



# Lettre d'information de la FFA aux professeurs d'EPS



N°5 - juin 2014

## L'Athlétisme FFA et l'Athlétisme Scolaire, ensemble...



**Christophe LUCZAK**  
Directeur National  
Adjoint de l'UNSS

L'Union Nationale du Sport Scolaire et la Fédération Française d'Athlétisme entretiennent depuis de nombreuses années une relation privilégiée. L'athlétisme scolaire est encore aujourd'hui une activité majeure au sein de l'UNSS. N'oublions pas que plus de 107 000 élèves licenciés pratiquent l'activité athlétisme et 200 000 l'activité crosscountry dans presque 4 000 associations sportives d'établissements scolaires. Quasiment une association sportive sur deux au sein des collèges et lycées de France propose l'athlétisme comme activité à pratiquer! La discipline athlétisme est ainsi installée dans le top 5 des activités de l'UNSS.

Au sein de chaque association sportive d'établissement, ces nombreux élèves licenciés découvrent et pratiquent toutes les formes d'athlétisme avec leurs enseignants d'EPS, compétents, passionnés que nous croisons sur l'ensemble de nos manifestations sportives partout en France, quel que soit le niveau de pratique.

Aujourd'hui, l'UNSS organise 4 championnats de France d'athlétisme : le cross, l'athlétisme hivernal, l'athlétisme estival collèges et l'athlétisme estival lycées. Ces 4 championnats représentent les plus importants championnats de France de l'UNSS, tant par le nombre d'athlètes, le nombre d'enseignants, le nombre de jeunes officiels, juges et cadres de la fédération française d'athlétisme présents durant ces manifestations. C'est une dynamique et une richesse incroyable, qu'il nous faut savoir utiliser ensemble de manière cohérente pour pérenniser l'avenir de la discipline. Ces championnats, ainsi que tous les championnats académiques, départementaux et de districts participent au formidable élan que nous essayons d'insuffler dans les établissements scolaires.

Les passerelles existantes entre nos institutions permettent à chacun de s'épanouir dans une pratique collective, formatrice à bien des niveaux. Le nombre conséquent d'élèves adhérents à l'UNSS qui franchissent le pas d'une pratique fédérale à la FFA nous réjouit d'autant plus que le nombre de pratiquants en athlétisme à l'UNSS ne faiblit pas ces dernières années, alors que l'offre de pratique sportive au sein de l'UNSS est beaucoup plus conséquente qu'auparavant.

Tous ces jeunes licenciés concourent dans les championnats scolaires par équipe d'établissement, véritable identité de l'UNSS. Cet athlétisme collectif séduit l'ensemble de notre structure. Il est source de dynamisme pour les

élèves et enseignants ; cela permet des moments de partage inoubliable pour nos licenciés autour des valeurs véhiculées par la discipline.

Le niveau « Excellence » destiné notamment aux Sections Sportives Scolaires conserve une place privilégiée dans nos relations. La pratique quotidienne de ces élèves est l'aboutissement d'un travail d'équipe entre l'Etat, l'établissement scolaire, le monde associatif, le sport fédéral, les collectivités territoriales, et bien évidemment les enseignants d'EPS et entraîneurs d'athlétisme. L'UNSS, à travers ses manifestations sportives, permet à ces meilleurs élèves de répondre à leur besoin de pratique, de rencontres sportives et de compétitions, et ainsi de concilier les études, le sport, la qualité des entraînements, le suivi médical grâce à un suivi rigoureux sur l'ensemble du cursus scolaire.

Cet ensemble encourage nos jeunes, à pratiquer et à accéder au niveau national et international, et surtout suscite des vocations pour l'avenir.

Il est de notre devoir d'accentuer ce travail conjoint entre nos deux fédérations afin que tous les jeunes puissent, s'ils en font le choix, intégrer au sein de leur association sportive d'établissement une section sportive scolaire et accéder au plus haut niveau de pratique compétitive à l'UNSS.

Nous devons rester à leur côté en leur permettant de progresser sur tous les stades.

Il en est de même pour notre programme majeur « Vers une génération responsable » qui intègre notamment les « Jeunes Officiels », jeunes juges, jeunes organisateurs. Ce programme fait partie de la liaison positive et constructive entre nos fédérations.

La formation des « JO », modèle envié dans le monde entier, est bien évidemment à accentuer, afin que le niveau d'expertise soit toujours optimal au regard des exigences des organisations et rencontres sportives de qualité, à tous les échelons de la certification.

L'UNSS, précurseur de ces formations est heureuse de voir ses jeunes s'épanouir aux différents niveaux, sur nos rencontres scolaires, dans les ligues, au plan national et international.

Par ailleurs, nous pouvons vous annoncer officiellement que la France est candidate à l'organisation du championnat du monde scolaire ISF 2017 de l'« International School Sport Federation ». La candidature de Nancy sera ainsi portée au plus haut niveau international. Nous avons besoin du soutien et de la volonté de tous afin de faire de l'accueil possible de cet évènement une formidable locomotive de développement, et laisser le plus bel héritage possible pour l'athlétisme scolaire en France.

Saluons également les remarquables actions des cadres de la FFA, de tous les membres des commissions mixtes nationales, régionales et départementales qui permettent à cet athlétisme scolaire de vivre sur l'ensemble du territoire grâce notamment à la mise en place de manifestations, d'animations et de compétitions pour les athlètes, de formations pour les enseignants d'EPS et de colloques pour tous.

Nous organisons des rencontres riches et de qualité pour ces élèves, continuons ensemble à faire évoluer l'athlétisme.

Vive l'athlétisme, et vive l'athlétisme scolaire.»



Article écrit par  
**Philippe LEYNIER**  
CTN



## Préparation Physique - Circuit Training PPG PPO

*Philippe LEYNIER 50 ans, professeur EPS de formation*  
*Parcours professionnel : Enseignants EPS (->1988) – CTR (->1996) – CTI et responsable National Jeunes Haies (->2001) – Coordonnateur National des Haies (->2005) – Directeur de la Formation (->2010) – Chargé de mission à la FRMA (->2011)- enseignant EPS (->2012)*  
*Actuellement CTN Athlétisme avec des missions régionales (Formation continue et pré-filière) et nationales (Collectif France Jeunes et relations avec l'Education nationale)*

**Un travail de Préparation Physique est nécessaire à nos athlètes. Décliné sous trois formes (générale, orientée, spécifique) elle permet aux athlètes de préparer leurs corps aux contraintes imposées par la gestuelle de la pratique athlétique et par l'exigence du rythme de la saison.**

**L'orientation du travail s'est faite vers un travail de PPG sous forme de circuit training permettant un travail aérobie en plus du développement des autres qualités physiques, qualité importante dans la résistance à l'effort, la récupération et la longévité de l'athlète durant sa saison...**

Pour lire la suite, [cliquez ici](#)



## Former un jeune lanceur de javelot : cultiver le paradoxe !

*Thierry LICHTLE, originaire d'Alsace et issu de la formation instituteur, est Conseiller Technique Sportif à la FFA depuis 2000, référent national du javelot de 2001 à 2005. Il entraîna Jérôme HAEFFLER jusqu'à 75. Rentré de la Nouvelle Calédonie après un périple de 6 ans comme CTS, Thierry est aujourd'hui, entre d'autres missions de formations, coordonnateur des lancers à l'INSEP à Paris.*



Article écrit par **Thierry LICHTLE**  
CTN

**Le lancer de javelot est tout à fait remarquable tant visuellement que par les données biomécaniques et balistiques. Rythme, explosivité et souplesse d'épaule sautent aux yeux, et les chiffres sont parlants également :**

- 6 à 8m/s au terme de la course d'élan pour les lanceurs les plus vifs !
- une action de mise en tension qui dure 1/10 s et la phase de frappe proprement dite 4/100 s !
- un engin qui passe de 8 à 10m/s à plus de 30m/s en 4/100s...

Pour lire la suite, [cliquez ici](#)



## Le Grimper de corde



Article écrit par  
**Alain DONIAS**  
CTN

*Alain Donias, né en janvier 1960 est Conseiller Technique à la Fédération Française d'Athlétisme depuis 1983, professeur de sport. Il est licencié au Stade Rennais Athlétisme et a réalisé 5m60m au saut à la perche. Conseiller Technique en région Bretagne et Pays de la Loire, il a occupé le poste de référent national du saut à la perche chez les jeunes pendant deux olympiades, puis pendant une olympiade chez les seniors. Il s'est formé avec les athlètes qu'il a accompagnés au quotidien et à la rencontre de plusieurs personnalités de l'athlétisme français et international comme : Jean Huitorel, Claude Prouf, Fernand Urtebise, Maurice Houvion, George Martin, Vitaly Pétrov, Jacques Collet, Gérard Lacroix et Daniel Laigre.*

*Entraîneur sur pôle depuis nombreuses années à Rennes puis à Nantes, il est depuis toujours militant d'une franche collaboration auprès des professeurs d'EPS, grâce auxquels il a pu accompagner un grand nombre de jeunes dans leur formation d'athlète national et international. Aujourd'hui, il entraîne sur le pôle espoir à Nantes et collabore au développement de la formation des entraîneurs à la FFA.*

**Cet article formule une partie des bienfaits d'un agrès statique et oscillatoire qui sur le plan sportif et éducatif a permis bien des progressions dans le développement de la force musculaire, de la coordination et de la confiance en soi. Cet agrès qui, à tort, est délaissé aujourd'hui a participé à construire des générations de collégiens, de lycéens, d'universitaires et d'athlètes de haut niveau...**

**Pour lire la suite, [cliquez ici](#)**

**Sections sportives scolaires des collèges et lycée en France, [cliquez ici](#)**

**Recherchez un club en cliquant sur la carte ci-dessous**



**Si vous souhaitez recevoir la lettre d'information, [cliquez ici](#)**

Lettre réalisée par Alain Donias, Patrick Gellens, Philippe Guilbaud  
(Cadres Techniques à la FFA)

**Plus d'informations :  
[cliquez ici](#) ou 06.61.45.35.58**