

S'ORIENTER ET SE RÉORIENTER EN ATHLÉTISME, ENJEUX MAJEURS

S'orienter en athlétisme : entre jeux et enjeux

par Jérôme Nicault

Du sprint au lancer, chaque discipline raconte une facette de l'athlétisme. Pour l'athlète, le vrai défi n'est pas seulement de performer, mais de trouver la spécialité qui lui ressemble. Entre diversité des épreuves, évolution des motivations et découverte progressive, l'orientation en athlétisme est un chemin personnel qui nécessite accompagnement, expérience et ouverture.

S'orienter, c'est déjà se spécialiser avant de s'hyperspécialiser

L'athlétisme, sport de grande diversité s'il en est, nécessite pour les athlètes, bien plus que d'autres activités sportives, de s'orienter, c'est-à-dire déjà de choisir une famille de disciplines entre courses de sprint-haies, de demi-fond, de route, en nature, marche, sauts, lancers, et épreuves combinées puis ensuite de se spécialiser dans une discipline. Comme « choisir, c'est renoncer », la spécialisation polyvalente par le choix d'une famille de disciplines permet non seulement de conserver une capacité ouverte de choix mais aussi va favoriser le développement des potentialités futures par une formation plus ouverte de la spécialité finale. Cela, et ce n'est pas rien, retardera la répétition de gestuelles, postures, placements et mouvements identiques à la longue délétères pour le corps et aussi le cerveau (ennui), la diversité de pratique restant un élément de motivation. Cette polyvalence disciplinaire favorisera aussi les réorientations futures en cours de parcours. Ainsi, une carrière peut débuter en longueur et s'orienter en sprint ou inversement en fonction des qualités révélées par la pratique. Une blessure peut déterminer l'orientation vers une autre spécialité moins traumatisante pour les articulations, muscles ou tendons.

En conséquence, l'orientation est une activité individuelle et personnelle, la décision devant être prise par l'athlète en pleine conscience et selon des modalités précises. Hors de question que quelqu'un choi-



sisse pour et à la place de l'athlète. Il est donc nécessaire dans le cadre du parcours de formation athlétique de lui apporter les connaissances spécifiques pour qu'il puisse choisir, certes, selon ses envies mais en fonction de ses capacités physiques et dispositions psychologiques. Il doit donc connaître et appréhender un certain nombre d'éléments pour pouvoir choisir à un moment donné ce qui lui semble le mieux, tout en prenant conscience que l'orientation ne révèle pas du déterminisme, que des réorientations seront toujours possibles en cours de carrière.

S'orienter en athlétisme, c'est donc un peu comme les problématiques de l'orientation scolaire "Parcours Sup", à savoir la (trop) grande diversité de choix qui oblige à la conception d'une véritable "stratégie" dans la façon d'opérer ses choix. Cela oblige, en tant qu'entraîneur, à permettre aux athlètes d'acquérir de véritables compétences à s'orienter, compétences d'ailleurs qu'il serait intéressant de définir dans les savoirs pratiques du Pass'Athlète des U14-U16.

L'athlétisme, une offre diversifiée de pratiques

Tout commence par un positionnement au sein de la diversité des univers athlétiques (piste, running, cross, santé, trail, etc.), des formes de pratiques (loisirs ou compétitives) et/ou des fonctions (athlète, dirigeant, officiel, entraîneur). Le choix offert par notre fédération est large et diversifié. C'est une vraie chance que beaucoup de fédérations nous envient. Parfois, à trop vouloir se centrer sur un seul univers celui de la piste, on aurait tendance à considérer les autres univers par défaut, ce qu'on pourrait appeler des pratiques hors-stades pour reprendre une ancienne terminologie excluante. Chacun peut trouver « chaussure à son pied » et surtout s'accomplir dans sa pratique sportive et son engagement. Le but finallement est de permettre aux individus d'être heureux dans le respect de leurs valeurs, leurs principes de vie et leurs envies d'épanouissement. Certains pourront même faire une carrière professionnelle comme entraîneur, cadre