

OPERATION DE DÉTECTION

MON CLUB PARTICIPE



LES ELITES DE DEMAIN



Adeps
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES



Les élites de demain

La Ligue Belge Francophone d'Athlétisme, avec le soutien de l'ADEPS, lance un programme à grande échelle d'identification des talents.

L'objectif de cette opération est d'identifier des futurs talents, filles et garçons des catégories **Minimes et Cadet(te)s**, affilié(e)s dans les clubs de la LBFA, grâce à un protocole de tests permettant de souligner les capacités physiques des jeunes sportifs, à savoir, l'endurance, la vitesse, la force, la coordination et l'explosivité.

La campagne se déroulera en trois phases

Phase 1 « Clubs »	Phase 2 « Provinces »	Phase 3 « Stage »
Du 1 ^{er} juillet au 15 septembre 2022	En octobre et novembre 2022	Du 27 au 29 décembre 2022

1. Phase « **clubs** » : épreuves de détection au sein des clubs de la LBFA se déroulant du 1^{er} juillet au 15 septembre 2022 ;
2. Phase « **provinces** » : suite aux résultats communiqués lors de la première phase, la Direction Technique invitera les athlètes sélectionnés à un événement par province au cours duquel ils passeront un nombre conséquent de tests. La phase provinciale sera organisée en octobre et novembre 2022, dans les différents halls d'athlétisme répartis en Fédération Wallonie-Bruxelles :
 - Bruxelles-Capitale et Brabant Wallon : hall d'athlétisme de Louvain-la-Neuve ;
 - Liège : hall d'athlétisme d'Hannut ;
 - Namur : hall d'athlétisme de Malonne ;
 - Luxembourg : hall d'athlétisme de Dampicourt ;
 - Hainaut : hall d'athlétisme d'Obourg.
3. Phase « **stage** » : suite aux résultats communiqués lors de la deuxième phase, regroupement des athlètes à hauts potentiels sélectionnés par la Direction Technique, pour un stage encadré par des entraîneurs référents de la LBFA, du 27 au 29 décembre 2022, au hall d'athlétisme de Louvain-la-Neuve.

Collaboration avec les clubs :

Vous l'aurez compris, le succès de l'opération ne pourra être atteint qu'avec la collaboration de nos clubs, pour la première phase. Le club est libre d'organiser les tests, à sa meilleure convenance, durant la période du 1^{er} juillet au 15 septembre 2022. Vous trouverez en annexe la grille de résultats à compléter et à nous renvoyer pour le vendredi 16 septembre 2022, au plus tard.

Nous invitons les clubs à confirmer leur participation à cette campagne auprès de Benoit Malo par e-mail à benoit.malo@lbfa.be, pour le vendredi 1^{er} juillet 2022 au plus tard. Suite à cette confirmation, la Direction Technique de la LBFA vous enverra l'affiche de promotion de l'opération.

Nous restons à votre disposition pour toute question et information complémentaire.

Personne de contact : Benoit Malo, benoit.malo@lbfa.be, 02/47.47.201.

Les tests d'évaluation :

Les tests retenus sont facilement mis en place et peuvent être réalisés sur la durée d'un entraînement, à savoir 1h30 environ.

- 1) Sprint 30 mètres départ arrêté ;
- 2) Saut en longueur sans élan pieds joints ;
- 3) Lancer de médecine-ball ;
- 4) Course d'endurance de 6 minutes (demi-Cooper).

Déroulement de la séance :

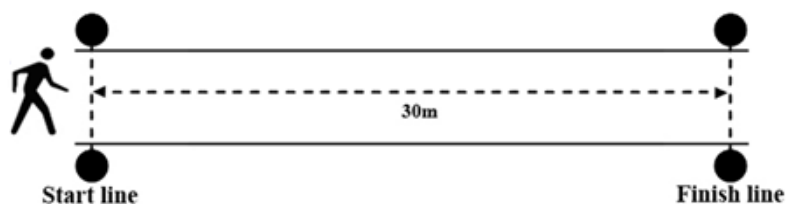
Il est important au début de cette séance d'expliquer les objectifs de la réalisation de ces tests, afin que les athlètes comprennent bien le but de ce que l'on va leur demander et qu'ils se donnent au maximum.

Après avoir effectué un échauffement complet, les athlètes effectueront les tests, sans ordre imposé, en terminant par le test d'endurance de 6 minutes.

L'entraîneur expliquera et démontrera l'exercice à effectuer.

Descriptif des tests d'évaluation Descriptif des tests d'évaluation

1) Sprint 30 mètres départ arrêté



1

Matériel :

- Une ligne droite de 30 mètres + 15 mètres (décélération) ;
- Deux lattes ou cônes au sol pour matérialiser les lignes de départ et d'arrivée ;
- Un chronomètre ou cellules photoélectriques.

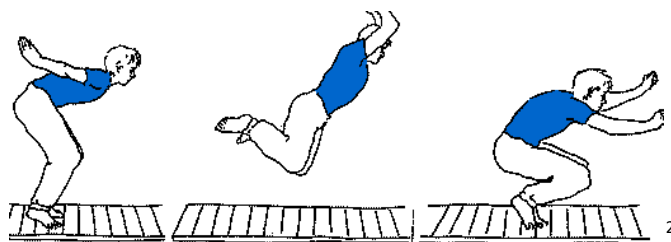
L'athlète se positionne derrière la ligne de départ et démarre quand il le souhaite pour son sprint de 30 mètres. Le chronomètre démarre lorsque le pied arrière quitte le sol. Le chrono est arrêté une fois que les épaules franchissent la ligne.

L'athlète a droit à deux essais.

Le meilleur des deux résultats est indiqué sur la fiche, en secondes et centièmes de seconde (Exemple : 2,48 secondes).

¹ Source : LBFA

2) Saut en longueur sans élan pieds joints



Matériel :

- Un sautoir en longueur ou tapis ;
- Un décamètre.

Les deux pieds de l'athlète sont joints, derrière la planche d'appel. L'athlète doit effectuer un saut sans élan pieds joints en tentant d'aller le plus loin possible. L'examineur mesure la distance entre la marque de départ et la marque la plus proche de l'endroit d'impulsion.

L'athlète a droit à deux essais.

Le meilleur des deux résultats est indiqué sur la fiche, en mètres (exemple : 2,40 mètres).

3) Lancer de médecine-ball



Matériel :

- Un décamètre ;
- Un médecine-ball de 4kg (garçons) ;
- Un médecine-ball de 3kg (filles) ;
- Une zone sécurisée pour les lancers.

L'athlète est debout et tient le médecine-ball (4kg pour les garçons, 3kg pour les filles) à deux mains. Sans élan, il projette le médecine-ball, vers l'avant, aussi loin que possible. L'endroit de l'impact détermine l'endroit où l'on mesure le lancer.

L'athlète a droit à deux essais.

Le meilleur des deux résultats est indiqué sur la fiche, en mètres (exemple : 4,40 mètres).

4) Course d'endurance de 6 minutes (demi-Cooper)

Matériel :

- Un chronomètre ;
- Un sifflet ;
- Huit cônes répartis autour de la piste, tous les 50 mètres.

² Source : FFA

³ Source : LBFA

Huit cônes sont répartis autour de la piste, tous les cinquante mètres. Idéalement, les couloirs 1 et 2 doivent être libres pour les athlètes testés.

Au signal de départ, les athlètes courent autour de la piste sans s'arrêter durant 6 minutes. Ils doivent faire la plus longue distance possible sur le temps imparti.

A la fin du temps imparti, au coup de sifflet, les athlètes s'arrêtent et rejoignent le dernier cône qu'ils ont dépassé ou restent à côté de celui où ils se trouvent.

L'examineur compte le nombre de tours et le nombre de cônes dépassés au moment de l'arrêt du chronomètre afin de calculer la distance totale effectuée par l'athlète.

Le résultat est indiqué en mètres sur la fiche (exemple : 1250 mètres).