



Par Daniel LAIGRE  
CTN responsable des formations d'entraîneur à la FFA

## Marcher, courir, sauter, lancer, tout s'apprend...

L'athlétisme est souvent considéré comme une activité naturelle. Dès son plus jeune âge le bambin va s'évertuer à mettre en œuvre toute sa pugnacité pour parvenir à se redresser puis pour réussir à ramper pour enfin arriver à marcher le tout l'emmenant vers un déplacement de plus en plus rapide faisant de lui un adepte du courir !

Tout seul il va s'ingénier à dominer un environnement pour tenter de devenir autonome ; son meilleur ami pour y parvenir, sa propre motricité. Et plus cet environnement sera riche en diversité plus il va construire des habiletés motrices lui permettant de se mouvoir efficacement. Tout seul il va donc construire des solutions répondant à ses propres questions.

Dès lors quel besoin avons-nous de former en athlétisme ? Ne suffit-il pas de jouer la carte du développement de l'énergétique ?

« Mon fils, ma fille veulent venir s'inscrire au sein de votre section, que vont-il y acquérir ? ». Posée ainsi cette question ne reçoit pas la même réponse dans les différentes activités physiques. La natation va proposer d'apprendre à nager, les sports de combat vont s'ingénier à enseigner des techniques que le jeune ne possède pas « naturellement » ; qu'en sera-t-il de notre athlète en herbe ?

Certes sa motricité du quotidien lui a donné des bases qui lui permettent de marcher, de courir, de bondir...mais de quelle forme marche, de quelle forme de course, de quelle forme de bond, s'agit-il ? Courant derrière le bus qu'il vient de rater, la course qu'il déploiera pour tenter de le rattraper aura-t-elle une commune mesure avec celle que Usain Bolt met en œuvre pour s'imposer en finale des jeux olympiques ?

Surement non...mais l'on nous rétorquera qu'il n'existe qu'un seul Bolt ! Et l'on aura raison....Néanmoins les moyens que cet athlète hors norme met en application pour être l'homme le plus rapide du monde peuvent être étudiés pour comprendre comment il organise son « être » pour optimiser la vitesse de ses déplacements. De cette étude naîtra un modèle fonctionnel –que l'on n'applique évidemment pas de manière uniforme à tout un chacun– mais qui nous interrogera sur la manière idéale de s'organiser pour parvenir à atteindre **son** propre plus haut niveau de performance, son efficacité personnelle.

Apprendre à marcher, pour savoir comment poser les pieds par terre de manière « juste », apprendre à bondir, pour intégrer les placements efficaces et la solidité du corps permettant de récupérer l'énergie renvoyée par le sol, apprendre à courir, apprendre à lancer...autant d'apprentissages moteurs qui semblent acquis par le jeune adolescent déjà construit par sa motricité habituelle, mais qui ne le sont guère.

Il faudra du temps pour intégrer tous ces savoirs, les sections sportives scolaires et leur organisation peuvent permettre à nos athlètes d'avoir ce temps et d'acquérir ces savoirs.