

# Programme Sport-Études

## « Athlétisme »



## Planification annuelle

Année scolaire 2018-2019

## Table des matières

|   |   |
|---|---|
| Table des matières .....                      | 2 |
| Responsable.....                              | 3 |
| Lieux d'entraînement.....                     | 3 |
| Transport .....                               | 3 |
| Coûts .....                                   | 4 |
| Rencontres avec les parents .....             | 4 |
| Planification globale des entraînements ..... | 4 |
| Horaire d'entraînement (hebdomadaire) .....   | 5 |
| Kinésiologie.....                             | 5 |
| Protocole en cas de blessure .....            | 6 |
| Calendrier des entraînements .....            | 6 |
| Calendrier des compétitions scolaires .....   | 9 |
| Calendrier des compétitions civiles .....     | 9 |

## Responsable

Rova Rabemananjara  
Tél : 819-360-0946  
Courriel : rova\_niaina@yahoo.ca

## Lieux d'entraînement

Étant donné l'absence de piste couverte d'athlétisme sur le territoire de la Ville de Gatineau ainsi que l'accès limité à des gymnases, les lieux d'entraînement pourraient changer en cours de saison mais devraient être accessibles relativement facilement par les autobus de la STO.

| Période             | Lieux d'entraînement   |
|---------------------|--|
| Septembre - octobre | <b>Piste d'athlétisme du Complexe Mont-Bleu</b><br>389 Boulevard de la Cité des Jeunes (secteur Hull)  |
| Novembre – avril*   | <b>Gymnase du Centre communautaire Eugène-Sauvageau</b><br>179 rue Mutchmore (secteur Hull)<br><b>Centre multisports LaFonderie</b><br>211 rue Montcalm (secteur Hull) |
| Mai - juin          | <b>Piste d'athlétisme du Complexe Mont-Bleu</b><br>389 Boulevard de la Cité des Jeunes   |

\* Sujet à changement

## Transport

Le transport vers les lieux d'entraînement se fait en autobus de la STO. L'élève-athlète a normalement accès à un laissez-passer de la STO à travers l'école.

### Transport suggéré

|                                    | Piste d'athlétisme Mont-Bleu | Centre communautaire Eugène-Sauvageau    | La Fonderie                        |
|------------------------------------|------------------------------|--|------------------------------------|
| Arrivée sur le lieu d'entraînement | 13h05                        | 13h10                                    | 13h15                              |
| Début de la séance                 | 13h15                        | 13h20                                    | 13h 30                             |
| Transport suggéré                  | À pieds                      | Autobus STO*                             | Autobus STO*                       |
| Ligne de la STO                    |                              | 371                                      | 35                                 |
| Heure et arrêt de départ           |                              | 12h46 (2318 – Mont-Bleu/Cité des jeunes) | 12h42 (2014 – Cegep Gabrielle-Roy) |
| Heure et arrêt d'arrivée           |                              | 12h59 (2390 – Mutchmore/Lesage)          | 12h57 (2576 – Montcalm/Lois)       |
| Fin de la séance                   | Environ 14h45                | Environ 14h45                            | Environ 15h00                      |

\* Sujet à changement selon les horaires de la STO et les lieux d'entraînement.

\* L'élève-athlète doit vérifier lui-même les horaires d'autobus sur le site internet de la STO <https://www.planibus.sto.ca/hastinfo/>

## Coûts

Le coût du programme est de 2000\$ par saison, qui inclut :

- Le service d'entraînement;
- L'accès aux infrastructures d'entraînement;
- Frais d'affiliation à la Fédération québécoise d'athlétisme pour les athlètes membres du club CIRRUS;
- Inscription au club pour les athlètes membres du club CIRRUS;
- Frais d'inscription au championnat régional scolaire d'athlétisme;

Le coût du programme exclut tout autre frais tels que, sans s'y limiter :

- Les frais associés aux compétitions autres que ce qui est indiqué précédemment;
- Uniformes;
- Soins médicaux;

Le coût peut être sujet à un changement raisonnable l'année scolaire suivante, avec un préavis raisonnable.

## Rencontres avec les parents

Une rencontre d'information avec les parents et les élèves-athlètes sera organisée au courant du mois de septembre;

## Planification globale des entraînements

| Période              | Phase   | Objectifs / types de séance  |
|----------------------|---|--|
| Septembre - décembre | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation physique générale;</li> <li>• Compétitions de X-country</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprentissage des habiletés générales en athlétisme;</li> <li>• Développement de la capacité aérobique;</li> <li>• Renforcement musculaire;</li> </ul>  |
| Janvier - avril      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation spécifique;</li> <li>• Compétitions en salles;</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction aux techniques des différentes spécialités;</li> <li>• Maîtrise des mouvements généraux;</li> <li>• Introduction à la vitesse;</li> <li>• Renforcement musculaire;</li> <li>• Compétitions;</li> </ul> |
| Mai - juin           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation à la compétition extérieure</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise des techniques des différentes spécialités;</li> <li>• Renforcement musculaire;</li> <li>• Préparation à la compétition;</li> <li>• Compétitions;</li> </ul>   |

## Horaire d'entraînement (hebdomadaire)

Comme indiqué par l'école, le Ministère de l'éducation (MEES) exige de plus en plus que les élèves-athlètes soient en entraînement 5 après-midi par semaine.

Pour la saison 2018-2019, les élèves-athlètes auront accès à des après-midis d'études dirigées à cause de l'accès limité aux infrastructures.

La situation pourrait évoluer au cours de la saison et les saisons ultérieures en fonction de l'évolution du club.

### Septembre - octobre

|            | Lundi                     | Mardi           | Mercredi                  | Jeudi           | Vendredi                  | Samedi             |
|------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|--------------------|
| Matin      |                           |                 |                           |                 |                           | Entraînement Club* |
| Après-midi | Entraînement Sport-études | Études dirigées | Entraînement Sport-études | Études dirigées | Entraînement Sport-études |                    |

\* Horaire et groupe en fonction de la spécialité de l'athlète

### Novembre - avril

|            | Lundi                     | Mardi           | Mercredi                  | Jeudi           | Vendredi                  | Samedi             |
|------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|--------------------|
| Matin      |                           |                 |                           |                 |                           | Entraînement Club* |
| Après-midi | Entraînement Sport-études | Études dirigées | Entraînement Sport-études | Études dirigées | Entraînement Sport-études |                    |

\* Horaire et groupe en fonction de la spécialité de l'athlète

### Mai-juin (1/2)

|            | Lundi                     | Mardi                     | Mercredi                  | Jeudi           | Vendredi                  | Samedi             |
|------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|--------------------|
| Matin      |                           |                           |                           |                 |                           | Entraînement Club* |
| Après-midi | Entraînement Sport-études | Entraînement Sport-études | Entraînement Sport-études | Études dirigées | Entraînement Sport-études |                    |

\* Horaire et groupe en fonction de la spécialité de l'athlète

### Juin (2/2)-juillet

Entraînement au club en fonction des groupes de spécialité.

## Kinésiologie

L'athlétisme est un sport à développement dit « tardif », indiquant que le développement de toutes les caractéristiques physiques nécessaires à l'atteinte d'une performance maximale ne se fait qu'à la maturité physique de l'athlète (vers 22 ans), bien après la puberté.

L'athlétisme est également un sport dit « de puissance » et à « impact », impliquant une sollicitation maximale des fonctions métaboliques de l'organisme. Par

conséquent, la RÉCUPÉRATION entre les séances est FONDAMENTALE en athlétisme, notamment pour les jeunes athlètes.

Le programme Sport-études Athlétisme sous la supervision du club Athlétisme CIRRUS est basé sur le Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA) développé par Athlétisme Canada.

Les entraînements sont planifiés et supervisés par des entraîneurs formés et certifiés par le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).

Par conséquent, la planification des entraînements pour nos jeunes athlètes est basé sur :

- La littérature scientifique publiée dans le domaine de la kinésiologie, couplée avec l'expérience des entraîneurs qui étaient des anciens athlètes internationaux;
- Un programme entraînement progressif qui tient compte de l'âge et du développement physique de l'athlète;
- Une proportion ÉLEVÉE des exercices de préparation physique générale (renforcement musculaire) dans l'ensemble de la planification, au-delà de celle de la course ou des sauts (voir section – Planification globale de l'entraînement);
- Une récupération adéquate entre les séances;

Le but de cette philosophie est un développement progressif et optimal de la performance du jeune athlète tout en minimisant et en contrôlant les risques de blessure.

## Protocole en cas de blessure

Voir le document « Protocole de blessure » qui est disponible auprès du mandataire.

## Calendrier des entraînements

MB : Entraînement à la piste d'athlétisme Mont-Bleu.

ES : Entraînement au Gymnase Eugène-Sauvageau.

FD : Entraînement à la Fonderie

Club : Entraînement avec le club.

Études : Études dirigées.



Compétition scolaire ou voyage pour la compétition (les championnats provinciaux scolaires nécessitent la qualification de l'athlète).



Congé scolaire.

## Automne 2018

| Mois      | Lundi    | Mardi        | Mercredi | Jeudi        | Vendredi            | Samedi     |
|-----------|----------|--------------|----------|--------------|---------------------|------------|
| Septembre | 03       | 04<br>MB     | 05<br>MB | 06<br>MB     | 07<br>MB            | 08         |
|           | 10<br>MB | 11<br>Études | 12<br>MB | 13<br>Études | 14<br>Activité sco. | 15<br>Club |
|           | 17<br>MB | 18<br>Études | 19<br>MB | 20<br>Études | 21                  | 22<br>Club |
|           | 24<br>MB | 25<br>Études | 26<br>MB | 27<br>Études | 28<br>MB            | 29<br>Club |
| Octobre   | 01       | 02<br>Études | 03<br>MB | 04<br>Études | 05<br>Compétition   | 06<br>Club |
|           | 08       | 09<br>Études | 10<br>MB | 11<br>Études | 12<br>MB            | 13<br>Club |
|           | 15<br>MB | 16<br>Études | 17<br>MB | 18<br>Études | 19<br>MB            | 20<br>Club |
|           | 22<br>MB | 23<br>Études | 24<br>MB | 25<br>Études | 26<br>MB            | 27<br>Club |
| Novembre  | 29<br>FD | 30<br>Études | 31<br>ES | 01<br>Études | 02<br>ES            | 03<br>Club |
|           | 05<br>FD | 06<br>Études | 07<br>ES | 08<br>Études | 09<br>ES            | 10<br>Club |
|           | 12       | 13<br>Études | 14<br>ES | 15<br>Études | 16<br>ES            | 17<br>Club |
|           | 19<br>FD | 20<br>Études | 21<br>ES | 22<br>Études | 23                  | 24<br>Club |
|           | 26<br>FD | 27<br>Études | 28<br>ES | 29<br>Études | 30<br>ES            | 01<br>Club |
| Décembre  | 03<br>FD | 04<br>Études | 05<br>ES | 06<br>Études | 07                  | 08<br>Club |
|           | 10<br>FD | 11<br>Études | 12<br>ES | 13<br>Études | 14<br>ES            | 15<br>Club |
|           | 17<br>FD | 18<br>Études | 19<br>ES | 20<br>Études | 21<br>ES            | 22<br>Club |
|           | 24       | 25           | 26       | 27           | 28                  | 29         |

**Hiver 2019**

| Mois    | Lundi | Mardi  | Mercredi | Jeudi  | Vendredi | Samedi |
|---------|-------|--------|----------|--------|----------|--------|
| Janvier | 31    | 01     | 02       | 03     | 04       | 05     |
|         | 07    | Études | ES       | Études | ES       | Club   |
|         | FD 14 | Études | ES       | Études | ES       | Club   |
|         | FD 21 | Études | ES       | Études | ES       | Club   |
|         | FD 28 | Études | ES       | Études | ES       | Club   |
| Février | 04    | Études | ES       | Études | ES       | Club   |
|         | FD 11 | Études | ES       | Études | ES       | Club   |
|         | FD 18 | Études | ES       | Études |          | Club   |
|         | FD 25 | Études | ES       | Études | ES       | Club   |
| Mars    | 04    | 05     | 06       | 07     | 08       | 09     |
|         | FD 11 | Études | ES       | Études | ES       | Club   |
|         | FD 18 | Études | ES       | Études | ES       | Club   |
|         | FD 25 | Études | ES       | Études |          | Club   |



## Printemps 2019

| Mois  | Lundi    | Mardi        | Mercredi | Jeudi        | Vendredi          | Samedi     |
|-------|----------|--------------|----------|--------------|-------------------|------------|
| Avril | 01<br>FD | 02<br>Études | 03<br>ES | 04<br>Études | 05<br>ES          | 06<br>Club |
|       | 08<br>FD | 09<br>Études | 10<br>ES | 11<br>Études | 12                | 13<br>Club |
|       | 15<br>FD | 16<br>Études | 17<br>ES | 18<br>Études | 19                | 20<br>Club |
|       | 22       | 23<br>Études | 24<br>ES | 25<br>Études | 26<br>ES          | 27<br>Club |
| Mai   | 29<br>MB | 30<br>MB     | 01<br>MB | 02<br>Études | 03<br>MB          | 04<br>Club |
|       | 06<br>MB | 07<br>MB     | 08       | 09<br>Études | 10<br>MB          | 11<br>Club |
|       | 13<br>MB | 14<br>MB     | 15<br>MB | 16<br>Études | 17<br>Compétition | 18<br>Club |
|       | 20       | 21<br>MB     | 22<br>MB | 23<br>Études | 24<br>MB          | 25<br>Club |
|       | 27<br>MB | 28<br>MB     | 29<br>MB | 30<br>Études | 31<br>MB          | 01<br>Club |
| Juin  | 03<br>MB | 04<br>MB     | 05<br>MB | 06<br>Études | 07<br>MB          | 08<br>Club |

## Été 2019

Entraînement au club en fonction des groupes de spécialité.

## Calendrier des compétitions scolaires

| Date     | Type      | Lieu          | Compétition | Admissibilité | Lien   |
|----------|-----------|---------------|-------------|---------------|--|
| 5 oct.   | X-country | Papineauville | Régional    | Tous          | <a href="http://arseo.qc.ca">arseo.qc.ca</a> |
| 21 oct.  | X-country | Saguenay      | Provincial  | Qualification | <a href="http://arseo.qc.ca">arseo.qc.ca</a> |
| 17 mai   | Plein air | Gatineau      | Régional    | Tous          | <a href="http://arseo.qc.ca">arseo.qc.ca</a> |
| 7-8 juin | Plein air | À déterminer  | Provincial  | Qualification | <a href="http://arseo.qc.ca">arseo.qc.ca</a> |

D'autres compétitions pourraient s'y ajouter.

## Calendrier des compétitions civiles

Le calendrier sera diffusé par les entraîneurs du club CIRRUS au courant de la saison.