

Organisation : Fédération italienne de triathlon

**Lignes directrices
pour l'engagement des jeunes
dans le sport du triathlon
(Deliverable D2.3)**

(v1.0)

EUtriWEEK (n° 101133741)

Table des matières

1. Introduction	3
1.1 Aperçu des lignes directrices	3
1.2 Importance des compétences transversales dans le sport	3
1.3 Identifier les obstacles à la participation	5
1.4 Pratiques et enseignements	7
2. Actions en faveur de l'engagement des jeunes	10
2.1 Entraîner et communiquer efficacement dans le sport de la jeunesse	10
2.2 Le rôle des entraîneurs dans l'engagement des jeunes	13
2.3 Importance d'une formation sur mesure pour les jeunes	15
3. Engager les jeunes dans le triathlon	20
3.1 Conception de programmes de triathlon axés sur les jeunes	20

1. Introduction

1.1 Aperçu des lignes directrices

Ces lignes directrices ont été élaborées dans le cadre du **projet EUTriWEEK** avec le soutien des entraîneurs et des athlètes participant à la formation, aux événements et aux réunions du projet afin de contribuer à encourager la lutte contre la discrimination dans le sport, y compris l'égalité entre les femmes et les hommes

Ces lignes directrices documentent le développement de compétences transversales par le biais du sport, l'inclusion des personnes ayant moins d'opportunités d'accéder au sport et les stratégies d'implication des jeunes dans le sport. Elles guideront les entraîneurs des clubs sportifs dans leur communication avec les citoyens européens, et en particulier avec les jeunes de 14 à 16 ans, afin de promouvoir les résultats du projet et de les rapprocher de la discipline du triathlon d'une manière inclusive et participative.

Le thème de l'égalité des sexes a été une priorité dans les activités du projet, non comme critère d'accès aux journées portes ouvertes et à la compétition elle-même (50% de représentation féminine), mais aussi dans le choix des sujets abordés pendant la semaine de camp et dans la formation des entraîneurs.

L'approche choisie consiste à promouvoir l'intégration de la de genre (gender mainstreaming) dans les politiques, c'est-à-dire à intégrer une perspective d'égalité entre les hommes et les femmes à chaque phase de la conception et de la mise en œuvre des projets.

1.2 Importance des compétences transversales dans le sport

Les compétences transversales, également connues sous le nom de "soft skills" ou "life skills", sont cruciales pour l'intégration des personnes ayant moins d'opportunités dans les sports. Ces compétences, telles que la communication, le travail d'équipe, la résolution de problèmes et l'autogestion, permettent aux individus de participer efficacement, d'établir des relations et de surmonter les obstacles dans le cadre du sport.

Les compétences transversales permettent aux personnes ayant moins d'opportunités de s'engager activement dans des activités sportives, indépendamment de leurs antécédents ou de leurs capacités. Ces compétences favorisent les interactions positives, promeuvent la compréhension et réduisent l'isolement social, ce qui conduit à un environnement sportif plus inclusif.

Le développement de compétences transversales par le biais du sport renforce l'estime de soi, la confiance et la résilience, contribuant ainsi à l'épanouissement personnel. Les compétences acquises dans le sport sont transférables à d'autres domaines de la vie, y compris l'éducation et l'emploi, ce qui améliore les perspectives d'avenir.

Il s'agit notamment de

- Communication et collaboration
- Pensée critique et résolution de problèmes
- Empathie et intelligence émotionnelle
- Responsabilité et autonomie
- Leadership et initiative
- Résilience et adaptabilité

Le sport n'est pas seulement une question de performance physique - c'est un **environnement d'apprentissage riche** où les compétences transversales peuvent être développées **par l'expérience**. Ces compétences sont essentielles à l'épanouissement personnel et à l'intégration sociale et sont particulièrement cruciales pour le développement des jeunes, l'inclusion et la diversité, la prévention du décrochage scolaire et l'autonomisation des groupes sous-représentés.

Le rôle des compétences transversales dans l'inclusion est particulièrement nécessaire pour les personnes ayant moins d'opportunités - en raison de la pauvreté, du handicap, de la migration, de la discrimination ou de l'isolement rural - qui sont souvent confrontées à des **obstacles à la pratique du sport** tels que le coût, l'accès ou le manque de confiance.

Le sport peut devenir **inclusif** et responsabilisant lorsque les compétences transversales sont intentionnellement développées :

Communication	Encourage l'expression personnelle et la compréhension interculturelle
Empathie	Aide les participants à apprécier les différentes expériences de vie et à renforcer la solidarité
Résolution de problèmes	Encourage la créativité pour adapter les règles ou les environnements à l'accessibilité
Leadership	Donner aux jeunes marginalisés la possibilité de diriger, d'inspirer et de se sentir visibles
Adaptabilité	Renforce la résilience des personnes qui ont été confrontées à l'instabilité ou à des traumatismes

Les compétences transversales sont le **fondement de l'inclusion et de l'engagement à vie dans le sport**. En développant ces compétences par le biais d'un coaching intentionnel et d'une conception de programme centrée sur les jeunes, le sport devient un **outil puissant d'autonomisation**, en particulier pour ceux qui pourraient autrement être laissés pour compte.

1.3 Identifier les obstacles à la participation

Les obstacles à la pratique du sport chez les jeunes et les personnes ayant moins d'opportunités sont multiples et profondément interconnectés. Ces obstacles empêchent souvent un accès équitable aux bienfaits de l'activité physique, du sport et des programmes récréatifs structurés. Ils peuvent être regroupés en barrières économiques, sociales, culturelles, environnementales, institutionnelles, psychologiques et physiques, chacune contribuant de différentes manières à l'exclusion ou à la sous-représentation de certains groupes dans le sport.

Barrières économiques

Les difficultés économiques sont l'un des obstacles les plus courants et les plus importants à la pratique du sport. De nombreuses familles n'ont pas les moyens de payer les frais d'inscription, les uniformes, l'équipement, les frais de transport ou les frais de participation aux événements. L'adhésion à un club, les déplacements pour se rendre aux compétitions et l'accès à des installations de qualité ont souvent un coût élevé, ce qui les rend inaccessibles aux jeunes issus de ménages à faibles revenus. Cette disparité entraîne un abandon précoce, une baisse de la motivation et des possibilités limitées de poursuivre le sport au-delà du niveau récréatif.

Barrières sociales et culturelles

Les normes sociales, les attentes de la famille et les attitudes culturelles jouent un rôle majeur dans le soutien ou la limitation de l'accès au sport. Dans certaines communautés, les filles et les jeunes femmes peuvent être découragées de participer au sport en raison des stéréotypes liés au genre, des attentes en matière de modestie ou de la priorité accordée aux responsabilités domestiques ou académiques. De même, les jeunes issus de minorités ethniques ou de l'immigration peuvent être confrontés à des décalages culturels, à l'absence de modèles ou à des difficultés d'intégration dans des environnements sportifs où ils se sentent sous-représentés ou incompris. Les barrières linguistiques peuvent également entraver la participation, en particulier lorsque les parents ne peuvent pas communiquer avec les entraîneurs ou les informations sur les clubs.

Obstacles environnementaux et géographiques

L'environnement physique peut avoir un impact considérable sur l'accès au sport. Les jeunes qui vivent dans des zones rurales ou isolées n'ont souvent pas de clubs, d'installations ou d'entraîneurs qualifiés à proximité. Les environnements urbains peuvent disposer d'infrastructures, mais des

quartiers peu sûrs, un mauvais éclairage ou des parcs inaccessibles limitent la sécurité et la régularité de l'engagement. Les transports publics limités aggravent encore les problèmes d'accès pour ceux qui vivent loin des installations sportives et qui ne peuvent pas compter sur le transport de leurs parents.

Barrières institutionnelles

Les structures et les politiques institutionnelles peuvent exclure involontairement les groupes marginalisés. Les clubs peuvent manquer de stratégies de recrutement inclusives ou ne pas proposer de programmes adaptés aux débutants ou aux personnes ayant des besoins divers. Les installations peuvent être physiquement inaccessibles aux personnes handicapées, ou le personnel peut ne pas être formé aux pratiques inclusives (). L'absence de systèmes de soutien financier tels que les bourses ou les dispenses de frais renforce encore l'inégalité. Les préjugés institutionnels, tels que la priorité donnée aux résultats compétitifs par rapport aux objectifs de développement, peuvent aliéner les personnes qui découvrent le sport ou qui ne sont pas en mesure de s'engager dans des programmes intenses.

Barrières psychologiques et émotionnelles

Les jeunes, en particulier ceux issus de groupes marginalisés, peuvent éprouver la peur de l'échec, l'anxiété de la performance, le manque de confiance en soi ou des problèmes d'image corporelle. Les expériences passées d'intimidation, de discrimination ou d'exclusion peuvent créer des associations négatives durables avec les environnements sportifs. L'absence d'entraîneurs accueillants, de pairs qui les soutiennent ou de modèles qui reflètent leur identité peut décourager les jeunes de s'inscrire à un sport ou de le poursuivre. Certains peuvent également penser qu'ils n'ont pas leur place dans le sport en raison de stéréotypes intériorisés ou parce qu'ils manquent d'encouragement de la part de leur famille et de leur communauté.

Obstacles liés au handicap et à la santé

Les jeunes souffrant d'un handicap physique, intellectuel ou sensoriel sont confrontés à des niveaux d'exclusion supplémentaires lorsque les programmes sportifs ne sont pas adaptés à leurs besoins. Il s'agit notamment du manque d'installations accessibles, d'entraîneurs formés et d'équipements spécialisés. Dans de nombreux cas, les programmes n'offrent pas d'enseignement individualisé ou de stratégies d'intégration par les pairs, ce qui renforce l'isolement. Pour les jeunes souffrant de maladies chroniques, l'absence d'horaires flexibles, de sensibilisation ou de soutien médical peut empêcher une participation sûre et durable.

Obstacles liés au sexe

Les inégalités entre les sexes continuent d'affecter les niveaux de participation. Les filles et les jeunes femmes peuvent ne pas avoir accès à des entraîneurs féminins, être confrontées à des styles

d'entraînement différents ou être orientées vers des sports moins compétitifs ou moins visibles. Dans certains contextes, leurs performances peuvent être sous-évaluées et elles peuvent ne pas bénéficier des mêmes opportunités de développement que leurs homologues masculins. En outre, les adolescentes sont plus susceptibles d'abandonner le sport en raison des pressions liées à l'apparence, à l'image corporelle et aux attentes sociales.

Intersectionnalité et désavantages cumulés

De nombreux jeunes sont confrontés à **de multiples obstacles qui se chevauchent**. Par exemple, une jeune fille handicapée issue d'une famille immigrée à faible revenu peut être confrontée à la fois à des contraintes économiques, à des résistances culturelles, à des problèmes d'accessibilité et à l'isolement social. Pour comprendre et surmonter les obstacles à la participation, il faut adopter une approche holistique et intersectionnelle qui tienne compte de la manière dont ces facteurs interagissent et s'amplifient mutuellement.

Pour éliminer ou réduire ces obstacles, les organisations sportives et les communautés doivent adopter des **stratégies inclusives, centrées sur les jeunes et fondées sur l'équité**. Il s'agit notamment d'offrir des programmes gratuits ou à bas prix, de fournir des équipements ou des moyens de transport (), d'impliquer des modèles communautaires diversifiés, de former les entraîneurs à des pratiques inclusives et de créer des espaces de participation sûrs et non moralisateurs. La promotion d'options récréatives et compétitives, l'engagement actif des familles et la co-conception de programmes en tenant compte de l'avis des jeunes sont également des étapes cruciales vers un accès équitable au sport.

1.4 Pratiques et enseignements

Vous ci-dessous quelques **exemples de bonnes pratiques**, d'approches et de programmes réussis que **la FITRI et d'autres fédérations et associations sportives** ont mis en œuvre pour éliminer les obstacles et accroître la participation sportive des **jeunes et des personnes ayant moins d'opportunités, et dont le projet EUTriWEEK s'est inspiré**. Ces pratiques démontrent des stratégies inclusives, créatives et basées sur la communauté qui peuvent être adaptées à différents contextes.

- Partenariats école-communauté

Exemple : *Scuola Attiva Kids - Italie (FITRI & MIUR)*

Les fédérations nationales comme FITRI s'associent aux écoles pour proposer des programmes sportifs gratuits pendant les heures de classe ou dans le cadre d'activités extrascolaires. Les entraîneurs reçoivent une formation pédagogique et l'équipement est fourni, ce qui permet de réduire les obstacles économiques et logistiques tout en intégrant le sport dans l'éducation quotidienne.

- Programmes de subventions pour le sport et bibliothèques d'équipement

Exemple : *Sported UK - Initiative "Kit pour tous*

Au Royaume-Uni, l'organisation caritative Sported a mis au point un système de bibliothèque d'équipements permettant aux clubs communautaires d'emprunter ou d'accéder à des équipements sportifs donnés. Associée à des subventions pour l'adhésion et le transport, cette initiative a permis de réduire les obstacles économiques et de favoriser une participation durable des jeunes issus de familles à faibles revenus.

- 2. Programmes réservés aux filles avec des entraîneurs féminins

Exemple : *FitGirls Finlande*

Ce programme propose des séances d'activité physique à bas prix pour les filles âgées de 10 à 16 ans, animées par des monitrices qualifiées. L'environnement est délibérément non compétitif et positif pour le corps, et met l'accent sur le plaisir, l'estime de soi et l'amitié. La présence de modèles féminins et la conception axée sur les filles s'attaquent directement aux obstacles liés au sexe et à la confiance en soi.

- Clubs sportifs multiculturels et sensibles à la langue

Exemple : *Mondiali Antirazzisti - Italie*

Organisé par l'UISP (Union italienne du sport pour tous), ce tournoi annuel associe le football à l'éducation antiraciste et au dialogue interculturel. Les équipes sont composées de réfugiés, de migrants et de locaux, sans arbitre et avec des règles basées sur le respect mutuel. Ce modèle crée un espace où la langue, le statut et l'appartenance ethnique ne sont pas des barrières.

- Formation inclusive pour les entraîneurs et les bénévoles

Exemple : *Play Unified - Special Olympics Europe*

Cette initiative forme des entraîneurs ordinaires à travailler de manière inclusive avec des athlètes présentant des déficiences intellectuelles. Les équipes de sports unifiés (où les personnes handicapées et non handicapées s'entraînent ensemble) contribuent à renforcer la compréhension, à réduire la stigmatisation et à offrir des expériences sportives de qualité pour tous.

- Unités sportives mobiles pour les zones rurales

Exemple : *Sport en Milieu Rural - France*

Pour lutter contre l'isolement géographique, cette organisation exploite des camionnettes sportives mobiles qui amènent du personnel formé et du matériel dans les villes rurales. Cela permet aux jeunes des régions isolées d'avoir un accès régulier à une activité physique structurée et de réduire leur dépendance à l'égard du transport.

- Le sport au service de la santé mentale et de la guérison des traumatismes

Exemple : *Kick for Life - Lesotho et mondial*

Cette entreprise sociale utilise des activités basées sur le football combinées à des compétences de vie et à une éducation à la santé mentale pour les jeunes vivant dans la pauvreté ou se remettant d'un traumatisme. L'environnement sûr et structuré permet aux participants de retrouver confiance et résilience.

- Mentorat par les pairs et leadership des jeunes

Exemple : *StreetGames UK - Académie des jeunes leaders*

Ce programme forme des jeunes issus de milieux défavorisés à devenir des leaders sportifs dans leur propre communauté. Les participants obtiennent des certifications d'entraîneur et dirigent des activités locales, faisant tomber les barrières liées à l'identité, à la confiance et à l'accès à des modèles adultes.

2. Actions en faveur de l'engagement des jeunes

2.1 Entraîner et communiquer efficacement dans le sport de la jeunesse¹

Le paragraphe se concentre sur les thèmes de l'**entraînement et de la communication dans le sport des jeunes**, et préconise plus particulièrement une approche transformationnelle de l'entraînement qui donne la priorité au développement de l'athlète au-delà des simples résultats de performance.

Il commence par examiner les **caractéristiques que les jeunes athlètes apprécient chez un entraîneur**, en identifiant des éléments tels que les connaissances techniques, le soutien émotionnel, la communication ouverte et le respect mutuel comme des éléments clés d'une relation positive entre l'entraîneur et l'athlète. La recherche suggère que **le genre joue un rôle important dans les attentes des athlètes vis-à-vis de leurs entraîneurs**. Par exemple, les athlètes masculins valorisent souvent l'affirmation de soi et un haut niveau de compétence technique, tandis que les athlètes féminines mettent l'accent sur les aspects relationnels tels que la capacité de l'entraîneur à communiquer efficacement, à écouter activement et à apporter un soutien émotionnel. Cette observation conduit à une exploration plus approfondie du rôle de la dynamique de genre dans l'entraînement, où l'on constate que malgré la participation croissante des femmes dans le sport, de nombreuses athlètes féminines préfèrent encore les entraîneurs masculins, en particulier dans les sports qui sont perçus comme traditionnellement masculins. Les stéréotypes sociétaux intériorisés et le manque de modèles féminins visibles à des postes d'entraîneurs de haut niveau influencent cette préférence.

Il est important de **préciser comment les stéréotypes de genre affectent non seulement les perceptions des entraîneurs**, mais aussi les identités sportives des jeunes athlètes. Les garçons sont souvent encouragés dès leur plus jeune âge à associer leur valeur personnelle aux prouesses physiques et aux performances athlétiques, et la pratique d'un sport est un aspect central de leur identité. En revanche, les filles reçoivent souvent des messages contradictoires, subissant des pressions sociétales liées à l'apparence, au comportement et à la réussite scolaire qui peuvent les décourager de s'engager pleinement dans des sports de compétition

Les filles ont tendance à faire état d'une moindre ambition professionnelle dans le domaine du sport, citant comme facteurs contributifs des perspectives de carrière limitées et un manque de soutien institutionnel. Ces perceptions sont aggravées par des taux plus élevés de brimades liées au

¹ Ce paragraphe s'inspire d'une leçon de formation donnée par le Prof. Francesca Vitali le 29/5/2024 dans le cadre des activités du projet EUTriWEEK.

corps et par une image de soi négative chez les adolescentes, ce qui peut les dissuader de continuer à pratiquer un sport ou une activité physique.

En ce qui concerne le rôle de l'entraîneur, il convient d'affirmer que **chacune de ses actions a une valeur communicative - qu'elle soit** intentionnelle ou non - et qu'un entraînement efficace exige un niveau élevé de conscience de soi, en particulier dans la manière dont les entraîneurs communiquent avec leurs athlètes. Les entraîneurs sont encouragés à réfléchir de manière critique au ton de leur voix, aux expressions de leur visage, à leur posture et à leur langage corporel, en reconnaissant que **la communication non verbale peut représenter jusqu'à 90 % du message reçu par les athlètes**. Il s'agit notamment d'être attentif à la manière dont le feedback est délivré et de veiller à ce que les louanges et les critiques constructives soient utilisées de manière appropriée et de façon à renforcer la motivation plutôt qu'à la diminuer. Il est important de lutter contre les comportements négatifs tels que le fait d'ignorer les athlètes, de montrer une déception visible, d'utiliser le sarcasme ou de comparer les athlètes à d'autres de manière défavorable, car ils peuvent nuire considérablement à l'estime de soi et à la motivation.

Le concept de **coaching transformationnel** est présenté comme une alternative au modèle transactionnel traditionnel, qui tend à s'appuyer sur des récompenses externes, une motivation basée sur la peur ou une focalisation uniquement sur les résultats. Le coaching transformationnel est présenté comme un cadre holistique fondé sur des valeurs prosociales et visant à favoriser le développement à long terme de l'athlète. Cette approche se caractérise par quatre dimensions clés:

- **l'influence idéalisée**, où l'entraîneur sert de modèle et fait preuve d'intégrité et de valeurs ; la motivation inspirée, qui consiste à formuler une vision claire et à encourager les athlètes à poursuivre des objectifs communs ;
- **la stimulation intellectuelle**, où les athlètes sont mis au défi de penser de manière critique et de résoudre des problèmes de manière créative ;
- **une prise en compte individualisée**, c'est-à-dire la reconnaissance et la prise en compte des besoins, des antécédents et des aspirations propres à chaque athlète

Ces dimensions favorisent la création d'un climat motivationnel qui renforce l'engagement des athlètes, nourrit la motivation intrinsèque, crée une cohésion sociale au sein des équipes et contribue à l'épanouissement personnel et sportif.

L'objectif principal de l'entraînement, en particulier avec les jeunes athlètes, ne devrait pas se limiter à l'amélioration des performances ou à la victoire dans les compétitions. Au contraire, les entraîneurs sont invités à considérer leur rôle comme celui d'éducateurs et de mentors, aidant les athlètes à découvrir leurs points forts, à prendre confiance en eux, à aimer apprendre et à développer une relation positive avec l'activité physique tout au long de leur vie. Pour être efficaces dans ce rôle, les entraîneurs doivent aller au-delà de l'expertise technique et s'engager à acquérir des compétences pédagogiques et didactiques qui leur permettent de favoriser l'apprentissage, de

promouvoir le bien-être et de soutenir le développement holistique de chaque athlète. L'entraîneur ne se positionne pas simplement comme un exécutant de séances d'entraînement, mais comme une figure transformatrice capable de façonner des vies par le biais de relations positives, d'une communication inclusive et d'un leadership fondé sur des valeurs.

2.2 Le rôle des entraîneurs dans l'engagement des jeunes²

Le rôle de l'entraîneur des jeunes dans le triathlon met l'accent sur les **responsabilités éducatives et développementales qui vont au-delà de l'entraînement technique**. Le sport est un élément crucial de la croissance sociale et personnelle des jeunes, contribuant non seulement à la condition physique mais aussi à la structuration du temps, au développement du contrôle émotionnel, au respect des règles et au sens des responsabilités.

L'entraîneur des jeunes est présenté comme une **figure centrale dans le parcours de croissance de l'athlète**, aux côtés des parents et de l'école, remplissant les fonctions d'éducateur, de mentor, de motivateur et de guide. Son objectif est d'aider les jeunes athlètes à grandir de manière équilibrée et saine, sans pression liée uniquement aux résultats, et de favoriser l'estime de soi, l'autonomie et un lien durable avec le sport.

Il est essentiel de collaborer avec les parents, de les encourager à soutenir plutôt qu'à critiquer et de les inciter à respecter le rôle de l'entraîneur tout en s'engageant de manière positive dans l'environnement sportif au sens large. Il est conseillé aux parents d'éviter de donner des conseils techniques, d'encourager tous les athlètes de la même manière et de contribuer à un esprit d'équipe coopératif. On attend de l'entraîneur qu'il soit préparé, compétent et conscient des responsabilités complexes liées à la formation de jeunes individus. Il doit notamment travailler en étroite collaboration avec le personnel et les dirigeants du club afin de fixer des objectifs communs, de promouvoir un environnement favorable et d'assurer un développement à long terme.

Le contexte dans lequel vivent les jeunes athlètes est également important, soulignant les habitudes sédentaires, le manque de compétences motrices et l'activité physique quotidienne limitée chez les jeunes. Les entraîneurs sont invités à réagir en créant des environnements stimulants, inclusifs et sûrs qui valorisent les objectifs axés sur la tâche et reconnaissent les progrès basés sur les capacités individuelles plutôt que sur l'âge ou la performance uniquement. L'accent est mis sur la nécessité d'une communication efficace, positive, empathique et consciente de la dynamique verbale et non verbale. Les compliments sont encouragés dans les situations publiques, tandis que les critiques doivent être réservées aux moments privés.

Les entraîneurs sont encouragés à écouter les préoccupations des athlètes, à comprendre leurs besoins, à fixer des objectifs réalistes et personnalisés, et à favoriser une culture qui privilégie l'effort, l'apprentissage et le bien-être par rapport aux résultats de la compétition. **L'accent est mis sur l'image corporelle, en s'inspirant de l'initiative Body Confident Sport**, qui traite de l'impact des discours négatifs sur le corps, des comparaisons et du coaching axé sur l'apparence sur la participation et le plaisir des athlètes. Il est conseillé aux entraîneurs d'éviter tout commentaire sur l'apparence, de créer des espaces sûrs pour une discussion ouverte et de veiller à ce que leurs programmes reflètent la diversité et l'inclusion des types de corps et des capacités.

² Ce paragraphe s'inspire d'une leçon de formation donnée par le Prof. Alberto Casadei le 15/5/2024 dans le cadre du projet EUTriWEEK.

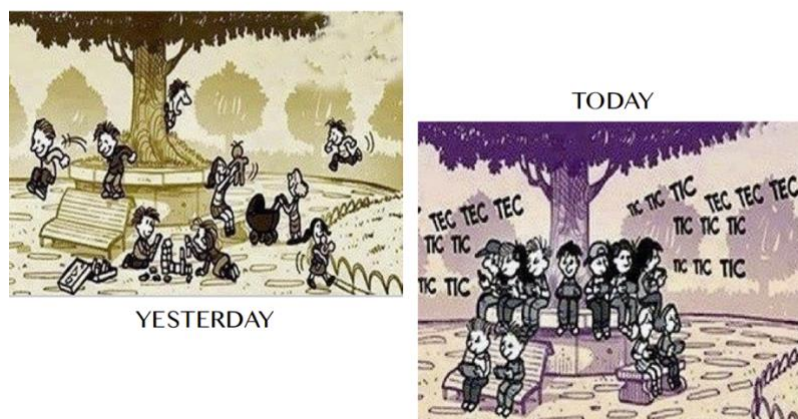
Ils visent à aider les athlètes à développer une **relation positive avec leur corps** en mettant l'accent non plus sur l'apparence, mais sur les capacités et les performances. Les principes d'entraînement sont basés sur le modèle de développement à long terme de l'athlète, qui donne la priorité à l'âge biologique sur l'âge chronologique. Les entraîneurs sont invités à reconnaître les différences de maturation entre les jeunes, à adapter les programmes en conséquence, à éviter les charges de travail excessives et à encourager le développement de compétences multidisciplinaires.

L'environnement doit être sûr (voir Fig.1), bien organisé et centré sur l'athlète, en prêtant attention aux caractéristiques individuelles et aux objectifs à long terme. La réussite dans les sports de jeunes est liée à la capacité de l'entraîneur à maintenir un niveau professionnel élevé, à prévenir l'abandon et à fournir un climat de motivation qui améliore à la fois les performances et l'épanouissement personnel.

En conclusion, le rôle des entraîneurs met l'accent sur l'importance du plaisir, de la variation et de l'expérimentation dans l'entraînement, en reconnaissant que les jeunes ne sont pas des adultes en miniature mais des individus qui ont besoin d'expériences diverses, stimulantes et significatives pour soutenir leur plein développement dans le sport et dans la vie.

Fig.1 Environnement

ENVIRONNEMENT



2.3 Importance d'une formation sur mesure pour les jeunes³

Ce paragraphe analyse de manière exhaustive les pratiques de musculation et de conditionnement **spécifiquement adaptées aux jeunes athlètes et aux athlètes juniors dans les sports d'endurance, en particulier le triathlon**. Il commence par définir la force et le conditionnement non pas comme une simple préparation physique générale, mais comme la sélection, la structuration et le développement intentionnels et scientifiquement guidés d'exercices conçus pour améliorer de multiples aspects de la performance athlétique.

Il s'agit notamment de la **force, de la puissance, de l'efficacité des mouvements**, de la prévention des blessures, de la coordination neuromusculaire et de la capacité de récupération. L'entraînement de la force est contextualisé pour améliorer le système musculo-squelettique, augmenter la production de force maximale et explosive, améliorer la densité minérale osseuse et fortifier le tissu conjonctif afin de mieux supporter les charges d'entraînement et les mouvements répétitifs. La condition physique, quant à elle, est décrite comme englobant un éventail plus large de qualités physiques, notamment la souplesse, l'agilité, la mobilité, la stabilité des articulations et l'équilibre dynamique, qui contribuent toutes à l'athlétisme général et à la capacité de se remettre d'une blessure ou de s'adapter à des stimuli d'entraînement variés

L'un des principaux fondements théoriques est le **modèle de l'entraînement simultané**, qui se réfère à l'intégration de l'endurance et de la résistance dans un programme unifié. L'effet d'interférence potentiel entre ces modalités est reconnu, mais le présentateur précise que lorsque les charges de résistance et d'endurance sont correctement séquencées, l'entraînement simultané entraîne des adaptations supérieures à long terme par rapport à l'entraînement d'endurance seul. L'accent est mis sur l'importance du taux de développement de la force (RFD), en particulier dans le triathlon, où l'application efficace de la force pendant les phases de cyclisme, de course et de natation peut affecter de manière significative les résultats de la performance. La vitesse de développement de la force est présentée comme un **paramètre neuromusculaire** critique qui doit être entraîné de manière systématique et qui est optimisé par des mouvements explosifs et à grande vitesse combinés à un développement maximal de la force.

Des preuves scientifiques sont citées à l'appui de l'affirmation selon laquelle **un entraînement structuré de la force**, y compris l'utilisation de charges sous-maximales et maximales, d'exercices excentriques et de plyométrie, peut non seulement améliorer les indicateurs de performance, mais aussi réduire le risque de blessure, améliorer l'économie de course et faciliter un meilleur contrôle moteur. Cependant, il est également souligné que **la conception de programmes simultanés nécessite une compréhension nuancée des interactions physiologiques**, en particulier parce qu'un entraînement en résistance excessif ou mal programmé peut nuire à la capacité d'endurance à court terme en raison d'une fatigue cumulative ou d'une interférence neuromusculaire. Néanmoins, dans

³ Maria Francesca Piacentini le 13/5/2024 dans le cadre des activités du projet EUTriWEEK.

un modèle de développement à long terme de l'athlète, ces compromis temporaires sont compensés par des gains en termes de résilience structurelle et fonctionnelle, de qualité du mouvement et de puissance de sortie.

Le rôle de l'entraîneur est présenté comme multiforme et interdisciplinaire, nécessitant une expertise non seulement en biomécanique, en physiologie et en théorie de l'entraînement, mais aussi en pédagogie, en communication et en soutien psychologique. Les entraîneurs doivent analyser les besoins, comprendre les exigences spécifiques au sport, interpréter les schémas de mouvement, identifier les risques de blessure, prescrire une charge appropriée et adapter les programmes en fonction du stade de développement et des réponses individuelles. Pour les **jeunes athlètes, l'entraînement à la résistance est considéré comme un outil essentiel pour jeter les bases d'une compétence physique et d'une résistance aux blessures tout au long de la vie**. Il est nécessaire de remettre en question les **mythes dépassés** selon lesquels l'entraînement en résistance n'est pas sûr pour les enfants, en citant plutôt la recherche qui soutient sa sécurité et son efficacité lorsque les programmes sont bien supervisés, dosés de manière appropriée et adaptés au stade de développement.

Il est suggéré **que la musculation et le conditionnement physique commencent entre sept et dix ans**, période pendant laquelle l'apprentissage moteur est très plastique et où le système nerveux est prêt à acquérir de nouvelles aptitudes au mouvement. À ce stade, l'accent est mis sur le développement de mouvements fondamentaux tels que l'accroupissement, l'articulation, la poussée, la traction, la rotation et l'appui. Ces compétences constituent la base d'un entraînement plus poussé de la force à des stades ultérieurs et contribuent également au développement athlétique général, ce qui peut améliorer l'engagement et réduire les taux d'abandon. Le concept de **reverse engineering** est crucial. La rétro-ingénierie est un processus par lequel les profils de performance et les exigences d'entraînement des athlètes d'élite sont utilisés pour informer la conception des programmes de développement des jeunes. L'objectif est d'identifier les qualités physiques requises au plus haut niveau et de construire des blocs d'entraînement qui cultivent ces qualités progressivement et durablement tout au long de la période de développement.

L'organisation de l'entraînement est détaillée par une analyse des **modèles de périodisation**. La périodisation linéaire, caractérisée par une progression graduelle du général au spécifique au fil du temps, est opposée à la périodisation par blocs, qui segmente l'entraînement en blocs ciblés qui mettent l'accent sur une qualité principale à la fois tout en conservant les autres. **La périodisation par blocs s'adapte mieux** aux besoins fluctuants des jeunes athlètes et permet une meilleure intégration dans les calendriers scolaires et compétitifs. Des blocs spécifiques sont décrits, y compris ceux qui se concentrent sur la force générale (en utilisant le poids du corps et une résistance légère), la force maximale (en utilisant des levées composées et une charge progressive), la vitesse et la force (en utilisant des med-balls, des variations de saut et des dérivés de levées olympiques), et la capacité plyométrique (y compris des sauts bilatéraux et unilatéraux, des bonds et des atterrissages en profondeur).

Des modèles de programmation détaillés sont présentés pour les jeunes athlètes débutants, intermédiaires et avancés (voir Fig. 2). Pour les débutants, les exercices sont axés sur la maîtrise des schémas de base en utilisant le poids du corps, les bandes de résistance, le TRX et les médecine-balls. Les séances se déroulent sous forme de circuit afin de maintenir l'engagement et d'encourager la répétition des compétences.

Fig.2 Exemples d'exercices pour débutants

Practical example for beginner
BodyWeight exercises

Walking lunges 4x12 1 min rest
Push up 4x10 1 min rest
Plank & side plank 4x30 sec (each)
-
Overhead squat 4x12 1 min rest
Pull up 4xMax 1 min rest
Mountain climb 4x30 sec
-
Step up 4x8 1 min rest
Military press (elastic band) 4x12 1 min rest

Alternative way

Circuit training:

- 10 reps
- No rest between exercises
- 4 or 5 times

Practical example for beginner
Gym exercises

Walking lunges 4x12 1 min rest
Bench press 4x10 1 min rest
Plank & side plank 4x30 sec (each)
-
Barbell squat 4x12 1 min rest
Lat. Machine 4x12 1 min rest
Mountain climb with TRX 4x30 sec
-
Deadlift 4x8 1 min rest
Military press (dumbell) 4x12 1 min rest

Alternative way

Circuit training:

- 10 reps
- No rest between exercises
- 4 or 5 times

Pour les athlètes de niveau intermédiaire (voir Fig.3), le programme passe à une structure mensuelle utilisant une périodisation par blocs. Chaque mois a un objectif clair, en commençant par l'adaptation anatomique et la force générale, puis le développement de la force maximale, la vitesse et la force, et enfin des phases d'apogée incorporant des levées à grande vitesse et de la plyométrie. Les charges sont contrôlées à l'aide d'outils subjectifs et objectifs tels que les échelles de répétitions en réserve (RIR) et de taux d'effort perçu (RPE) afin d'adapter l'intensité en fonction du retour d'information de l'athlète et de son état de préparation.

Fig.3 Exercices exemples pour intermédiaire

Practical example for intermediate
Gym exercises

November (general strength 2 weeks)

Walking lunges 4x10 1 min rest
Bench press 4x10 1 min rest
Barbell squat 4x12 1 min rest
Lat. Machine 4x12 1 min rest
Deadlift 4x8 1 min rest
Military press (dumbell) 4x12 1 min rest

Use the buffer or RPE method to set workload

Practical example for intermediate
Gym exercises

December (Maximum strength 6 weeks)

Full Squat 4x6 3 min rest
Bench press 4x6 3 min rest
Lat. Machine 4x6 3 min rest
Deadlift 4x6 3 min rest
Military press* (dumbell) 4x12 1 min rest

Use the 75-80% of 1RM to set the workload

L'utilisation de l'**entraînement bilatéral par rapport à l'entraînement unilatéral** est cruciale. Les exercices bilatéraux tels que les squats et les deadlifts se sont avérés supérieurs pour développer la force absolue, tandis que les mouvements unilatéraux tels que les split squats et les deadlifts roumains sur une jambe sont privilégiés pour améliorer l'équilibre, le contrôle neuromusculaire et la stabilité spécifique des articulations. Ces éléments sont particulièrement importants pour le triathlon, en raison des mouvements asymétriques et répétitifs qu'il implique. Le programme comprend des semaines de décharge pour la récupération et l'adaptation, et met fortement l'accent sur les routines d'échauffement, les exercices de mobilité et les exercices de préparation articulaire pour réduire le risque de blessure.

Le cadre de l'entraînement en résistance des jeunes présente les meilleures pratiques en matière d'instruction technique, de progression de la charge, de retour d'information, de récupération, de sensibilisation à la nutrition et de stratégies de motivation. Il est conseillé aux entraîneurs de faire en sorte que les séances soient variées, amusantes et motivées, en particulier pour les jeunes athlètes, tout en introduisant progressivement des approches plus structurées et individualisées au fur et à mesure que les athlètes grandissent. Renforcer la philosophie selon laquelle la force et la condition physique ne sont pas des composantes séparées mais un pilier intégré du développement athlétique. Son application cohérente, ancrée dans la science et adaptée aux besoins des jeunes athlètes, est essentielle pour l'amélioration des performances à long terme, la prévention des blessures et la culture d'un savoir-faire physique et d'une identité athlétique tout au long de la vie.

3. Engager les jeunes dans le triathlon

3.1 Conception de programmes de triathlon axés sur les jeunes

Vous trouverez ci-dessous la description de l'exercice conçu pour les jeunes afin d'aider les entraîneurs à concevoir des programmes de triathlon axés sur les jeunes. Ces exercices ont été conçus et testés lors de l'organisation des "journées portes ouvertes" de l'EUtriWEEK.

Nager

OBJECTIFS	Proposer aux jeunes, sous une forme réduite, un grand nombre des variations possibles qu'une étape de natation du triathlon peut offrir.
DURÉE	45'
MATÉRIAU	Vêtements de natation, bouée de traction, planches de frappe
DURÉE	Environ 5'
SOMMAIRE	"Éducation respiratoire" : Les athlètes allongés sur le sol, en décubitus dorsal, excluent l'analyseur visuel et se concentrent sur les bruits extérieurs. Les athlètes sont ensuite invités à ouvrir grand leurs narines et à inspirer et expirer. Vous pouvez également introduire l'enseignement de la respiration abdominale/diaphragmatique et thoracique et par la suite leur coordination (aidez-vous en plaçant vos mains sur votre abdomen). En même temps, expliquer l'importance d'une bonne éducation respiratoire et comment, dans le sport, un diaphragme musculaire rigide et continuellement tendu ne permet pas à la cage thoracique de se déployer de façon

	optimale, ce qui est une exigence fondamentale dans la pratique sportive.
DURÉE	Environ 5'. 8x25 mt
SOMMAIRE	Nager avec la planche (un seul bras) et effectuer des respirations latérales. Variante : faire l'exercice en s'appuyant sur une bouée de traction pour réduire la surface flottante en appui.
DURÉE	Environ 5' 4x25mt
SOMMAIRE	Inclusion de la respiration frontale dans la nage libre
DURÉE	Environ 5'. 4x25mt
SOMMAIRE	Nager "en groupe" en commençant par 2/3 par couloir en même temps
DURÉE	Environ 5'
SOMMAIRE	Si l'on dispose d'un bassin peu profond, il est possible de pousser plusieurs fois sur le fond, ce qui permet de progresser en imitant le dauphin classique qui progresse à la surface de l'eau, afin de reproduire une habileté typique du départ des courses de triathlon.

PROPOSITION LUDIQUE	L'athlète commence par un plongeon et atteint le milieu du bassin où se trouve un obstacle (bouée flottante/gilet de sauvetage/planche). L'athlète le contourne et retourne au mur, passe dans le couloir voisin et nage en nage libre sur toute la longueur du bassin.
----------------------------	---

	Au bout du bassin, des planches sont disposées : l'athlète en prend une, passe sous le couloir et bat des jambes en nage libre (ou en dos crawlé). Arrivé au fond de la piscine, il quitte la planche et sort de la piscine, court sur environ 5 mètres (avec précaution !) puis plonge, faisant une partie de la nage sous l'eau et le reste de la piscine en courant dans l'eau. Lorsque l'athlète atteint l'arrivée, il sort de l'eau et l'athlète suivant prend le départ. VARIANTS : Placez plus d'obstacles le long de la piscine et faites le slalom ou créez un mini-parcours, non seulement pour la partie natation mais aussi pour les autres parties du parcours. Au lieu de la planche, vous pouvez donner des coups de pied dans les jambes sans aucun soutien, pour rendre le test plus difficile. La jambe peut être exécutée en petits groupes avec 2 ou 3 athlètes en même temps.
--	--

Vélo

OBJECTIFS	Connaissance de la bicyclette et positionnement correct sur le véhicule
DURÉE	45'
MATÉRIAU	Vêtements de sport, vélo, casque, bouteille d'eau, ballons, cônes
DURÉE	Environ 5'
SOMMAIRE	Rouler à la main, d'abord librement, puis dans un circuit défini (sections de marche, sections de course, parcours court avec

	des cônes étroits comme un slalom spécial, parcours court avec des cônes comme un slalom géant, ...).
DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	Freinez régulièrement sans bloquer les roues. Freinez à intervalles réguliers sans bloquer les roues. Freinez en bloquant la roue arrière. Les exercices doivent d'abord être gérés directement par les entraîneurs, en définissant les temps et les distances de freinage, en utilisant le frein avant, le frein arrière et les deux freins, ainsi qu'en modifiant la position des mains sur le guidon (). Les athlètes peuvent ensuite être laissés libres de leurs mouvements.
DURÉE	Environ 30' (environ 5' par exercice)
SOMMAIRE	La tâche confiée aux athlètes consiste à pédaler en occupant les espaces vides de la surface délimitée, en prédisant les directions des autres et en agissant en conséquence (établir la taille de l'espace délimité en fonction du nombre de vélos présents). VARIANTS : - Même situation que précédemment, mais au coup de sifflet, les athlètes doivent s'arrêter sur place, en maintenant l'équilibre sur place le plus longtemps possible sans poser les pieds au sol ("surplace"). - Lorsque les athlètes pédalent de façon dispersée à l'intérieur de la surface délimitée, ils doivent, à un signal donné, se rapprocher deux par deux et continuer à pédaler côte à côte. - Si le niveau des athlètes le permet, les exercices ci-dessus peuvent être exécutés par paires côte à côte, en serrant la main entre les paires, d'abord l'une puis l'autre, et/ou en plaçant la main sur l'épaule.

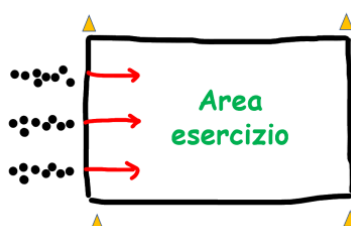
	- Le cycle s'étend sur le sol en tenant une balle de tennis d'une main, puis de l'autre. - Cyclisme étalé sur le sol, dribblant avec un ballon de la main droite et de la main gauche - Faites le tour des participants, répartis sur une surface délimitée, et faites passer une balle de tennis d'une main à l'autre.
--	---

Courir

OBJECTIFS	Consolidation des schémas moteurs de base et des compétences de coordination liées à la course.
DURÉE	45'
MATÉRIAU	Vêtements de gymnastique, cônes

DURÉE	Environ 20' (environ 3' au total par exercice). 2 répétitions par exercice.
SOMMAIRE	Identifier une zone appropriée de 20-25 m de long délimitée par des cônes. Disposer les athlètes en rangées parallèles de 3 éléments partant en même temps. A la fin de l'exercice, chaque élève se replace dans la rangée. 1- Fréquence de fonctionnement. Nombre maximum de supports. 2- Course large. Nombre minimum de supports. 3- Alternance de sauts avec un ou deux pieds, sur place, en avant, sur les côtés. 4- Course d'amplitude/fréquence. Diviser la jambe en trois parties et proposer les exercices 1 et 2 en alternance.

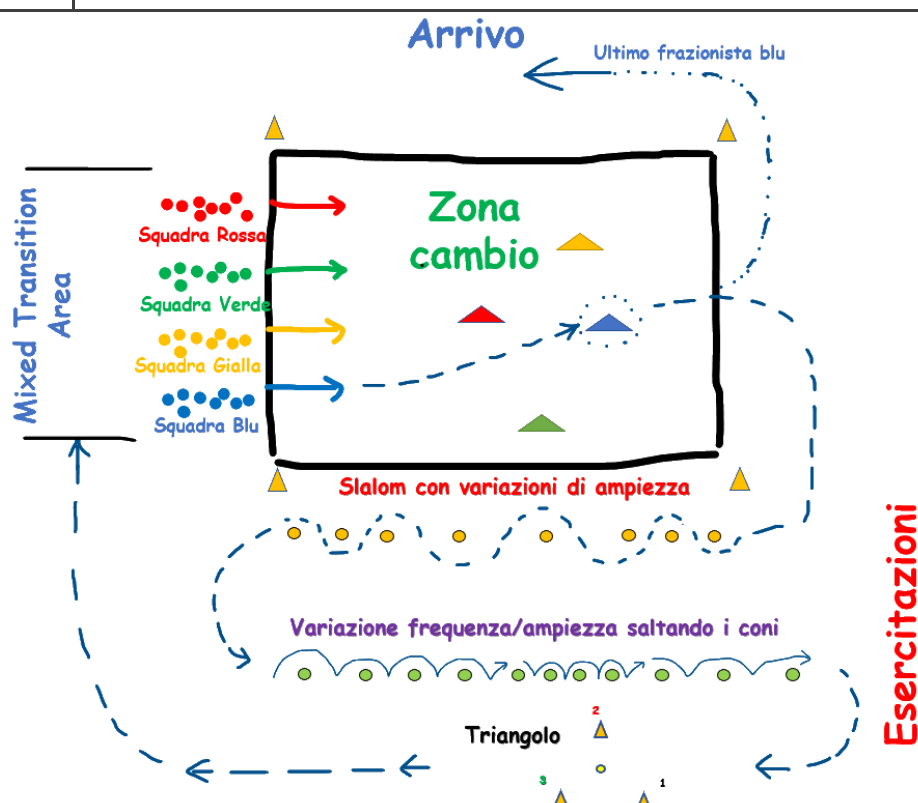
	5- Slalom avant. Disposer des rangées de cônes espacés de 1 à 2 mètres. 6- Slalom latéral 7- Courir en avant/en arrière #1. Courir 3 cônes vers l'avant et 1 cône vers l'arrière.
--	--



PROPOSITION LUDIQUE	"Trouver et courir pour l'équipe" : OBJECTIF DU JEU : stimuler et rappeler les éléments déjà proposés dans les exercices précédents en les replaçant dans le contexte caractéristique et engageant des compétitions de triathlon. DESCRIPTION : Diviser les athlètes en équipes, chaque équipe ayant un cône de couleur différente (équipe bleue, équipe rouge, ...). Créez une "zone de transition" d'espace limité où les cônes sont disposés de manière aléatoire (un pour chaque couleur/équipe). Les positions des cônes peuvent également être modifiées pendant le relais à l'insu des athlètes. Disposer les athlètes de la même équipe en rangée et les rangées des autres équipes en parallèle. Au signal, les athlètes des différentes équipes disposées en parallèle (un par équipe, 3 à 5 enfants au total) partent et entrent dans l'aire de transition, placent le cône qu'ils portent sur celui de la même couleur posé au sol et s'élancent pour effectuer le parcours de course qui se termine par la remise de la monnaie au coéquipier aligné au départ, selon les règles du relais mixte (en le touchant n'importe où sur le corps). Le parcours de course se compose d'une section de course libre et
--------------------------------	--

de plusieurs secteurs avec 2 ou 3 exercices choisis parmi ceux qui ont été effectués précédemment. La longueur du parcours est définie en fonction de l'espace disponible et des capacités des athlètes.

Le dernier athlète de chaque équipe termine le parcours sur la ligne d'arrivée définie.



Transition

OBJECTIFS	Simuler l'aire de transition de la manière la plus réaliste possible, en la plaçant dans un contexte similaire à celui du concours.
DURÉE	45'
MATÉRIAU	Vêtements de gymnastique, cônes, dossards, "porte-dossards", casques, bonnets de bain

DURÉE	Environ 20' (environ 3' au total par exercice). 2 répétitions par exercice.
SOMMAIRE	- En petits groupes, les athlètes sont invités à mettre et à enlever le casque correctement et rapidement. Il est possible de les faire partir d'une dizaine de mètres et de les faire courir vers les casques posés au sol, de mettre le casque et de revenir à la position de départ le plus rapidement possible. Le même exercice peut être proposé avec des dossards, des chaussures ou des bonnets de bain. - Il est possible de mettre en place une aire de transition avec du matériel simple (ruban rouge/blanc, quelques cônes pour l'entrée et la sortie, des feuilles de papier sur lesquelles sont inscrits les numéros de transition). L'entraîneur attribue verbalement un numéro à chaque athlète et leur demande d'effectuer les exercices précédents en commençant à courir depuis un point situé à l'extérieur de l'aire de transition (départ), d'atteindre la bonne position à l'intérieur de l'aire de transition, d'effectuer la transition et de courir jusqu'à un point préétabli (arrivée) situé à l'extérieur de l'aire de transition. L'utilisation d'une bicyclette peut également être incluse dans les exercices précédents. Ces exercices peuvent être réalisés individuellement, en binôme, en petit groupe ou tous ensemble, si les conditions le permettent. - Monter et descendre de la bicyclette correctement. L'exercice doit être réalisé aussi bien à droite qu'à gauche de la bicyclette. - La technique de la "trottinette" : le cycliste se place latéralement par rapport à la bicyclette et place uniquement son pied extérieur sur une pédale, tout en tenant fermement le guidon avec les deux mains ; avec son pied libre, il pousse la bicyclette en faisant quelques pas et en se maintenant en équilibre sur le côté de la bicyclette. Parallèlement à l'apprentissage de cette technique, il est demandé aux

athlètes de monter et descendre de la bicyclette pendant qu'elle est en mouvement.

