



## NOS GROUPES D'ENTRAÎNEMENT

*Principes généraux d'entraînement*

*Présentation des différents groupes*

Les entraînements au sein du CAF sont organisés par classe d'âge (catégorie) et sont adaptés au niveau et aptitudes de chacun. Nous enseignons l'ensemble des disciplines de l'athlétisme dans un cadre studieux mais toujours détendu. Nos plus jeunes athlètes découvrent l'athlétisme sous des formes ludiques, avant de passer à une pratique plus spécifique des disciplines de l'athlétisme moderne.

### ECOLE D'ATHLETISME (*enfants de 6 à 13 ans*)

Notre école d'athlétisme est ouverte aux enfants dès le début de leur scolarité obligatoire (1ère primaire). Son but est de transmettre l'intérêt pour l'athlétisme à nos jeunes membres et plus généralement de leur enseigner les bases générales (course/saut/lancer) nécessaires à la pratique ultérieure des disciplines spécifiques de l'athlétisme.

| <b>Groupe C : Ecoliers C + D (U10 +U08)</b>  | <b>Enfants de 6 à 9 ans</b>          |
|--|--------------------------------------|
| <b>Nombre d'entraînements :</b>  | <b>1 par semaine</b>                 |
| <b>Jour d'entraînement :</b>   | <b>mercredi</b>                      |
| <b>Pause :</b>   | <b>durant les vacances scolaires</b> |
| <b>Responsable du groupe:</b>  | <b>Marie Scheder</b>                 |
| <b>Travail des éléments de base (notamment le rythme, l'équilibre, la souplesse, la coordination, la vitesse et l'endurance) sous forme ludique (estafettes, parcours, etc.).</b>  |                                      |
| <b>Participation obligatoire aux compétitions sélectionnées par le club.</b>   |                                      |
| <i>Les athlètes les plus âgés disposant du niveau suffisant peuvent être invités à anticiper leur passage à la catégorie supérieure (groupe B2) et à participer ainsi à un second entraînement hebdomadaire. Cette décision est prise par le/la responsable de l'Ecole d'athlétisme, en concertation avec le/la responsable de groupe.</i> |                                      |

Une fois ce bagage acquis, les enfants passent dans la catégorie supérieure (10-13 ans), où ils apprennent plus spécifiquement les techniques de course, de saut et de lancer et des différentes disciplines de l'athlétisme. Ils développent leurs aptitudes athlétiques et participent régulièrement aux compétitions cantonales, voire régionales pour les plus assidus.

**La période 10-13 ans est la plus importante pour le développement psychomoteur des enfants** et c'est dès cet âge qu'il est primordial d'acquérir le plus large éventail possible de situations motrices. L'endurance est pratiquée de façon modérée et avant tout sous forme alternative, les footings longs n'étant pas ou peu recommandés à cet âge. Les efforts de résistance sont quant à eux proscrits.

**A cet âge, on ne spécialise pas les enfants en course à pied mais leur fait goûter à toutes les disciplines athlétiques.** Outre le fait que l'endurance n'est qu'un des nombreux facteurs devant être développés à cet âge – et de surcroît pas le principal -, les footings répétés amènent vite à la lassitude et amènent trop souvent à la négligence d'aspects fondamentaux comme la souplesse, la coordination et la vitesse.

**Dès l'âge de 12 ans, la participation à deux séances hebdomadaires est vivement recommandée. Elle est obligatoire pour les écoliers membres du groupe A.**

A partir de 10 ans, l'école d'athlétisme n'est plus strictement organisée par groupes d'âge mais plutôt par groupes de niveau afin de tenir compte du développement physique et des aptitudes personnelles de chaque enfant et de pouvoir ainsi offrir un entraînement adapté aux besoins de chacun.

| <b>Groupe B1 : Ecoliers A +B (U12 +U14)</b>  | <b>Enfants de 10 à 13 ans (niveau normal)</b> |
|--|---|
| <b>Groupe B2 : Ecoliers A +B (U12 +U14)</b>  | <b>Enfants de 10 à 13 ans (débutants)</b>     |
| <p><b>Nombre d'entraînements :</b> 2 par semaine</p> <p><b>Jours d'entraînement :</b> mercredi + vendredi</p> <p><b>Pause :</b> durant les vacances scolaires</p> <p>Responsable du groupe: Stéphanie Möckli</p> <p><b>Travail des 3 « fondamentaux » que sont la course, le saut et le lancer. Développement de la technique spécifique à chacun de ces éléments, le tout sous forme partiellement ludique, partiellement éducative, coordination (école de course), renforcement, assouplissement, gymnastique de pieds. Alternance ponctuelle avec séance de jeu en équipe.</b></p> <p><b>Participation obligatoire aux compétitions sélectionnées par le club.</b></p> <p><i>Les athlètes de niveau avancé sont regroupés au sein du groupe A, dans lequel la présence aux 2 entraînements hebdomadaires du mercredi et vendredi est <u>obligatoire</u>, tout comme la participation aux différentes compétitions sélectionnées par le club.</i></p> |   |

Le groupe A de notre école d'athlétisme réunit les enfants disposant des meilleures capacités. Grâce à la taille compacte du groupe et à un encadrement spécifique, ils reçoivent une formation technique et pratique plus poussée et adaptée à leurs capacités. Les écoliers membres de ce groupe ont également la possibilité d'effectuer ponctuellement des modules techniques spécifiques (p.ex. course de haies). **La présence aux deux entraînements hebdomadaires est obligatoire pour les athlètes de ce groupe, tout comme la participation aux compétitions sélectionnées par le club.**

| <b>Groupe A : Ecoliers A +B (U12 +U14)</b>  | <b>Enfants de 10 à 13 ans (avancés)</b> |
|---|---|
| <p><b>Nombre d'entraînements :</b> 2 à 3 par semaine</p> <p><b>Jours d'entraînement :</b> mercredi + vendredi <b>(obligatoire)</b><br/>lundi <b>(facultatif)</b></p> <p><b>Pause :</b> durant les vacances scolaires</p> <p>Responsable du groupe: Stéphanie Möckli</p> <p><b>Apprentissage de l'athlétisme et de ses mouvements de base, présence régulière aux entraînements et participation à diverses compétitions (piste, courses, cross)</b></p> <p><i>Les athlètes de niveau avancé sont regroupés au sein du groupe A, dans lequel la présence aux 2 entraînements hebdomadaires du mercredi et vendredi est <u>obligatoire</u>, tout comme la participation aux différentes compétitions sélectionnées par le club.</i></p> |   |

Au terme de cette phase d'apprentissage, les enfants rejoignent le groupe des « grands », à savoir celui des cadets/juniors/actifs (dès 14 ans). Les uns se spécialisent dans une discipline/groupe de disciplines aux fins de performance (en fonction de leurs aptitudes spécifiques), les autres continuent la pratique polyvalente de l'athlétisme dans un climat qui contribue au développement de la camaraderie et de l'amitié.

## ATHLETISME ADULTE (DES 13/14 ANS)

Nos entraînements adultes s'adressent aussi bien aux adolescents, jeunes adultes ou adultes souhaitant acquérir les bases de l'athlétisme sans exigence spécifique de performance qu'aux athlètes confirmés et de talent souhaitant suivre une préparation ciblée et viser la participation aux compétitions nationales majeures. Les séances sont organisées en différents groupes tenant compte de l'âge et/ou du niveau des athlètes, ainsi que de leur spécialisation ou non dans une discipline spécifique de notre sport. La plupart de nos entraînements s'effectuent en commun au stade (été) ou en salle (hiver).

**Jusqu'à l'âge de dix-sept ans**, nos athlètes suivent une **formation athlétique générale**, à l'exception de nos athlètes de talent qui ont la possibilité de rejoindre le groupe de performance du club.

Les athlètes assimilent la technique de base des principales disciplines de l'athlétisme (course, saut, lancer), non sans commencer à privilégier leur(s) discipline(s) de prédilection. La participation à 2 séances d'entraînement par semaine est exigée, tout comme une participation régulière aux compétitions sélectionnées par le club. A compter de la catégorie cadets A (U18 / 16-17 ans), la participation aux 3 séances hebdomadaires est vivement recommandée.

| <b>Groupe 3 : Cadets A +B (U16 +U18)</b>  | <b>Jeunes adultes de 14 à 17 ans</b> |
|---|--------------------------------------|
| <b>Nombre d'entraînements :</b> 3 par semaine   |                                      |
| <b>Jours d'entraînement :</b> lundi, mercredi, vendredi   |                                      |
| <b>Pause :</b> les entraînements ont lieu durant une partie des vacances scolaires.<br>Pause estivale durant le mois de juillet.  |                                      |
| <b>Responsables du groupe:</b> Beat Wolf, Loïc Pittet, Claudia Wasserfallen, Michael Scheder  |                                      |
| <b>Ce groupe réunit l'ensemble des cadets (14 à 17 ans).</b>  |                                      |
| <b>Perfectionnement de la technique dans l'ensemble des disciplines (course, sauts et lancers / peu ou pas de spécialisation !). Développement des aptitudes athlétiques générales et participation aux compétitions cantonales/régionales.</b> |                                      |
| <b>L'entraînement se déroule en plusieurs groupes.</b>  |                                      |
| Les écoliers du groupe A rejoignent ce groupe pour les séances du lundi (présence facultative) et du vendredi.  |                                      |

A l'âge de dix-huit ans, nos athlètes disposent des connaissances et de l'expérience nécessaires à la pratique de la plupart des disciplines de l'athlétisme. En fonction de leur intérêt, de leur niveau et de leur motivation, ils ont le choix entre :

- **continuer la pratique de l'athlétisme sur piste** (course, saut, lancer) en perfectionnant leur technique dans l'ensemble ou seulement dans une partie des disciplines de l'athlétisme en fonction de ses affinités (course, saut, lancer). Une participation régulière aux entraînements du club est exigée.
- **privilégier la pratique de la course à pied hors stade** tout en continuant à côtoyer l'ensemble des athlètes du CAF en rejoignant le groupe JOGGERS. Ce groupe se réunit aux mêmes dates et heures que les autres groupes d'entraînement du club mais se concentre exclusivement sur la pratique de la course à pied. L'offre d'entraînement comprend un entraînement de technique, gainage, et condition physique (effectué avec les groupes 1-2-3), un entraînement spécifique (séries sur/hors stade, courses en côte, etc.) ainsi qu'un entraînement d'endurance. Une participation aux 3 séances est recommandée. Les athlètes ont la possibilité de compléter ces 3 séances par un entraînement individuel supplémentaire. Le camp d'entraînement de Pâques (avec les autres athlètes du club), ainsi que la participation chaque année à une course nationale ou internationale font également partie des objectifs de ce groupe.

A l'âge de dix-huit ans, les athlètes disposent des connaissances et de l'expérience nécessaires à la pratique de la plupart des disciplines de l'athlétisme. En fonction de leur intérêt, de leur niveau et de leur motivation, ils ont le choix entre :

- **continuer la pratique de l'athlétisme sur piste** (course, saut, lancer) en perfectionnant leur technique dans l'ensemble ou dans une partie des disciplines de l'athlétisme en fonction de ses affinités (course, saut, lancer). Une participation régulière aux entraînements du club est exigée.

| <b>Groupe 2 : Juniors (U20) et Actifs (U23 et +)</b>  | <b>Adultes dès 18 ans</b> |
|---|---------------------------|
| <p><b>Nombre d'entraînements :</b> 3 par semaine</p> <p><b>Jours d'entraînement :</b> lundi, mercredi, vendredi</p> <p><b>Pause :</b> les entraînements ont lieu durant une partie des vacances scolaires. Pause estivale durant le mois de juillet.</p> <p>Responsables du groupe: Beat Wolf, Loïc Pittet, Claudia Wasserfallen, Michael Scheder</p> <p><b>Ce groupe s'adresse aux junior(e)s (18-19 ans) et aux athlètes plus âgés (20 ans et plus) qui s'entraînent avec plaisir et de façon régulière, sans pour autant rechercher la spécialisation dans un domaine particulier de l'athlétisme : travail approfondi des diverses disciplines de l'athlétisme, en fonction de l'intérêt de chacun, le tout dans un climat détendu mais appliqué.</b></p> <p><b>Participation ponctuelle ou régulière aux compétitions.</b></p> <p>Chacun des trois entraînements hebdomadaires couvre une autre facette de l'athlétisme. La participation aux 3 entraînements est recommandée, une participation à 2 séances hebdomadaires vivement souhaitée. Les personnes participant à moins de 3 entraînements par semaine sont invitées à alterner leur jour d'absence afin de pouvoir développer l'ensemble des facteurs indispensables à la pratique future de l'athlétisme, y compris leurs points faibles.</p> |                           |

- **privilégier la pratique de la course à pied hors stade** tout en continuant à côtoyer l'ensemble des athlètes du CAF en rejoignant le groupe JOGGERS. Ce groupe se réunit aux mêmes dates et heures que les autres groupes d'entraînement du club mais se concentre exclusivement sur la pratique de la course à pied.

L'offre d'entraînement comprend un entraînement de technique, gainage, et condition physique (effectué avec les groupes 1-2-3), un entraînement spécifique (séries sur/hors stade, courses en côte, etc.) ainsi qu'un entraînement d'endurance. Une participation aux 3 séances est recommandée. Les athlètes ont la possibilité de compléter ces 3 séances par un entraînement individuel supplémentaire. Le camp d'entraînement de Pâques (avec les autres athlètes du club), ainsi que la participation chaque année à une course nationale ou internationale font également partie des objectifs de ce groupe.

| <b>Groupe JOGGERS</b>  | <b>Adultes dès 18 ans</b> |
|--|---------------------------|
| <p><b>Nombre d'entraînements :</b> 3 par semaine</p> <p><b>Jours d'entraînement :</b> lundi condition physique, gainage, technique<br/>mercredi travail spécifique (séries, côtes, etc.)<br/>vendredi endurance</p> <p><b>Pause :</b> les entraînements n'ont pas lieu durant la plupart des vacances scolaires (sauf camp de Pâques). Entraînement réduit durant l'été.</p> <p>Responsable du groupe: Frédéric Dumas</p> <p><b>Ce groupe s'adresse aux athlètes arrivés au terme de leur parcours au sein du groupe 3 qui ne souhaitent plus pratiquer l'athlétisme sur piste classique, mais qui aimeraient tout de même continuer à pratiquer la course à pied. Il vise également tous les coureurs amateurs de 18 ans et plus qui souhaitent pratiquer la course à pied dans un cadre organisé et dans une ambiance détendue.</b></p> <p>Le camp d'entraînement de Pâques (avec les autres athlètes du club), ainsi que la participation chaque année à une course nationale ou internationale font partie des activités de ce groupe.</p> |                           |

## GROUPE DE PERFORMANCE (DES 14/15 ANS)

Les athlètes de talent dès l'âge de 14/15 ans, ainsi que les athlètes de haut niveau confirmés ont la possibilité de rejoindre le groupe de performance du club (athlétisme sur piste) et de bénéficier d'un suivi sportif personnalisé, ainsi que de diverses mesures de soutien dans les milieux médicaux (tests), scolaires (dispenses SAF) et prophylactiques (massages, récupération, etc.).

Les athlètes rejoignent le groupe sur proposition de la direction technique à la fin de leur première année chez les cadets ou, au plus tard et en fonction de leur courbe de croissance/progression, au terme de leur parcours dans le groupe 3.

Différents éléments sont pris en compte au moment de juger de l'admission ou non d'un athlète au groupe de performance, dont notamment :

- niveau actuel et potentiel sportif à moyen terme ;
- investissement personnel de l'athlète et de son entourage ;
- participation aux championnats suisses ;
- qualifications pour des manifestations internationales ;
- engagement à la pratique d'un sport sain (respect des règles antidopage).

Les athlètes de ce groupe s'engagent à participer à l'ensemble des entraînements et compétitions planifiés par leur entraîneur responsable et à organiser leurs vacances et autres loisirs en fonctions des objectifs qu'ils auront conjointement fixés avec leur entraîneur en début de saison. Les athlètes et le staff de ce groupe s'engagent également à défendre les valeurs essentielles du sport et la pratique d'un sport propre.

Le non-respect de ces différentes règles conduit à l'exclusion temporaire ou définitive de ce groupe !

### **Groupe 1 : Groupe de performance (sprint / haies / demi-fond) Dès 14/15 ans**

**Nombre d'entraînements :** *selon plan d'entraînement spécifique à la discipline/niveau minimum 4 entraînements / semaine (U16/U18)*

**Jours d'entraînement :** *lundi, mercredi, jeudi ou vendredi, samedi*

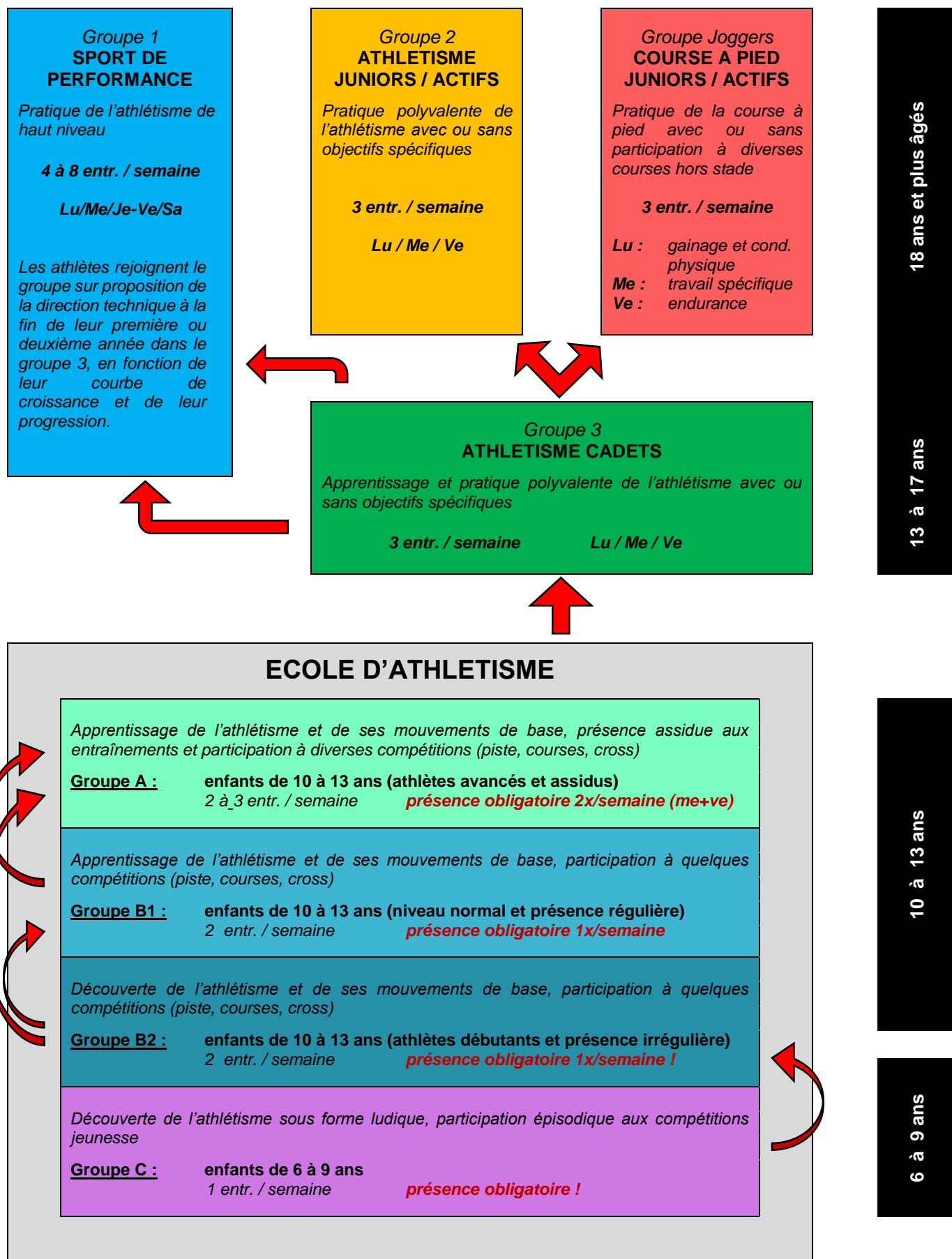
**Pause :** *les entraînements ont lieu durant les vacances scolaires. Les vacances sont fixées après discussion avec l'entraîneur responsable et en fonction des objectifs sportifs annuels.*

*Pause estivale durant 2 à 3 semaines en juillet.*

**Responsable du groupe:** *Frédéric Dumas*

**Ce groupe s'adresse aux athlètes de pointe ou de talent. Admission sur approbation de la Direction technique du club et présence continue aux entraînements et compétitions exigée.**

## ORGANISATION DES GROUPES D'ENTRAINEMENT



## PARTENARIAT AVEC « MONDO SPORT », MAGASIN DE SPORT & MODE A MORAT

Depuis 2014, le CAF a signé un accord de collaboration avec le magasin « Mondo Sport » à Morat et avec Adidas. Grâce à cet accord, le CAF est en mesure de proposer à ses membres un nouvel équipement de club à un prix attractif, ainsi que les **rabais suivants tous valables chez Mondo Sport** à Morat :

- **30%** sur toutes les chaussures à pointes Adidas (en stock ou sur commande) ;
- **30%** sur toutes les chaussures de running Adidas (en stock) ;
- **10%** sur l'ensemble des autres articles du magasin ;
- **actions spéciales** en cours de saison.

**Une nouvelle carte de membre valable pour toute l'année 2017 vous sera distribuée prochainement. N'hésitez pas à la réclamer en cas de besoin.**

Merci par ailleurs de **privilégier** notre généreux partenaire lors de vos futurs achats. Le magasin ([www.mondosport.ch](http://www.mondosport.ch)) est facile d'accès et dispose d'un très vaste choix d'articles de sport et de mode. Les conseils sont compétents et utiles. Les chaussures à pointes Adidas sont par ailleurs toutes disponibles sur commande dans un **délai raisonnable**.

## VIE DU CLUB ET INFORMATIONS

A l'exception de l'envoi (postal) de la cotisation annuelle et de la convocation à notre assemblée générale, le mode de communication privilégié par le club est l'email.

Depuis 2014, une **newsletter** publiée de 4 à 5x par année informe nos membres, athlètes, parents, sponsors et amis de nos activités, résultats et autres informations essentielles. Nous attendons de chaque athlète – respectivement de ses parents pour les plus jeunes – qu'ils prennent connaissance des informations que cette newsletter contient. Les personnes qui n'y sont pas encore abonnées peuvent le faire à tout moment en envoyant un email à [info@caf.ch](mailto:info@caf.ch).

Les communications importantes relatives à la vie du club (résultats, photos, journées spéciales auprès de nos partenaires, événements particuliers) sont en outre régulièrement affichées sous forme de nouvelles brèves sur notre **site internet** [www.caf.ch](http://www.caf.ch) , ainsi que sur nos pages **Facebook** (Club Athlétique Fribourg CAF) et **Instagram** : cafribourg.

N'hésitez pas à y jeter un coup d'oeil régulier, à liker nos pages de réseau sociaux et à inviter vos proches et amis à le faire également.