

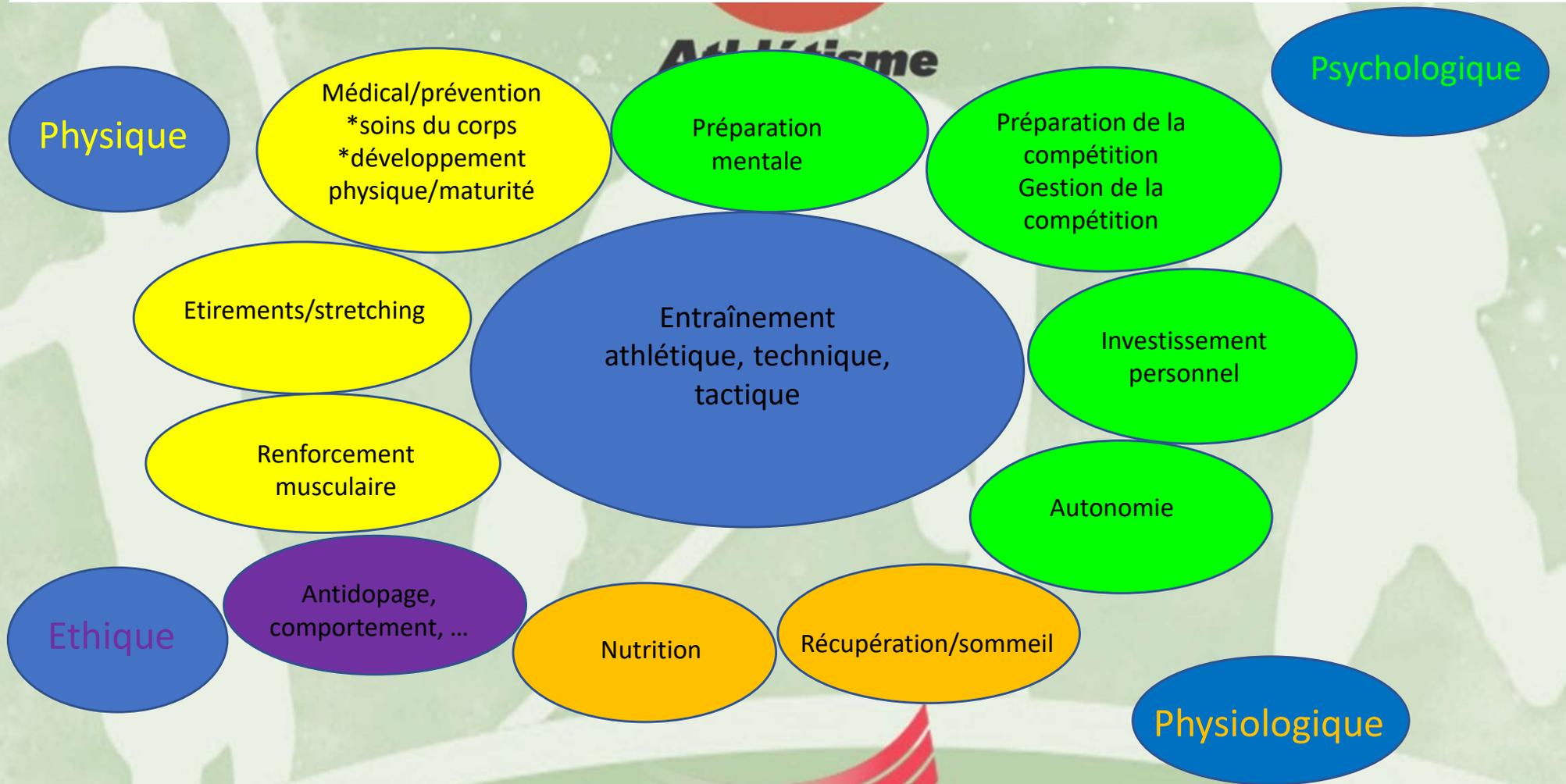


Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Rentrée 2022 – 2023

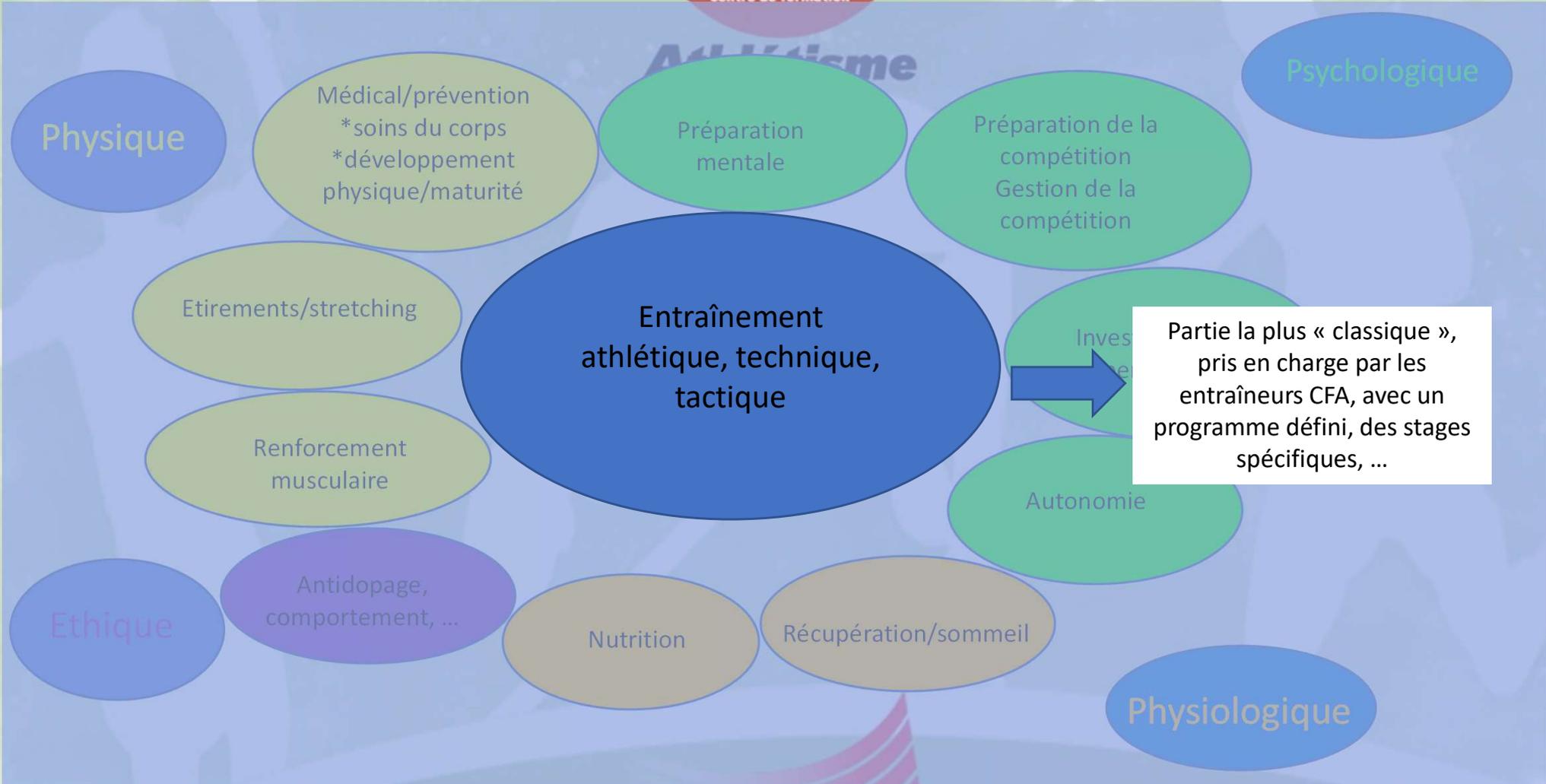
Centre de Formation

Une approche globale de l'athlète: l'athlète est la somme de tous ces facteurs



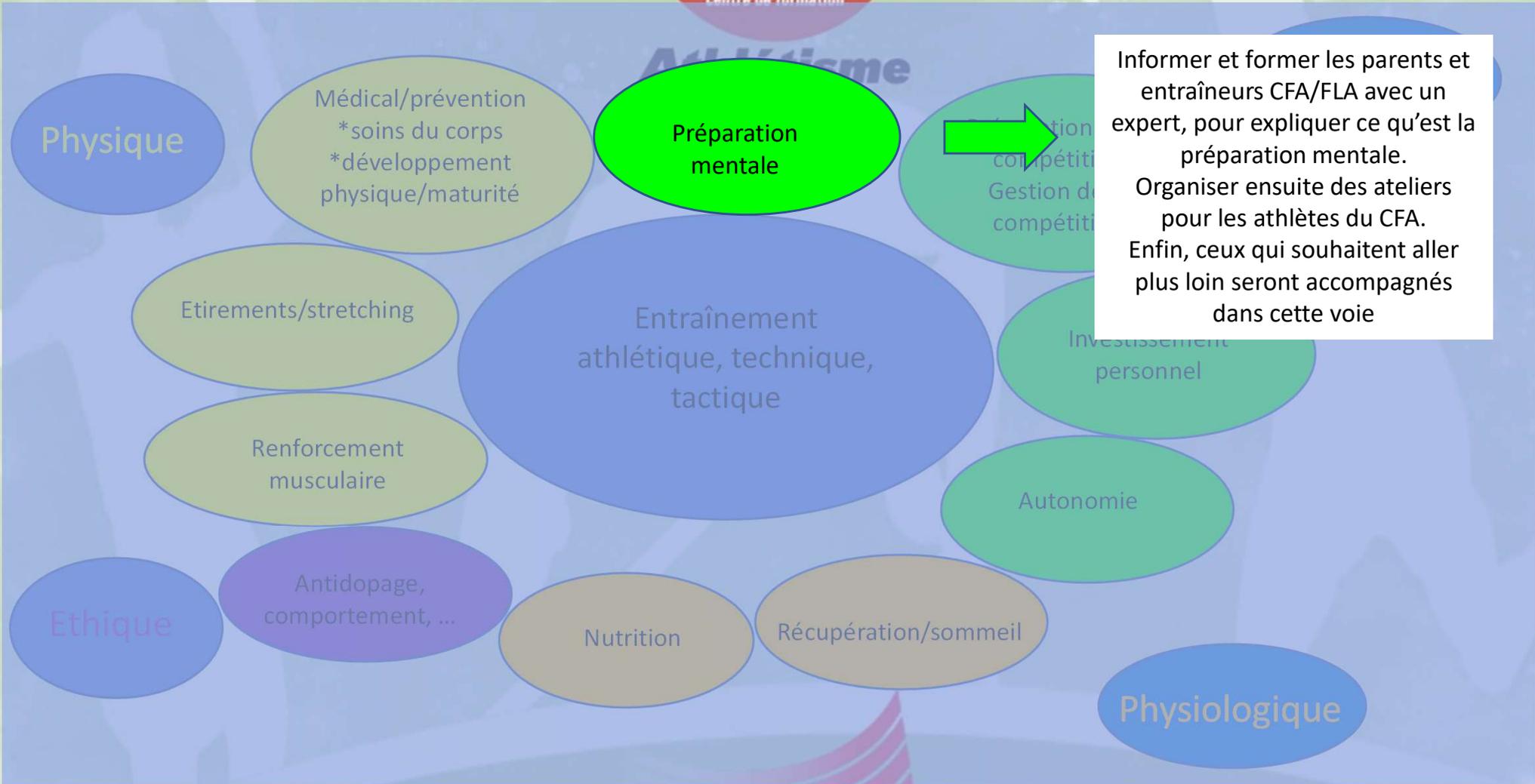


Comment répondre à tous ces facteurs?





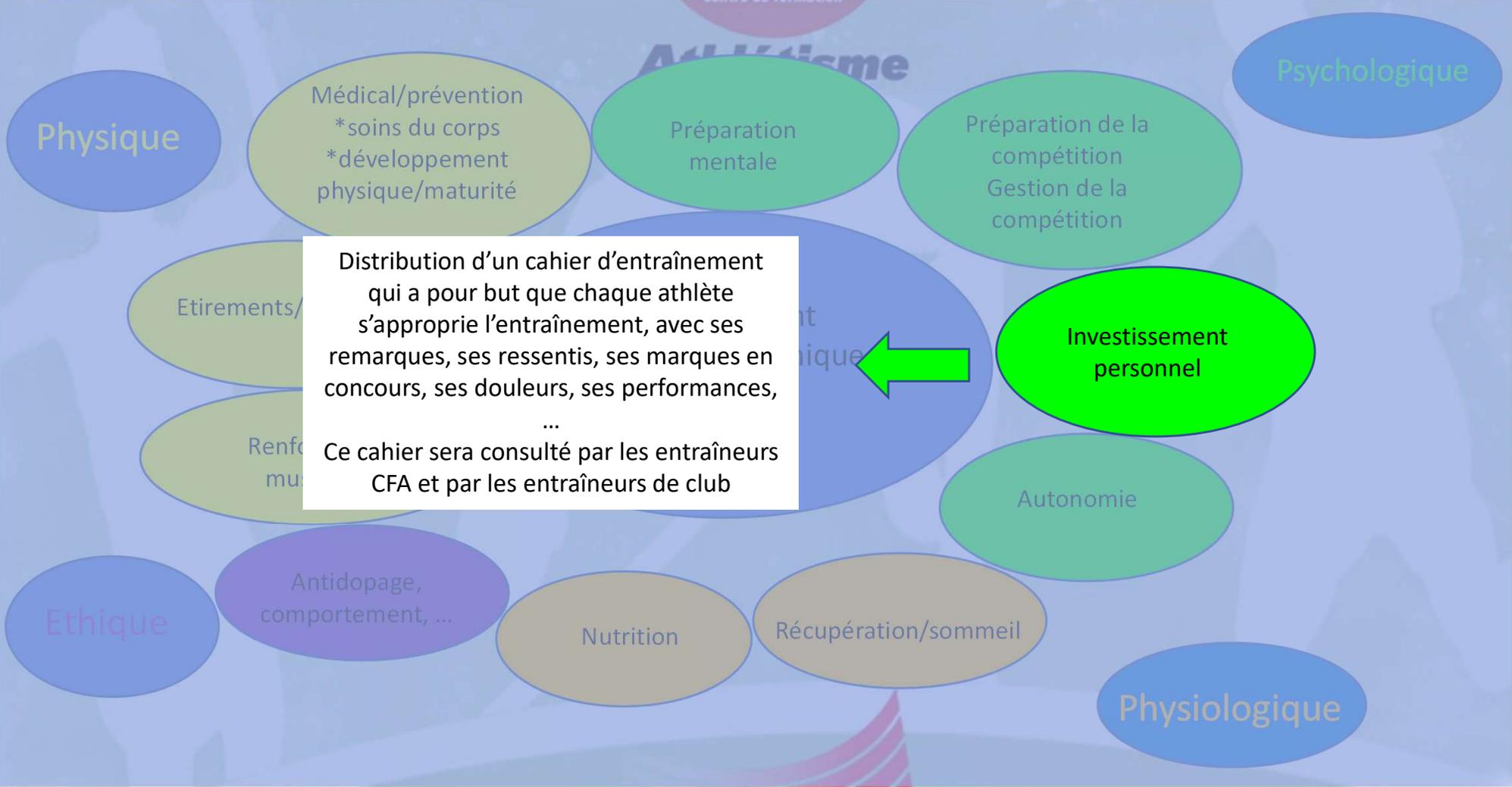
Comment répondre à tous ces facteurs?



Informez et formez les parents et entraîneurs CFA/FLA avec un expert, pour expliquer ce qu'est la préparation mentale.
Organisez ensuite des ateliers pour les athlètes du CFA.
Enfin, ceux qui souhaitent aller plus loin seront accompagnés dans cette voie



Comment répondre à tous ces facteurs?



Présentation et intérêt du cahier d'entraînement

Athlétisme

@SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

- Un cahier d'entraînement est offert à chaque athlète du CFA par la FLA
- Objectifs:
 - Écrire ses entraînements et pouvoir s'approprier son entraînement
 - Partager les informations, ressentis avec son/ses entraîneurs (CFA et/ou club)
 - Être attentif à l'écoute de son corps
 - ...

CAHIER
D'ENTRAÎNEMENT

SAISON 2022/2023

Nom : _____
Prénom : _____
Année de naissance: _____
Catégorie: _____
Club : _____

LU  EMBOURG

LET'S MAKE IT HAPPEN



Présentation et intérêt du cahier d'entraînement

Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Date:	Structure:
Lieu:	Entraîneur:

Lundi

Entraînement Compétition Autre sport Repos Blessé(e)

Intensité	_____
/10	_____
Durée d'entraînement	_____
_____	_____
Heures de sommeil	_____
_____	_____
Douleur	_____
Endroit:	_____
_____	_____
Intensité:	_____
/10	_____

- Les principes sont simples:
 - Noter toutes les activités physiques
 - Appréhender l'intensité de l'entraînement ressenti (différent selon chacun)
 - Noter ses heures de sommeil (c'est un facteur important à l'adolescence)
 - Être à l'écoute de son corps sur les douleurs ressenties

Présentation et intérêt du cahier d'entraînement

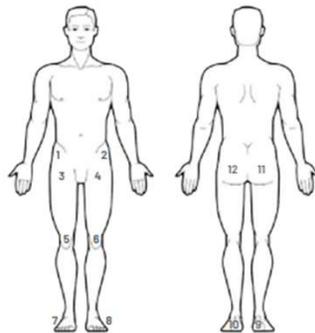
Données corporelles et questionnaire GASST

Taille _____

Poids _____

Pouls au repos _____

Date de mesurage _____



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

- 1 fois par mois => faire un « check up » rapide
 - Prise de taille (indicateur de croissance)
 - Prise de poids (indicateur de croissance)
 - Prise du pouls au repos (indicateur de forme ou fatigue)
 - Données corporelles
 - Est-ce qu'il y a des gênes / douleurs ressenties?
 - Si oui, à quel endroit et avec quelle intensité?

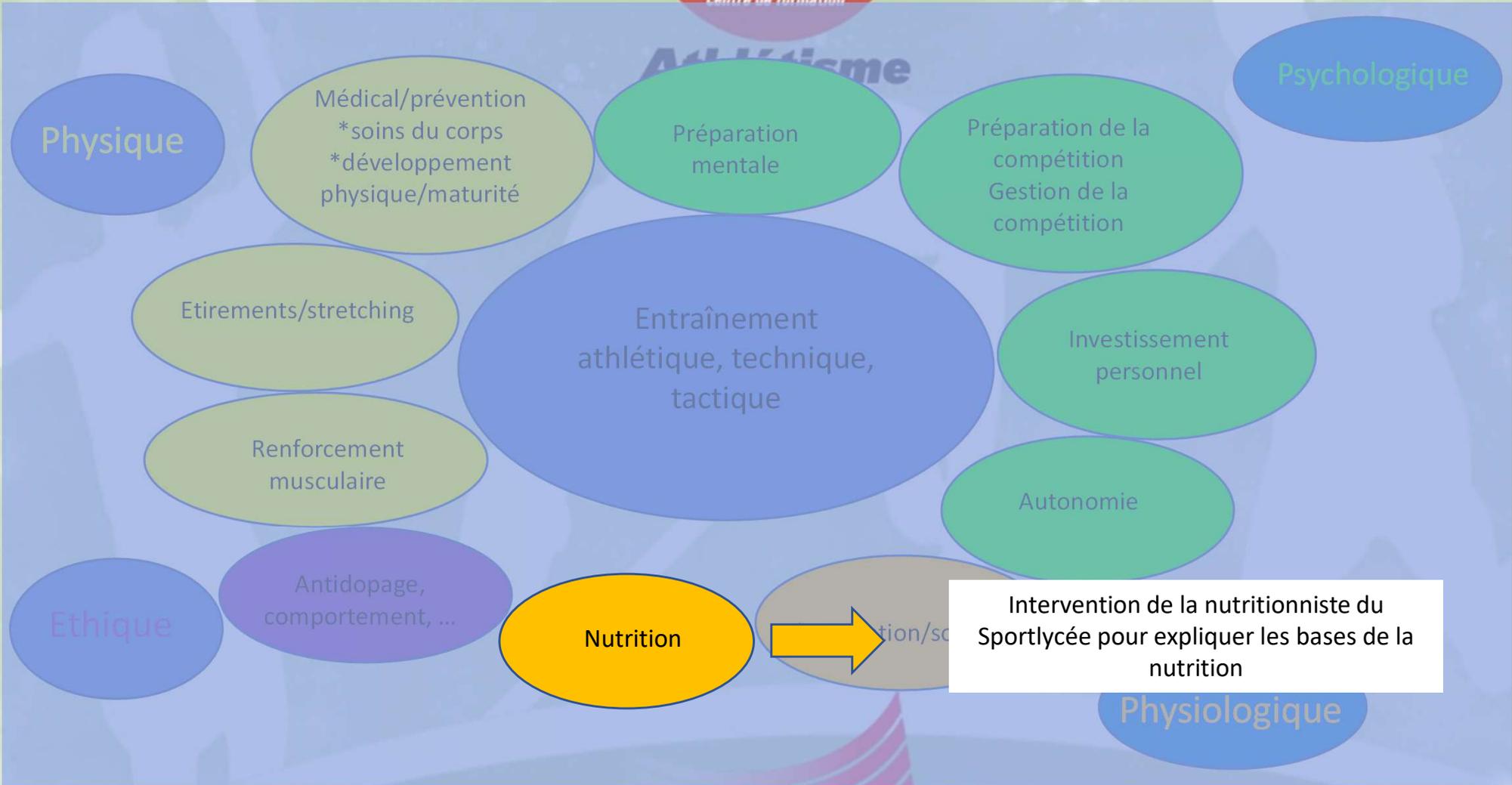
Est-ce qu'il t'arrive d'avoir des douleurs/gênes quand tu fais du sport ou quand tu réalises certains gestes ? <i>Si oui, mets une croix pour préciser l'intensité de ta douleur/gêne</i>	UN PEU	MOYEN	BEAUCOUP	TRÈS FORT
1. Crête iliaque droite				
2. Crête iliaque gauche				
3. Région du pli de l'aîne droit				
4. Région du pli de l'aîne gauche				
5. Genou droit				
6. Genou gauche				
7. Base du 5e métatarse droit				
8. Base du 5e métatarse gauche				
9. Talon droit				
10. Talon gauche				
11. Milieu de la fesse droite				
12. Milieu de la fesse gauche				
13. Autre				

*Tableau reproduit à partir du livre "Les Lésions méconnues du jeune sportif" par Olivier Terzi (2021)

31

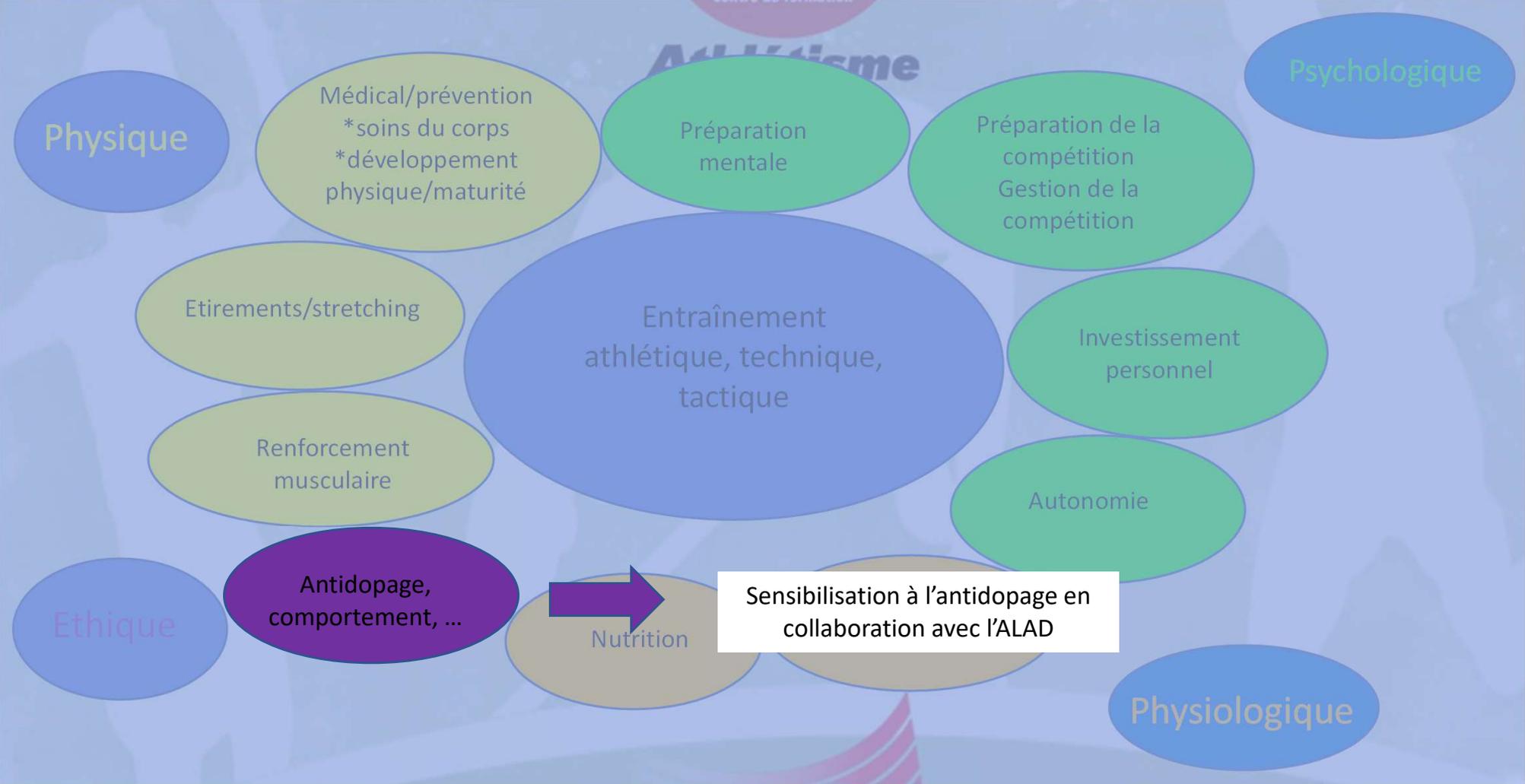


Comment répondre à tous ces facteurs?





Comment répondre à tous ces facteurs?





I RUN CLEAN™ 

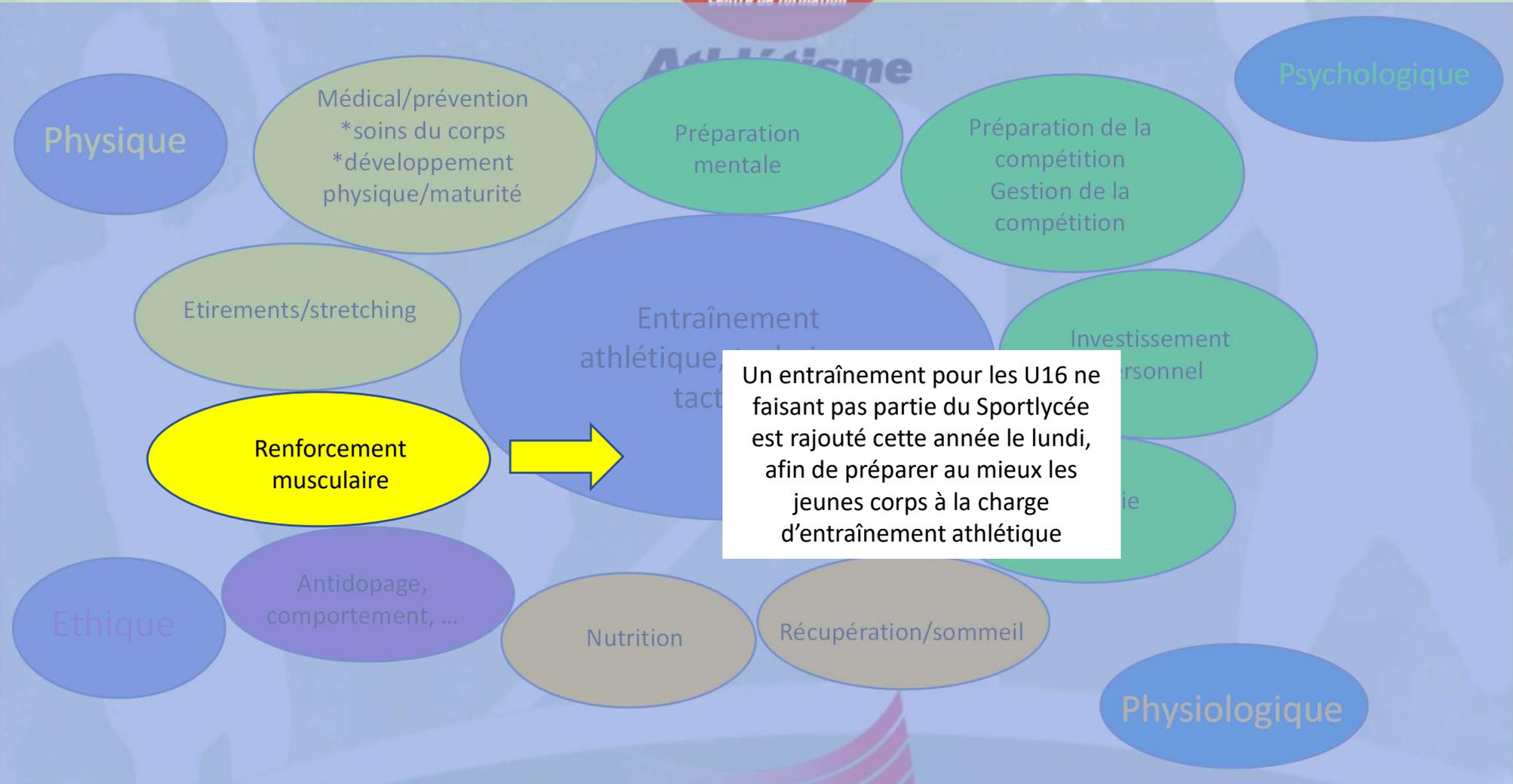
Programme « I Run Clean »



- La FLA croit en la pratique saine du sport
- Dans ce cadre, chaque athlète du CFA est tenu de suivre la formation de sensibilisation online « I Run Clean » disponible en 14 langues => doit être fait avant le 7/11/22
- La FLA invite les parents à suivre la même formation d'1h, afin d'être également sensibilisé à cette partie importante de la pratique du sport



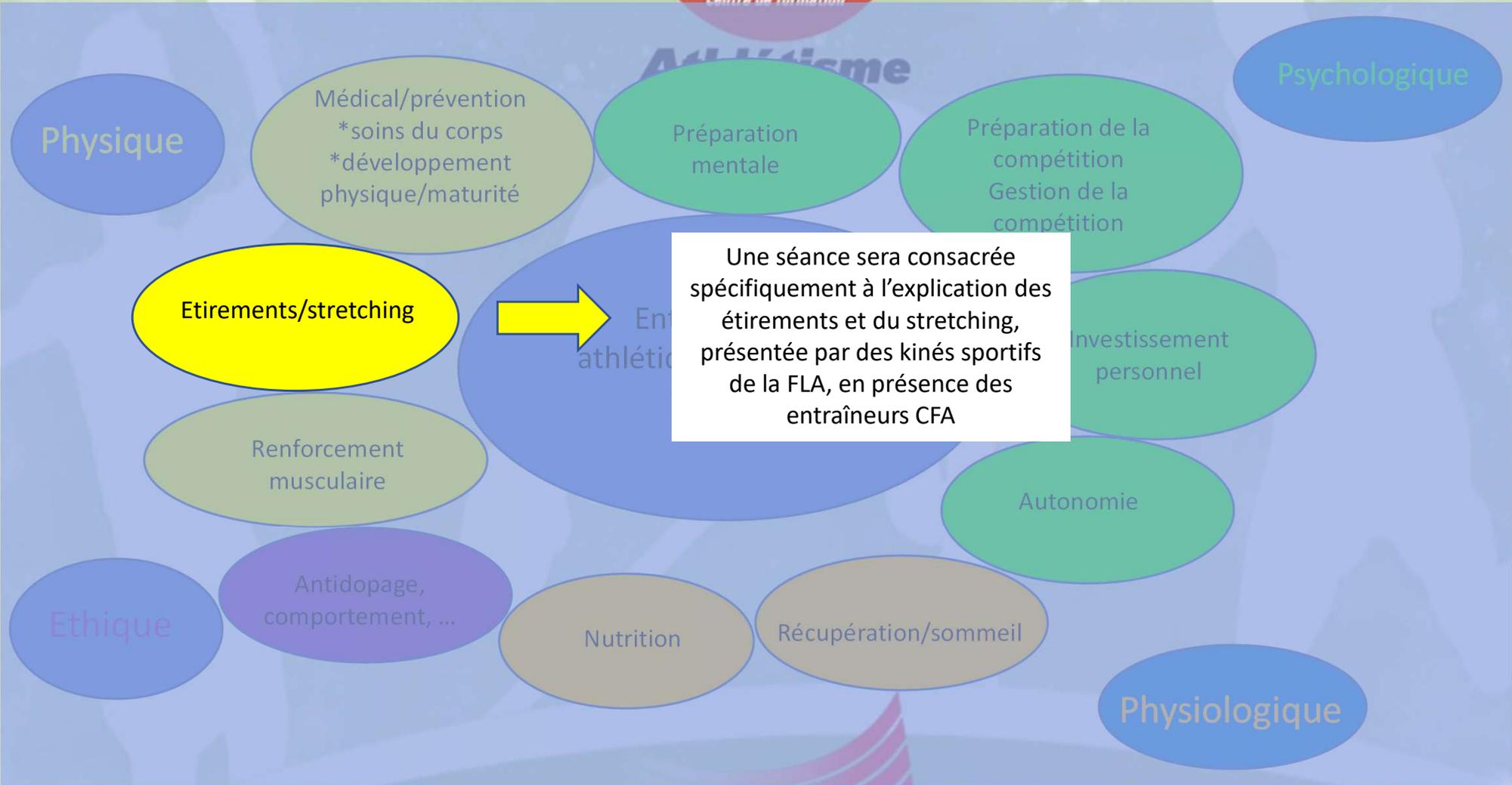
Comment répondre à tous ces facteurs?



Un entraînement pour les U16 ne faisant pas partie du Sportlycée est rajouté cette année le lundi, afin de préparer au mieux les jeunes corps à la charge d'entraînement athlétique



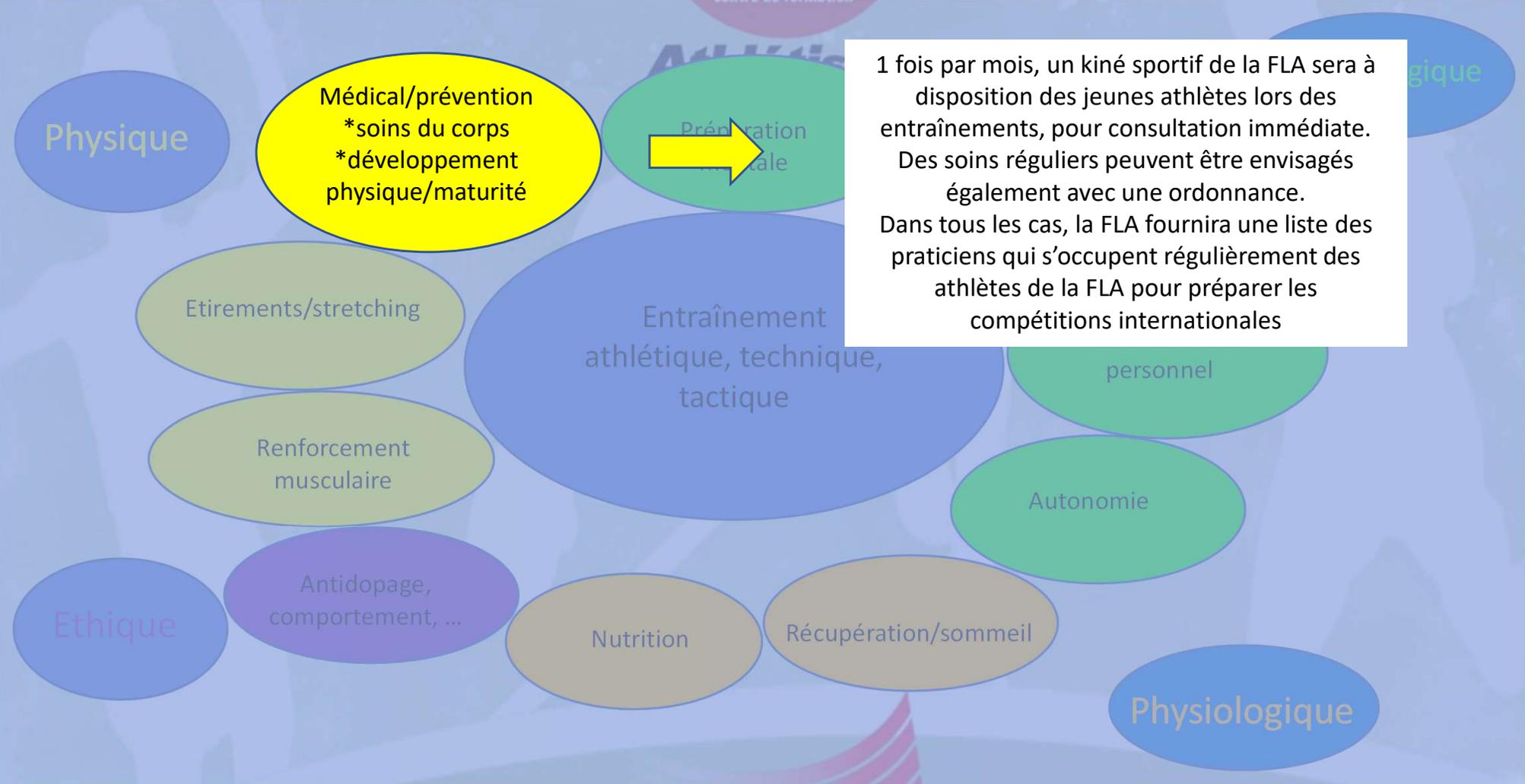
Comment répondre à tous ces facteurs?



Une séance sera consacrée spécifiquement à l'explication des étirements et du stretching, présentée par des kinés sportifs de la FLA, en présence des entraîneurs CFA



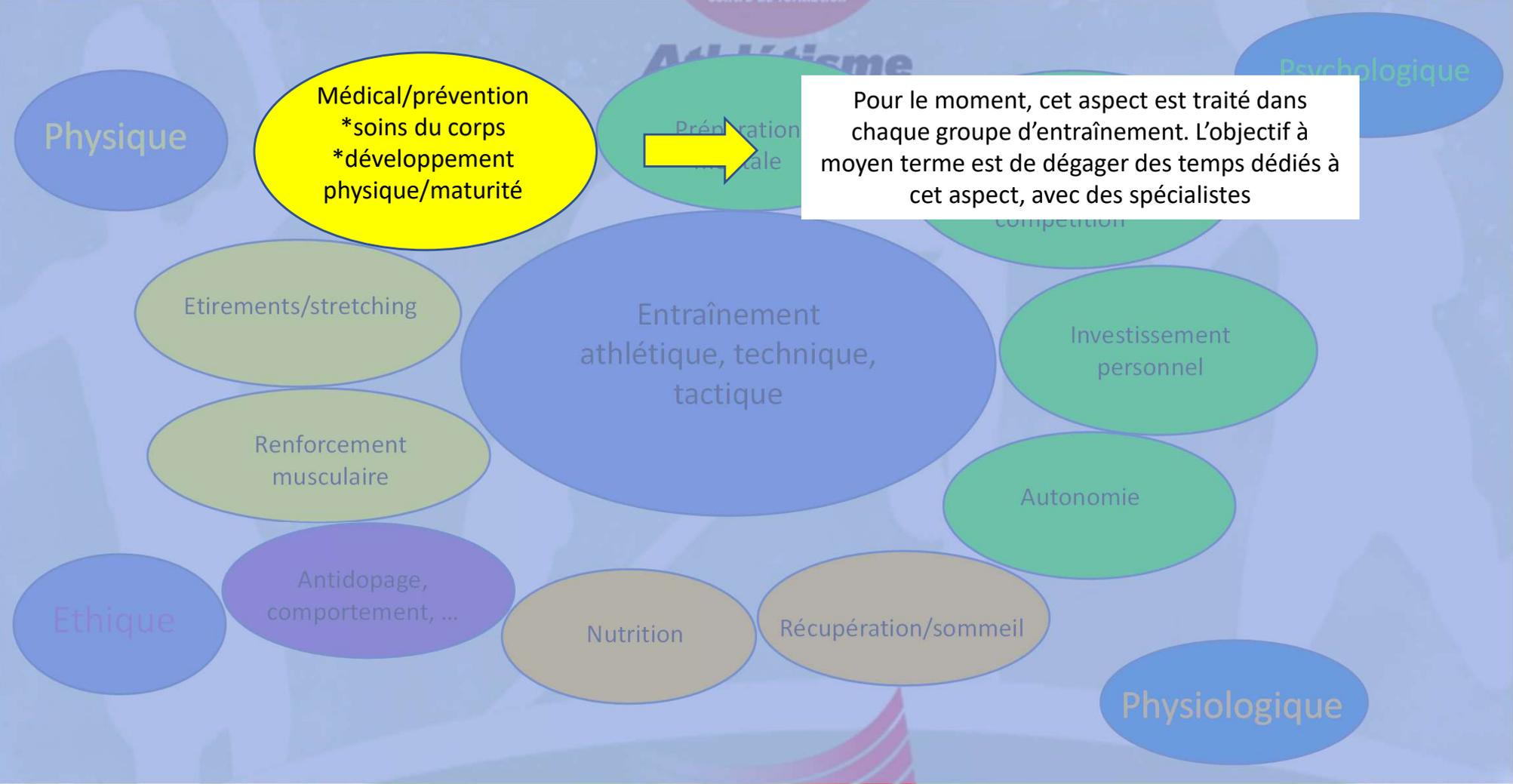
Comment répondre à tous ces facteurs?



1 fois par mois, un kiné sportif de la FLA sera à disposition des jeunes athlètes lors des entraînements, pour consultation immédiate. Des soins réguliers peuvent être envisagés également avec une ordonnance. Dans tous les cas, la FLA fournira une liste des praticiens qui s'occupent régulièrement des athlètes de la FLA pour préparer les compétitions internationales



Comment répondre à tous ces facteurs?



Pour le moment, cet aspect est traité dans chaque groupe d'entraînement. L'objectif à moyen terme est de dégager des temps dédiés à cet aspect, avec des spécialistes

D'autres experts interviendront ponctuellement sur d'autres thèmes





Athlétisme
@SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

« Le CFA est un dispositif de détection, de sélection de nos meilleurs U14-2 - U16 – U18 et U20 qui constitue le réservoir de nos meilleurs potentiels »



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBOURG

Centre de Formation Athlétisme articulé autour de 3 axes

- Suivi
- Entraînement Fédéral
- Sportlycée



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Qui de manière globale ? Athlète répondant à un des critères suivants

U14/2 – U16

U18 – U20

- Performance en compétition
 - Test
 - Fort potentiel détecté par l'équipe CFA et Technique
- Performance en compétition (Athlètes cadres - normes R-L ou autre ...)
 - Fort potentiel détecté par l'équipe CFA et Technique



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Qui plus particulièrement ?

- Suivi CFA U14/2 - U20 :

Athlète ayant réalisé un critère de performance, mais ne souhaitant pas ou ne pouvant pas intégrer l'une des deux structures d'entraînement

- Entraînement Fédéral CFA U14/2 - U20 :

Athlète ayant réalisé un critère de performance, mais ne souhaitant pas ou ne pouvant pas intégrer le SportLycée

- Sportlycée U14/2 - U20 :

Athlète ayant réalisé un critère de performance et ayant répondu aux exigences d'entrée du Sportlycée



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Suivi CFA U14/2 – U16

- Invitation aux regroupements ponctuels, stage (orga Coque ou INS) de sa catégorie ou spécialité
- Invitation aux différentes réunions d'information (diététique, prévention des blessures, antidopage ...)



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Entraînement Fédéral CFA U14/2 – U16

- Entraînements organisés et gérés par les coachs de la FLA :
 - U14/2 un minimum de 1 entraînement par semaine au CFA Fédéral
 - U16 un minimum de 2 à 3 entraînements par semaine
- Invitation aux regroupements ponctuels, stage (organisation Coque, principalement) de sa catégorie ou spécialité
- Invitation aux différentes réunions d'information (diététique, prévention des blessures, antidopage ...)
- Participation aux déplacements fédéraux de compétition à la charge de l'athlète
- Accès aux kinés régulièrement (prévention, diagnostic, suivi blessure ...)



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Sportlycée U14/2 – U16

- Entraînements organisés et gérés par les coachs de la FLA en relation avec le Sportlycée
Compte tenu de la charge d'entraînement qu'implique le Sportlycée nous conseillons un entraînement hebdomadaire maximum en club
- Invitation aux regroupements ponctuels, stage (orga Coque) de sa catégorie ou spécialité
- Invitation aux différentes réunions d'information (diététique, prévention des blessures, antidopage ...)
- Participation aux déplacements fédéraux de compétition
- Stage de +/- 1 semaine de préparation, perfectionnement période définie en concertation avec le Sportlycée
- Accès aux kinés régulièrement (prévention, diagnostic, suivi blessure ...)



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Suivi CFA U14/2 - U16

**Entraînement Fédéral CFA
U14/2 - U16**

Sportlycée U14/2 - U16

Le club est responsable de l'athlète en compétition en dehors des déplacements ou sélection de la Fédération

Les engagements en compétition restent à la charge des clubs en dehors des déplacements ou sélections de la Fédération



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Suivi CFA U18 - U20

- Invitation aux regroupements ponctuels, stage (orga Coque ou INS) de sa catégorie ou spécialité
- Invitation aux différentes réunions d'information (diététique, prévention des blessures, antidopage ...)
- Proposition de créneaux spécifiques si disponibilité avec son entraîneur à la Coque



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Entraînement Fédéral CFA U18 - U20

- Entraînements organisés et gérés par les coachs de la FLA 3 à 6 fois semaine ou plus en fonction de la catégorie et/ou de la discipline.
- Compétitions gérées par l'Entraîneur Fédéral
- Invitation aux regroupements ponctuels, stage (orga Coque) de sa catégorie ou spécialité
- Invitation aux différentes réunions d'information (diététique, prévention des blessures, antidopage ...)
- Participation aux déplacements fédéraux de compétition à la charge de l'athlète.
- Accès aux kinés régulièrement (prévention, diagnostic, suivi blessure ...)



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Sportlycée U18 - U20

- Entraînements organisés et gérés par les coachs de la FLA 3 à 6 fois semaine ou plus en fonction de la catégorie et/ou de la discipline.
- Compétitions gérées par l'Entraîneur Fédéral
- Invitation aux regroupements ponctuels, stage (orga Coque) de sa catégorie ou spécialité
- Invitation aux différentes réunions d'information (diététique, prévention des blessures, antidopage ...)
- Participation aux déplacements fédéraux de compétition
- Stage de +/- 1 semaine de préparation, perfectionnement période définie en concertation avec le Sportlycée
- Accès aux kinés régulièrement (prévention, diagnostic, suivi blessure ...)



Athlétisme

@SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Suivi CFA U18 - U20

**Entraînement Fédéral CFA
U18 - U20**

Sportlycée U18 - U20

Les engagements en compétition restent à la charge des clubs en dehors des déplacements ou sélection de la Fédération

Le club est responsable de l'athlète en compétition en dehors des déplacements ou sélection de la Fédération

L'Entraîneur Fédéral gèrera l'athlète en compétition

LU  **EMBOURG**

LET'S MAKE IT HAPPEN



© 2017 Sportlycée



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Responsable élue FLA

Chantal HAYEN

Responsable Coordinateur

David RIBOULET



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

ENCADREMENT U14 + Nouveaux arrivants

Demi-fond - Sprint haies – Sauts - Lancers	Head Coach U14 + Nouveaux arrivants /LTT	Jo BRANDENBURGER
PPG - PPMG	Coach CFA	Nicolas MOROT



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

ENCADREMENT U16-2

Demi-fond	Head Coach U16-2 / TT	Maria PACZOS
Lancers	Head Coach U16-2 / TT	Sonia ILIEVA
Sprint - Haies	Head Coach U16-2 / TT	Chantal HAYEN
Sprint - Haies	Coach Sportlycee U16-2 / TT	Kim REULAND
Sprint - Haies	Référent Technique / TT	Arnaud STARCK
Sauts	Head Coach U16-2 / TT	Carmela ESPOSITO
Sauts	Référent Technique / TT	David RIBOULET
PPG - PPMG	Coach CFA	Nicolas MOROT



Athlétisme

@SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

ENCADREMENT U18 - U20

Demi-fond	Head Coach U18 - U20	Maria PACZOS
Lancers	Head Coach U18 - U20	Sonia ILIEVA
Sprint - Haies	Head Coach U18 - U20	Nicolas MOROT
Sprint - Haies	Référent Technique	Arnaud STARCK
Sprint - Haies	Assistant Coach U18 - U20	Frank KRIER
Sauts	Head Coach U18 - U20	David RIBOULET
Epreuves Combinées	Head Coach U18 - U20	David RIBOULET
PPG - Musculation	Coach Sportlycée - CFA	Frank KRIER

ENTRAINEMENT FEDERAL U14/U16

8 à 10 h Activités athlétiques

+

3 h Sport scolaire



Athlétisme

@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

ENTRAINEMENT FEDERAL CFA - U14 / U16

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h00 -10h00	08h00 -10h00	08h00 -10h00	10h50-12h50	08h00 -10h00	MATIN	MATIN
<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>	<i>REPOS OU CLUB (U16)</i>	<i>REPOS</i>
17h30 - 19h00	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	APRES MIDI	APRES MIDI
ENTRAINEMENT FEDERAL CFA	ENTRAINEMENT FEDERAL CFA	<i>REPOS</i>	ENTRAINEMENT CLUB	ENTRAINEMENT FEDERAL CFA	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>

LU  EMBOURG

LET'S MAKE IT HAPPEN



10, rue de la Poste, L-1011 Luxembourg

ENTRAINEMENT FEDERAL U18 à U20

10 à 12 h Activités athlétiques

+

2 h Sport scolaire



Athlétisme

@SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

ENTRAINEMENT FEDERAL CFA - U18 / U20

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h00 -10h00	08h00 -10h00	08h00 -10h00	10h50-12h50	08h00 -10h00	MATIN	MATIN
<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>	<i>ENTRAINEMENT FEDERAL en fonction de l'entraîneur</i>	<i>REPOS</i>
15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	APRES MIDI	APRES MIDI
ENTRAINEMENT FEDERAL	ENTRAINEMENT FEDERAL	<i>ENTRAINEMENT FEDERAL en fonction de l'entraîneur</i>	<i>ENTRAINEMENT FEDERAL OU REPOS (U18)</i>	ENTRAINEMENT FEDERAL	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>

LU  **EMBOURG**

LET'S MAKE IT HAPPEN



© 2018 Sportlycée

EXEMPLE DE PROGRAMMATION POUR GROUPE « LEARN to TRAIN »



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

PENDANT 6 SEMAINES

SEMAINE A	LUNDI	MARDI	VENDREDI
Groupe "Learn to train" Brandenburger Jo	PPG	TECHNIQUE COURSES LONGUEUR POIDS	DISQUE PERCHE TECHNIQUE HAIES
SEMAINE B	LUNDI	MARDI	VENDREDI
Groupe "Learn to train" Brandenburger Jo	PPG	DISQUE PERCHE TECHNIQUE HAIES	TECHNIQUE COURSES LONGUEUR POIDS

EXEMPLE DE PROGRAMMATION POUR GROUPE « LEARN to TRAIN »



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

PENDANT 6 AUTRES SEMAINES

SEMAINE A	LUNDI	MARDI	VENDREDI
Groupe "Learn to train" Brandenburger Jo	PPG	VITESSE/ HAIES HAUTEUR	TRIPLE JAVELOT AEROBIE
SEMAINE A	LUNDI	MARDI	VENDREDI
Groupe "Learn to train" Brandenburger Jo	PPG	TRIPLE JAVELOT AEROBIE	VITESSE/ HAIES HAUTEUR

**EN FONCTION DES PERIODES
L'AEROBIE SERA TRAVAILLEE EN
DEBUT OU FIN DE SEANCE DE
MANIÈRE COMMUNE**



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

SEMAINE A	MARDI	 VENDREDI
Groupe "Train to train" Esposito Carmela	SAUTS	LANCERS + SPRINT/HAIES
Groupe "Train to train" Ilieva Sonia	LANCERS	SPRINT /HAIES+ SAUTS
Groupe "Train to train" Hayen Chantal	SPRINT	SAUTS + LANCERS
SEMAINE B	MARDI	 VENDREDI
Groupe "Train to train" Esposito Carmela	LANCERS + SPRINT/HAIES	SAUTS
Groupe "Train to train" Ilieva Sonia	SPRINT /HAIES+ SAUTS	LANCERS
Groupe "Train to train" Hayen Chantal	SAUTS + LANCERS	SPRINT

SLL – CLASSES DE 5^{ème}
U16/2
10 h Activités Athlétiques
+
2 h Sport scolaire
+
2 h de Module



Athlétisme
 @ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

SPORTLYCEE - CLASSE DE 5^{ème} - ENTRAINEMENT U16 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h00 -10h00	08h00 -10h00	08h00 -10h00	10h50-12h50	08h00 -10h00	MATIN	MATIN
REPOS	MODULE SLL	ENTRAINEMENT FEDERAL	REPOS	ENTRAINEMENT FEDERAL	REPOS	REPOS
15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	APRES MIDI	APRES MIDI
REPOS	ENTRAINEMENT FEDERAL	REPOS	ENTRAINEMENT CLUB	ENTRAINEMENT FEDERAL	REPOS	REPOS

SLL – CLASSE DE 5^{ème}

U18

12 à 14 h d'Activités Athlétiques



Athlétisme

@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

SPORTLYCEE - CLASSE DE 5^{ème} - ENTRAINEMENT U18 / U20

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h00 -10h00	08h00 -10h00	08h00 -10h00	10h50-12h50	08h00 -10h00	MATIN	MATIN
<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>	ENTRAINEMENT FEDERAL	<i>REPOS</i>	ENTRAINEMENT FEDERAL	<i>ENTRAINEMENT FEDERAL en fonction de l'entraîneur</i>	<i>REPOS</i>
15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	APRES MIDI	APRES MIDI
ENTRAINEMENT FEDERAL	ENTRAINEMENT FEDERAL	<i>ENTRAINEMENT FEDERAL en fonction de l'entraîneur</i>	<i>REPOS</i>	ENTRAINEMENT FEDERAL	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>

LU  **EMBOURG**

LET'S MAKE IT HAPPEN



© 2017 Sportlycée

**SLL – A PARTIR DE CLASSE 4^{ème}
14 à 18 h d'Activités Athlétiques**



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

SPORTLYCEE - A PARTIR DE CLASSE DE 4^{ème} - ENTRAINEMENT U18 / U20

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h00 -10h00	08h00 -10h00	08h00 -10h00	10h50-12h50	08h00 -10h00	MATIN	MATIN
<i>REPOS</i>	ENTRAINEMENT FEDERAL OU MODULE SLL	ENTRAINEMENT FEDERAL	ENTRAINEMENT FEDERAL OU MODULE SLL	ENTRAINEMENT FEDERAL	<i>ENTRAINEMENT FEDERAL en fonction de l'entraîneur</i>	<i>REPOS</i>
15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	15h30 - 17h30	APRES MIDI	APRES MIDI
ENTRAINEMENT FEDERAL	ENTRAINEMENT FEDERAL	<i>ENTRAINEMENT FEDERAL en fonction de l'entraîneur</i>	<i>REPOS</i>	ENTRAINEMENT FEDERAL	<i>REPOS</i>	<i>REPOS</i>



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

STAGES 2022 - 2023

- **Catégorie U18 – U20 :**

Des stages seront proposés régulièrement pendant les vacances. Se rapprocher de l'entraîneur CFA pour connaître les dates

- **Catégorie U16 :**

Plusieurs regroupements sur 1 ou 2 journées seront proposés, dont

*les 05 et 06 janvier 2023 : stage à la Coque

**vacances Pentecôte stage – compétition (sur invitation)*

NB: Vacances de Pâques stage : avec les clubs

Communication Pour les U14-U16

Athlétisme
@SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

- 2 moyens de communication pour échanger entre athlètes et entraîneurs CFA:

- WhatsApp (1 par groupe)



- Spond (application)



Communication Pour les U14-U16

Athlétisme
@SPORTLYCEE LÉTZEBUERG



Spond est une application gratuite qui permet de faire des listes de présence, d'échanger des documents et de faire des sondages



Athlétisme
@ SPORTLYCEE LÉTZEBUERG

Merci de votre attention