

ATHLÉTISME CANADA

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

STRATÉGIE DE MISE EN OEUVRE





STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT DU DLTA D'ATHLÉTISME CANADA



- Le document du DLTA a été écrit (2005-2006)
- Intégré avec tous les cours du nouveau PNCE
- Réunion des directeurs techniques (toutes les provinces – mars 08) – nouvelle structure d'épreuves développée
- AGA avec les directeurs généraux et présidents (mai 08)
- Réunions des associations avec entraîneurs, comités techniques et conseils d'administration (mai – novembre 08)
- Réunion des directeurs techniques au Congrès technique – entente obtenue sur les nouvelles épreuves



STRATÉGIE DE MISE EN OEUVRE DU DLTA D'ATHLÉTISME CANADA



- La restructuration des épreuves d'Athlétisme Canada s'est déroulée en consultation et avec la collaboration des associations provinciales.
- Mise en œuvre sur une période de 4 ans.
- Épreuves de piste en salle – Septembre 2009
- Épreuves de piste en plein air – Avril 2010
- Épreuves de concours en salle – Septembre 2010
- Autres épreuves de concours – Avril 2011
- Écoles (En salle et en plein air) – Avril 2012
- Des discussions additionnelles concernant le Mondial jeunesse et d'autres opportunités internationales seront planifiées dans le futur.
- La Légion royale canadienne a accepté tous les changements de la structure d'épreuves et suivra notre calendrier de mise en œuvre.



Épreuves de piste et hors-piste pour Minime



Hommes	Femmes	Remarques techniques	Justification
60 m – en salle et en plein air	60 m – en salle et en plein air	Sans bloc	À cet âge, la vitesse est développée à l'aide d'efforts de 6 à 8 secondes.
60 m H – en salle et en plein air	60 m H – en salle et en plein air	12 m jusqu'à la 1 ^{ère} haie; 7,0 m entre; le plus bas possible (haies d'entraînement); sans bloc	À cet âge, la vitesse est développée à l'aide d'efforts de 6 à 8 secondes.
150 m	150 m	Sans bloc	Le 200m est une activité d'endurance-vitesse lactique.
600 m	600 m		L'activité aérobique devrait durer moins de 12 minutes; ceci représente une bonne option pour l'endurance courte.
1000 m	1000 m		L'activité aérobique devrait durer moins de 12 minutes; ceci représente une bonne option pour l'endurance longue, qui permet aussi à l'athlète de maintenir une bonne technique.
Cross-country	Cross-country	2 km	
800 m marche	800 m marche		Cette distance répond aux besoins du développement aérobique et contribue aussi au développement de l'habileté.



Épreuves de concours pour minime



Hommes	Femmes	Remarques techniques	Justification
Saut en hauteur	Saut en hauteur		
Saut en longueur	Saut en longueur	Sans planche – aire d’appel de 1m	La grande aire d’appel encourage le développement technique sans forcer l’athlète à se concentrer sur la planche.
Saut en longueur debout	Saut en longueur debout		Le saut en longueur debout est un élément clé du programme Hershey et une bonne activité de progression du saut.
Lancer du poids	Lancer du poids	3 kg ou moins	
Lancer de la balle	Lancer de la balle		Le lancer du ballon est un élément clé du programme Hershey et une bonne progression pour le javelot.
Javelot	Javelot	400 g	
Disque	Disque	750 g	
En salle - Triathlon	En salle - Triathlon	Triathlon - 60-SL-LP ou 60H-SH-LP	
En plein air - Tétrathlon	En plein air – Tétrathlon	Tétrathlon 60-SL-LP-600 ou 60H-SH-LB-150	



Épreuves de piste et hors-piste pour Benjamin



Hommes	Femmes	Remarques techniques	Justification
60 m – en salle 80 m – en plein air	60 m – en salle 80 m – en plein air	Sans bloc	La distance plus longue en plein air permet la progression des athlètes vers le 100m tout en gardant une bonne technique et en respectant les besoins de développement.
60 m H – en salle 80 m H – en plein air	60 m H – en salle 80 m H – en plein air	12 m jusqu'à la 1 ^{ère} haie; 7,5 m entre; hauteur – 0,7 m; sans bloc	La distance plus longue en plein air permet la progression des athlètes vers le 100m tout en gardant une bonne technique et en respectant les besoins de développement.
200 m H	200 m H	Départ à la ligne de 200 m, utilisation des espacement du 400 m H – 35 m entre; hauteur 0,76 m; sans bloc	Cette épreuve permet le développement du rythme des haies longues sans aller dans une zone lactique.
150 m - en salle / en plein air	150 m – en salle / en plein air	Sans bloc	
800 m	800 m		Activité aérobie qui est appropriée au développement et qui aide aussi l'athlète à progresser de 600 m à 800 m.
1200 m	1200 m		Activité aérobie qui est appropriée au développement et qui aide aussi l'athlète à progresser de 1000 m à 1200 m.
Cross-country	Cross-country	2 km	
800 m marche	800 m marche		



Épreuves de concours pour benjamin



Hommes	Femmes	Remarques techniques	Justification
Saut en hauteur	Saut en hauteur		
Saut en longueur	Saut en longueur	Planche régulière	
Saut en longueur debout	Saut en longueur debout		
Lancer du poids	Lancer du poids	H – 3 kg; F- 3 kg	
Lancer de la balle	Lancer de la balle		
Javelot	Javelot	400 g	
Disque	Disque	750 g – seulement avec une cage	
Marteau	Marteau	Optionnel - H – 3 kg; F – 3 kg	
En salle - Triathlon	En salle - Triathlon	Triathlon - 60-SL-LP ou 60H-SH-LP	
En plein air - Tétrathlon	En plein air - Tétrathlon	Tétrathlon - 80-SL-LP-800 ou 80H-SH-LB-150	



Épreuves de piste et hors-piste pour les cadets



Hommes	Femmes	Remarques techniques	Justification
60 m – en salle	60 m – en salle	Lors de compétitions d'un jour, nous limiterons le nombre de courses; lors de compétitions sur deux jours, un athlète peut participer à plusieurs épreuves.	Les 60 , 100 et 200 sont des épreuves normales. Ces épreuves sont appropriées au développement.
100 m - en plein air	100 m – en plein air		Le 300 m est ajouté à ce stade afin d'introduire progressivement les athlètes aux épreuves d'endurance-vitesse.
200 m	200 m		
300 m	300 m		
60 m H – en salle	60 m H - en salle		
100 m H	80 m H	F – 12 m jusqu'à la 1 ^{ère} ; 8 m entre; hauteur : 0,76 m H – 13 m jusqu'à la 1 ^{ère} ; 8,5 m entre; hauteur ; 0,84 m	
200 m H	200 m H	Départ à la ligne de 200 m, utilisation des espacements du 400 m H – 35 m entre; hauteur 0,76 m	Cette épreuve permet le développement du rythme des haies longues sans aller dans une zone lactique.
800 m	800 m		
1200 m	1200 m		
2000 m	2000 m		
1500 m steeple	1500 m steeple	Sans rivière; barrières à 0,76 m	Les barrières de rivière sont enlevées afin que l'habileté de franchir les haies de steeple puisse être développée en premier. Ceci permettra une transition aux rivières mieux réussie au prochain stade.
Cross-country	Cross-country	3 km	
1500 m marche	1500 m marche		



Épreuves de concours pour les cadets



Hommes	Femmes	Remarques techniques	Justification
Saut en hauteur	Saut en hauteur		
Saut en Longueur	Saut en longueur	Planche régulière	
Triple saut	Triple saut	Planche de 7 m, 9 m ou 11 m	
Saut à la perche	Saut à la perche		
Lancer du poids	Lancer du poids	H – 4 kg; F – 3 kg	
Javelot	Javelot	600 g	
Disque	Disque	1 kg	
Marteau	Marteau	Optionnel - H – 4 kg; F – 3 kg	
En salle - Tétrathlon En plein air - Pentathlon	En salle - Tétrathlon En plein air - Pentathlon	Tétrathlon – 60 m-SL-LP-200 m ou 60 m H-SH-LP-800 m Pentathlon F – 80 m H, SH, LP, SL, 800 m* Pentathlon H- 100 m H, SL, LP, SH, 1000 m* *En utilisant les spécifications d'AC et non de l'AIFA	



Épreuves de piste et hors-piste jeunesse



Hommes	Femmes	Remarques techniques	Justification
60 m – en salle	60 m – en salle		
100 m – en plein air	100 m – en plein air		
200 m – en salle/en plein air	200 m – en salle/en plein air		
300 m – en salle	300 m – en salle		
400 m – en salle/en plein air	400 m – en salle/en plein air		
60 m H – en salle	60 m H – en plein air		
110 m H	100 m H	F – 13 m jusqu'à la 1ère; 8,5 m entre; hauteur: 0,76 m H – 13,72 m jusqu'à la 1ère; 9,14 m entre; hauteur 0,91 m	
300 m H	300 m H	50 m jusqu'à la 1ère; 35 m entre; hauteur – F : 0,76 m; H : 0,84 m	Cette distance favorise le développement technique
800 m	800 m		
1500 m	1500 m		
3000 m	3000 m		
2000 m steeple	2000 m steeple	Avec rivière; barrières F : 0,76 m; barrières H : 0,84 m/0,91 m	
Cross-country	Cross-country	F – 3 km; H – 4 km	
3000 m marche	3000 m marche		
5000 m marche	5000 m marche		



Épreuves de concours jeunesse



Hommes	Femmes	Remarques techniques	Justification
Saut en hauteur	Saut en hauteur		
Saut en longueur	Saut en longueur	Planche régulière	
Triple saut	Triple saut	Planche de 7 m, 9 m ou 11 m	
Saut à la perche	Saut à la perche		
Lancer du poids	Lancer du poids	F- 4 kg; H – 5 kg	
Javelot	Javelot	F -600 g; H – 700 g	
Disque	Disque	F – 1 kg; H 1,5 kg	
Marteau	Marteau	Optionnel - F – 4 kg; H – 5 kg	
Octathlon	Heptathlon	Octathlon – Jour un – 100 m, SL, LP, 400 m; Jour deux – 110 m H, SH, Javelot, 1000 Heptathlon – Jour un – 100 m H, SH, LP, 200 m; Jour deux- SL, Javelot, 800 m	

- Au niveau junior, Athlétisme Canada utilise les normes de l'AIFA
- Avec exception pour le 2000 m steeple (AIFA = 3000m steeple)



ÉLÉMENTS SUR LESQUELS ON TRAVAILLE ENCORE...



Imposition des épreuves multiples dans les catégories minimes et benjamins

- * Sur classement dans les catégories minimes et benjamins
 - Nous avons toujours besoin de déterminer s'il y aura des limites de temps pour les compétitions minimes et benjamins (c.-à-d. doivent être terminées en 3 heures).
 - Nous devons toujours déterminer comment notre rôle aux événements internationaux (mondial jeunesse, etc.) sera affecté par la mise en œuvre du DLTA.
 - Éducation des parents (ONS +OPS + Club + écoles).



POURQUOI EST-CE SIGNIFICATIF?



- La structure des épreuves d'Athlétisme Canada est maintenant axée sur le développement des athlètes.
- Pour la première fois, les épreuves, les poids des engins, la hauteur des haies et les distances sont les mêmes à l'échelle nationale dans toutes les catégories d'âge.
- L'approche de phases permettra aux entraîneurs, athlètes, parents et officiels de s'adapter lentement aux changements.
- L'impact à long terme sur notre sport sera significatif.