



U11 et U13 Nouvelle Formule



Notice explicative

Introduction

En 1989 a eu lieu le 1er Trophée National des Minimes

En 2002 a été instaurée la notation technique comme mode de sélection au Trophée National des Minimes

Pour la rentrée 2014 la FFHMFAC a souhaité redynamiser les formats d'animation et de compétition

Pour accompagner cette ambition, outre l'évolution des formats d'animation et de compétition, de nombreux supports pédagogiques vont être donnés aux clubs.

Ainsi à partir de cette saison les entraîneurs vont pouvoir disposer des outils suivants :

- ⇒ Contenus de séances U11
- ⇒ Séances-type à destination des intervenants en primaire dans le cadre de l'accompagnement des rythmes scolaires
- ⇒ Contenus techniques pour les animations U11/U13
- ⇒ Plan d'entraînement annualisé pour les U13

Trouvez ainsi ci-après la présentation de la nouvelle formule d'animation et de compétition concernant les catégories jeunes U11 (benjamins) et U13 (minimes)

Désormais les benjamins deviennent U11 et les minimes U13.

Ainsi pour cette saison :

- ⇒ *Les né(e)s en 2004 et 2005 seront U11*
- ⇒ *Les né(e)s en 2002 et 2003 seront U13*

A quelles épreuves les U11 peuvent participer ?

Les U11 participent aux animations régionales. Celles-ci sont au nombre de 4 et sont inscrites dans le calendrier avec des dates limites d'organisation :

- ⇒ Le 25 octobre 2014
- ⇒ Le 6 décembre 2014
- ⇒ Le 21 février 2015
- ⇒ Le 9 mai 2015

A quelles épreuves les U13 peuvent participer ?

Les U13 participent aux animations régionales comme les U11. Ils participent également au Trophée U13 :

- ⇒ Trophée régional U13 : le 15 mars 2015 (date limite)
- ⇒ Trophée de zone U13 : le 16/17 mai 2015

⇒ Trophée national U13 : les 20 et 21 juin 2015

En outre, les U13 sont autorisés à participer aux challenges de saison, aux championnats départementaux et régionaux. Pour ces épreuves, le classement sera établi à partir des règles décrites dans l'article 10.2 de la réglementation fédérale.

Enfin s'agissant de la Coupe de France des Clubs la règle appliquée est la même que la saison précédente à savoir addition des deux meilleurs essais dans les deux mouvements olympiques.

1. Déroulement d'une animation régionale U11 et U13

Les animations régionales U11 et U13 ont pour but d'associer approche technique et développement des qualités physiques.

La commission sportive régionale en collaboration avec l'Equipe Technique Régionale (lorsqu'il y en a une) nomment pour chaque animation un entraîneur responsable chargé du bon déroulement de l'animation.

Les entraîneurs présents seront associés à l'encadrement de la journée.

Exemple d'organisation

Rendez-vous 14H

14H15 : échauffement collectif

14H30-15H15 : séance athlétique à partir d'un exercice pour chacune des 3 thématiques suivantes : Sauter, Lancer, Courir/Se déplacer.

Effectuer 3 à 5 passages pour chacun des exercices.

Le répertoire d'exercices athlétiques

1. Les Sauts

- ⇒ Triple Bond sans élan : mesure en mètres
- ⇒ Quintuple Bond sans élan : mesure en mètres



- ⇒ Détente verticale : mesure en centimètres



- ⇒ Saut sur plots/disques : mesure en centimètres



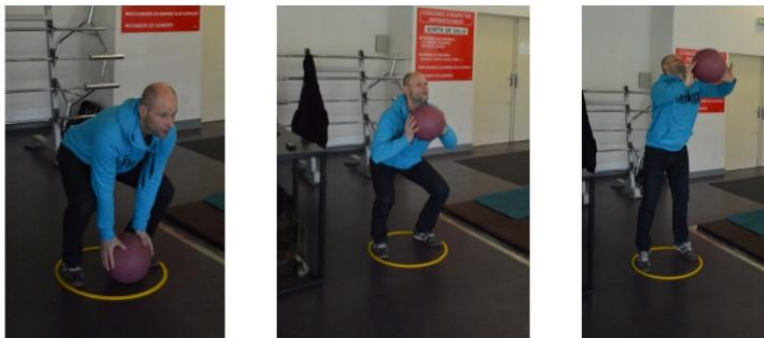
Le répertoire d'exercices athlétiques

2. Les Lancers de medecine ball

⇒ Le lancer arrière avec impulsion sans élan : mesure en mètres



⇒ Le lancer de face avec impulsion sans élan : mesure en mètres



⇒ Le lancer en fente—alterner jambes gauche et droite : mesure en mètres



⇒ Le combiné saut + lancer : mesure en mètres



Le répertoire d'exercices athlétiques

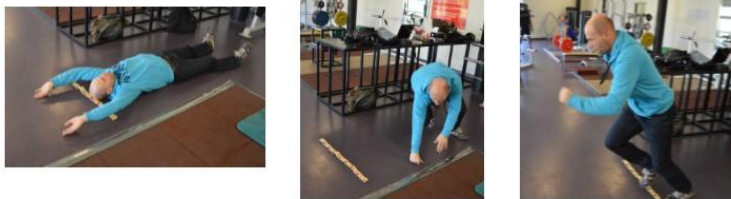
3. Les courses et déplacements

⇒ Le sprint départ couché sur le ventre—distance 20m ou 2x10m : mesure en temps



Départ : bras tendus devant soi
ou le long du corps

⇒ Le sprint départ couché sur le dos départ inversé—distance 20m ou 2x10m :
mesure en temps



Départ : bras tendus derrière la tête
ou le long du corps

⇒ Le sprint navette départ allongé
toucher ligne/objet 4x5m : mesure en temps



Départ : bras tendus devant soi
ou le long du corps

⇒ Le sprint navette latéral toucher ligne 6x5m : mesure en temps



⇒ Le sprint navette départ couché contournement 3x10m (60m) : mesure en temps



15H30-16H45: séance technique à partir d'exercices permettant de travailler deux thématiques parmi :

o Apprendre à placer son dos (ci-dessous à titre d'exemples)

- ✓ Chat ouvert/chat fermé
- ✓ Tirages légers évolutifs : de la suspension vers le sol
- ✓ Lombaires assis
- ✓ Flexions devant (avec variante bras croisés)
- ✓ Flexion/extension de jambes enchaînées avec lancer de médecine ball vertical

o Apprendre à se placer par rapport à la barre (ci-dessous à titre d'exemples)

- ✓ Tirages légers
- ✓ Tirages hauts
- ✓ Flexions d'arraché
- ✓ Appels de jeté

o Apprendre à tirer/pousser sur la barre (ci-dessous à titre d'exemples)

- ✓ Tirages de bras d'arraché et d'épaulé
- ✓ Arraché et épaulé force en suspension puis su sol
- ✓ Arraché et épaulé puissance en suspension puis du sol
- ✓ Jeté force
- ✓ Jeté puissance

o Apprendre à passer/chuter sous la barre (ci-dessous à titre d'exemples)

- ✓ Flexions d'arraché
- ✓ Passages d'arraché et d'épaulé
- ✓ Chute d'arraché et de jeté
- ✓ Arraché et épaulé debout + flexion
- ✓ Arraché, épaulé et jeté puissance

2. Déroulement du Trophée Régional U13

**Horaires à titre d'exemple*

14H-14H30: pesée

14H45-15H30 : épreuves athlétiques : 1 saut, 1 lancer, 1 course sur tirage au sort parmi les épreuves existantes présentées précédemment

- ◆ Le tirage au sort des épreuves athlétiques est effectué par les arbitres (3 arbitres régionaux)
- ◆ La mise en œuvre des épreuves est coordonnée par le CTS ou un entraîneur nommé par la commission sportive et l'ETR
- ◆ La validation des résultats est faite par les arbitres
- ◆ 2 essais par épreuve : le meilleur résultat est enregistré

Barème par épreuve toutes catégories de poids :

1er : 200 points, 2ème : 180 points, 3ème : 160 points

4ème : 140 points, 5ème : 120 points, 6ème et au-delà : 100 points

16H : match haltérophilie

Le match se fait en doublé pour les six essais et chaque essai. Pas de possibilité de tenter plus de deux barres en cas d'un ou de deux échecs.

En cas d'échec d'une barre sur deux l'athlète peut monter à l'essai suivant.

En cas d'échec de deux barres sur deux l'athlète doit repasser à la même charge.

Le total soulevé est l'addition de toutes les barres réussies

Exemple arraché :

1er essai : 30 Kg doublé soit 60 kg soulevés

2ème essai : 32 Kg 1/2 réussi soit 32 Kg soulevés

3ème essai : 34 Kg doublé soit 68 Kg soulevés

Total arraché : 160 Kg

Exemple épaulé-jeté :

1er essai : 40 Kg doublé soit 80 kg soulevés

2ème essai : 42 Kg 1/2 réussi soit 42 Kg soulevés

3ème essai : 42 Kg doublé soit 84 Kg soulevés

Total EJ : 206 Kg

Total olympique : 366 Kg

Ce total est converti à l'indice IWF. Les filles verront leur total x1.5 compte-tenu des indices plus faibles. Le résultat est l'addition avec les points obtenus dans les épreuves athlétiques.

3. Déroulement du Trophée de Zone U13

****Horaires à titre d'exemple***

13H-13H30: pesée et constitution de deux groupes voir trois groupes (maximum 18/groupe)

13H-13H30 : tirage au sort des épreuves athlétiques et mise en place matérielle

Dans le cas de deux groupes

13H45-14H45 : épreuves athlétiques groupe 1 : 1 saut, 1 lancer, 1 course sur tirage au sort parmi les épreuves existantes

13H45-14H45 : épreuves athlétiques groupe 2 : 1 saut, 1 lancer, 1 course sur tirage au sort parmi les épreuves existantes

15H15-17H15 : **match Haltero en double plateau**

Dans le cas de trois groupes : constituer deux groupes équivalents et un groupe de maximum 12 athlètes

13H45-14H45 : épreuves athlétiques groupe 1 : 1 saut, 1 lancer, 1 course sur tirage au sort parmi les épreuves existantes

13H45-14H45 : épreuves athlétiques groupe 2 : 1 saut, 1 lancer, 1 course sur tirage au sort parmi les épreuves existantes

14H-15H30 : match Haltero groupe 3 (maximum 12)

16H-17H : épreuves athlétiques groupe 3 : 1 saut, 1 lancer, 1 course sur tirage au sort parmi les épreuves existantes

15H45-17H30 : **match Haltero en double plateau groupes 1 et 2**

17H45 : proclamation des résultats

- ◆ Le tirage au sort des épreuves athlétiques est effectué par les arbitres (3 arbitres nationaux)
- ◆ La mise en œuvre des épreuves est coordonnée par le DTZ, un CTR et/ou un entraîneur nommé par le DTZ
- ◆ La validation des résultats est faite par les arbitres
- ◆ 2 essais par épreuve : le meilleur résultat est enregistré
- ◆ La règle de calcul et de classement est la même que pour le Trophée Régional

Rappel : toutes les épreuves peuvent se faire dans une salle d'haltérophilie, a fortiori dans un gymnase de compétition

Une feuille de match fédérale sera disponible

Matériel nécessaire : 1 médecine-ball de 2 Kg, 1 de 3 Kg, 1 décimètre, 1 mètre de couture, 4 cerceaux, des disques en PVC

4. Déroulement du Trophée National U13

Le principe est le même à savoir épreuves athlétiques et match Haltero
L'organisation sera la suivante :

Samedi

- 40 et -45 Garçons

9H-10H : 10H-11H : épreuves athlétiques

12H : match

-50 Garçons et -36/-40/-44 Filles

11H-12H : pesée

12H-13H : épreuves athlétiques

14H15 : match

-56 Garçons et -48/-53 Filles

13H30-14H30 : pesée

14H30-15H30 : épreuves athlétiques

16H30 : match

Match Haltero en double plateau

- ◆ Le tirage au sort des épreuves athlétiques est effectué par les arbitres (3 arbitres nationaux)
- ◆ La mise en œuvre des épreuves est coordonnée par la Commission Sportive Nationale et la DTN
- ◆ La validation des résultats est faite par les arbitres
- ◆ 2 essais par épreuve : le meilleur résultat est enregistré
- ◆ La règle de calcul et de classement est la même que pour le Trophée Régional et de Zone

Rappel : compte-tenu des doubles effectifs (haltero+ épreuves athlétiques) l'organisateur devra prévoir deux zones de compétition. Une traditionnelle en double plateau dans un gymnase et une seconde soit dans le même gymnase (prévoir dans ce cas un minimum de 200m²) soit dans une autre aire (intérieure ou extérieure) qui devra être accessible à pied à moins de 5 minutes, en véhicule à moins de 10 minutes.

La fédération fournira le matériel nécessaire aux épreuves athlétiques.

Quatre cadres techniques de la DTN assureront le bon déroulement des épreuves athlétiques.
L'organisateur devra mettre à disposition également quatre personnes afin de seconder l'équipe technique présente.