

## Thème du mois 04/2017: Préparation ciblée

**L'athlète bien échauffé se présente dans des conditions favorables pour aborder la partie principale de l'entraînement. Il tire un meilleur parti de son contenu et réduit aussi le risque de blessures. Ce thème du mois montre comment élaborer une bonne mise en train à l'aide d'exemples issus des formes de base courir, sauter et lancer ainsi que des disciplines plus spécifiques de l'athlétisme.**

Qu'un bon échauffement soit la condition préalable à tout entraînement semble une évidence. Cette brochure met l'accent sur la mise en oeuvre d'une préparation idéale. Des exemples pratiques montrent comment les contenus de l'entraînement déterminent la préparation (échauffement, mise en route).



Vous y trouverez des propositions pour organiser une préparation diversifiée et ciblée: celle-ci ne vise pas seulement l'échauffement du corps, elle est aussi une pièce essentielle de l'entraînement dans sa globalité. C'est pourquoi les éléments clés de la partie principale devraient déjà se trouver dans la phase préparatoire.

### Bannir les tours de pistes et de bras

Les athlètes s'échauffent souvent seuls, chacun enchaînant quelques tours de piste et une série d'exercices standard. C'est dommage, car cette partie de l'entraînement donne l'occasion d'intégrer le jeu et les réflexions d'équipe tout en garantissant une mise en train efficace. Avec la diversité et le plaisir en plus.

Mais attention! Alors que l'éventail des grands et petits jeux ne connaît aucune limite ou presque pour les enfants, la situation diffère chez les adolescents et les athlètes expérimentés. A ce niveau, il faut privilégier des jeux dont les caractéristiques correspondent aux éléments clés de l'athlétisme. Le basketball par exemple s'avère idéal pour les sauteurs: un tir en course exige le même schéma moteur que la prise d'élan du saut en hauteur. Tous les jeux proches du handball, et même le baseball, sont intéressants pour les lanceurs.

### Cibler le matériel

La préparation de l'entraînement doit viser l'efficacité et si possible utiliser le matériel prévu pour la suite, car le temps consacré à l'organisation est du temps perdu pour l'entraînement. Les formes d'exercices proposées ici conviennent à l'entraînement de club mais aussi à la leçon d'éducation physique en salle de sport. Moyennant quelques adaptations, elles peuvent sans problème se transposer à l'extérieur.

Et si un imprévu vient contrecarrer vos plans – retard de bus ou erreur dans la lecture des horaires du concours par exemple – que faire? Le mieux est de se concentrer sur l'essentiel et d'exploiter intensivement le peu de temps à disposition. Pour cela, nous vous livrons une solution en cas d'urgence.

## Thème du mois

- [Préparation ciblée](#) (pdf)

## Articles

- [Structure de l'échauffement](#)
- [Facteurs d'influence](#)
- [Arbre de l'athlétisme](#)

## Exercices

- [Stimuler le système cardiovasculaire](#)
- [S'échauffer avec un ballon](#)
- [Se renforcer en jouant](#)
- [Se renforcer avec le médecine-ball](#)
- [Optimiser la mobilité](#)
- [Améliorer la coordination](#)
- [Exercer la technique](#)
- [Exemples](#)
- [Quand le temps presse...](#)

---

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**