss Athletics*.
https://swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/Brosch%C3%BCre-Kindersport-LA_v2.1_f.pdf.
- Rollstuhlsport Schweiz. 2020. «FTEM , parcours de l'athlète - Athlétisme.»
https://www.spv.ch/_Resources/Persistent/6/2/8/9/62894b3a8dddb1a05e0cee8bd42ce727074aa38b/SPV_Athletenweg_2020-2028_F_DEF_Athl%C3%A9tisme.pdf.
- Société du sport pour la vie. 2018. «Développement à long terme par le sport et l'activité physique.»
<https://sportpurlavie.ca/wp-content/uploads//2019/06/DLT-3-0-March-2021.pdf>.
- Steinmann, Patricia. 2009. «Sport des enfants J+S – Exemples pratiques.» *OFSPPO*.
- Swiss Olympic. 2023. «Structure du parcours des athlètes dans le sport de performance - Athlétisme.» https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:415a5683-d4b6-4b6f-9219-36affb57c560/Onlineposter_LEICHTATHLETIK_FR.pdf.
- Weber, Andreas. 2017. «Programme de formation.» *mobilesport.ch*.
<https://www.mobilesport.ch/athletisme/athletisme-programme-de-formation/#>.
- Weber, Andreas, et Bruno Kunz. 2012. «Tests d'athlétisme: Privilégier la qualité à la performance.» *mobilesport.ch*. <https://www.mobilesport.ch/athletisme/athletisme-tests-privilegier-la-qualite-a-la-performance/>.
- Weber, Andreas, et Karin Schnüriger. 2020. «Athlétisme Comprendre.» *OFSPPO*.
- Weber, Andreas, et Ralph Hunziker. 2009. «Physis – Exemples pratiques.» *OFSPPO*.

Table des matières

Art. 1. But et définition	1
Art. 2. Champ d'application.....	1
Art. 3. Vision	1
Art. 4. Mission	1
Art. 5. Choix des valeurs	1
Art. 6. Valeurs clés.....	1
Art. 7. Principes de développement de l'athlète	5
Art. 8. Hypothèses	5
Art. 9. Parcours de l'athlète.....	6
Art. 10. Fiches par catégories d'âge	7
Art. 11. Objectifs de compétences de l'athlète par catégories et par disciplines.....	9
Art. 12. Compétences Physis et Psyche de l'athlète par catégories.....	17
Art. 13. Planification annuelle	19

Art. 14. Calendrier	19
Art. 15. Planning hebdomadaire.....	19
Art. 16. Formation et effectifs des groupes d'entraînements	19
Art. 17. Groupes d'entraînement ordinaires	19
Art. 18. Groupes d'entraînements extraordinaires	20
Art. 19. Groupes d'entraînements issus d'une collaboration entre clubs.....	20
Art. 20. Changement ou rejonction d'un groupe	20
Art. 21. Convention d'engagement	20
Art. 22. Concept médico-sportif	20
Art. 23. Récupération et repos	20
Art. 24. Massage	21
Art. 25. Surentraînement.....	21
Art. 26. Entraînements faits hors Club	21
Art. 27. Participation sous blessure à une compétition.....	21
Art. 28. Décharge	21
Art. 29. Cadres romands, valaisans et Team jeunesse.....	22
Art. 30. Entraînement de force.....	22
Art. 31. Entraînement d'introduction à la force.....	22
Art. 32. Entraînement « Option compétition ».....	22
Art. 33. Entraînement « Jeunes coureurs »	23
Art. 34. Entraînements d'été.....	23
Art. 35. Entraînement durant les vacances scolaires	23
Art. 36. Camps d'entraînement	23
Art. 37. UBS Kids Cup	24
Art. 38. Limites de participation à des compétitions en salle hors canton.....	25
Art. 39. Limites de participation à des compétitions sur stade hors canton.....	25
Art. 40. Participation aux Championnats suisses sur stade	26
Art. 41. Participation à des cross hors canton	26
Art. 42. Participation aux Championnats suisses de cross.....	26

Table des tableaux

Tableau 1: Limites de participation à des compétitions en salle hors Valais.....	25
Tableau 2: Limites de participation à des compétitions sur stade hors Valais.....	25