



Aurélie DELACROIX-TARENNE

Entraîneur condition physique



1 / PEUX TU TE PRESENTER ?

Je m'appelle **AURELIE DELACROIX-TARENNE**, j'ai 33 ans, je vis dans le Haut Jura.

Je suis titulaire d'un Master 1 "**Entraînement sportif**", que j'ai obtenu en 2003 à l'UFR STAPS de Dijon. J'ai également un Diplôme Universitaire en Préparation Mentale, obtenu en juin 2013 à l'UFR STAPS de Clermont Ferrand.

Cela fait maintenant 5 années que j'ai en charge la préparation physique de la relève romande du ski suisse au sein de l'association Ski Romand (l'équivalent d'un comité régional en Suisse).

A la base, je ne suis pas vraiment issue du milieu du ski...cela fait 20 ans que je suis licenciée à la Fédération Française de Cyclisme !

Pourquoi le ski ? Opportunités, rencontres au bon moment au bon endroit. Sans regret...le ski alpin est une discipline passionnante !

A côté de cela, j'ai quelques sportifs individuels sur des demandes ponctuelles : préparation mentale, retour de blessures.

Mais le gros de mon travail, ce sont les jeunes !

2/ COMMENT VOIS TU LA PREPARATION PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES ?

Les jeunes ne sont pas des adultes en miniature et par conséquent, on ne peut et on ne doit pas faire faire à un enfant ce qu'on fait faire à un adulte.

J'ai réfléchi à des "lignes directrices d'entraînement" pour ce qui concerne la préparation physique.

Ces lignes directrices sont applicables au ski alpin mais également dans tous les autres sports. **Le document est en téléchargement sur mon site internet.**

**Aurélie
DELACROIX-TARENNE**

On est loin de la solution idéale mais c'est au moins une base de travail.

C'est également une remise en question permanente :

- les jeunes ne grandissent pas tous au même rythme et si c'est le cas dans une même année d'âge, on ne peut résolument pas leur proposer le même contenu.

Il n'y a donc pas de solution tout faite : c'est une **adaptation permanente**.

Au niveau des qualités physiques travaillées, on travaille tout en donnant malgré tout un accent sur la posture/ le gainage. La priorité, c'est de faire en sorte que le jeune soit bien posé, bien aligné afin de partir sur du travail en force ou en vitesse. Et cela devrait, à mon sens, être la base, quel que soit le sport.

La préparation physique
chez les jeunes





Aurélie DELACROIX-TARENNE

Entraîneur condition physique

3/ COMMENT GERES TU LA PREPARATION DE TES JEUNES ATHLETES ?

Je gère 55 jeunes répartis sur 3 groupes (25 U12, 15 U14 et 15 U16). Sur les périodes printemps/ été/ automne, je vois chaque groupe 1 à 3 fois par semaine selon le moment de la préparation.

En plus de cela, les jeunes doivent s'entraîner à la maison sur la base d'un planning (par groupe) et de fiches que je leur fournis.

En dehors de cela, comme le ski n'est pas un sport que l'on peut pratiquer n'importe où, ils partent très souvent en stage de 3/4 jours. Là, ce sont les entraîneurs de ski qui prennent le relais.

Le matin, c'est ski sur glacier, et l'après midi, c'est préparation physique. Et comme la collaboration se passe très bien, on fait presque au jour le jour, en fonction de comment cela s'est passé le matin sur les skis.

Rien n'est laissé au hasard, même pour des jeunes !

Je vais aussi assez régulièrement sur les skis pour voir comment ils évoluent et pour adapter le contenu du programme si besoin.



La préparation physique
chez les jeunes

4/ QUELLES SONT LES DIFFICULTES RENCONTREES ?

Je dois faire face à deux types de problèmes :

1- **l'assiduité et l'engagement des jeunes envers le programme** qu'ils doivent faire à la maison. Certains sont très assidus et font tout sans se poser de questions. D'autres sont moins motivés et s'il n'y a personne derrière eux, alors ils ne font pas ou ils font la moitié de ce qui

est prévu. Dès lors, les objectifs physiques ne sont pas remplies et les progrès sur les skis limités.

**Aurélie
DELACROIX-TARENNE**

2- **les blessures.** Un jeune en pleine croissance est compliqué à gérer surtout quand il fait du sport de façon intensive :

- osgood schlatter,
- douleurs lombaires sont des pathologies assez fréquentes.

Fort heureusement, nous collaborons avec des médecins compétents qui prennent tout de suite les athlètes quand ils sont blessés et qui nous font un retour très constructif sur les choses qui sont possibles de faire et celles qui ne le sont pas.

Face à ces petites blessures, on essaie de réfléchir et de leur proposer des programmes de prévention mais là encore comme je ne suis pas tout le temps avec eux...

Merci Aurélie

Février 2015

