

KID CROSS

CONSTAT

Registre des épreuves EVEIL ATHLÉ pour le CROSS – Directives de la FFA

L'hiver, les jeunes participent à des épreuves adaptées de cross country, **les courses en ligne avec classement individuel sont proscrites**. Seules les formules de cross adaptées et par équipe sont autorisées.

Registre des épreuves POUSSINS pour le CROSS – Directives de la FFA

L'hiver, les poussins débutent la saison par des épreuves adaptées de cross-country, les courses en ligne avec classement par équipe (le classement individuel n'est pas conseillé) ne font leur apparition qu'en janvier et les enfants ne participent pas à plus de 2 ou 3 cross traditionnels.

Le cross classique tombe en désuétude car c'est une épreuve difficile pour les jeunes enfants. L'environnement familial joue beaucoup sur les conditions de pratiques des enfants. En effet, si les parents veulent réaliser leurs rêves à travers leurs enfants, ils pousseront quelquefois de façon abusive leur enfant vers une pratique sportive intensive pouvant être source de saturation psychologique, voire de problèmes médicaux. On ne peut pas considérer l'entraînement de l'enfant comme une simple réduction quantitative de celui de l'adulte. Juste qu'à l'âge de 10-12 ans, l'enfant doit jouer à l'athlétisme en proposant des situations qui soient accessibles, formatrices et motivantes. Le Kid Cross en fait partie. Même si les enfants adorent se confronter et se comparer les uns par rapport aux autres, la forme de la compétition des plus jeunes doit être adaptée. L'erreur serait de vouloir reproduire le modèle de l'adulte et cette inadaptation amène souvent à une spécialisation trop précoce.

Les organisateurs de cross constatent que seules les petites catégories (Eveil Athlé et Poussins) participent encore en nombre. Les enfants sont généralement poussés par leurs parents peu renseignés sur la physiologie ou par des entraîneurs peu perspicaces qui peinent à se remettre en question.

Les enfants de ces âges ne savent pas gérer leurs efforts afin de courir longtemps en aisance respiratoire. N'importe quel éducateur s'intéressant au comportement des enfants a pu s'en rendre compte.

Règlement et principe de l'animation Kid Cross

Les enfants ne courent plus une distance mais courent en durée pendant 8 minutes dans le cadre d'une animation ludique de découverte du cross.

Le Kid Cross est une animation et ne comportera pas de classement individuel (voir document FFA sur la Philosophie de l'Athlétisme chez les moins de 12 ans).

Le Kid Cross est ouvert à tous les enfants de la catégorie Eveil Athlé (2004-2005-2006) voire Poussins en début de saison pour aller vers le cross traditionnel en fin de saison.

Ce n'est pas un relais. Tous les enfants participent en même temps. Chacun court à son allure.

Une équipe devra être composée d'au moins 5 enfants pour représenter son école d'athlétisme. Si des enfants « isolés » souhaitent participer au Kid Cross, l'organisation créera un groupe « maison jumelée ».

Organisation

Le parcours sera délimité à l'aide de piquets et rubalise ou de plots placés tous les 3m environ sur un circuit fermé de 150m à 250-300m.

Autour de ce circuit, à 5m de l'intérieur ou de l'extérieur, il sera réparti des bases de 2m x 2m qui devront être facilement identifiables par les enfants. L'organisation se servira de plots de couleurs différentes et suffisamment grands, voir de piquets avec des numéros ou des fanions.

Il y aura autant de bases que d'équipes prévues. On peut appeler cela des « maisons », des « cabanes ».

Déroulement de l'animation

Un échauffement collectif sera mis en place un dizaine de minutes avant l'animation. Possibilité de le faire en musique.

Avant le départ, chaque équipe se placera sur sa base accompagnée du juge (l'idéal serait même 2) qui comptera le nombre d'enfants dans l'équipe. Un nom pourra être choisi pour l'équipe. Afin de saisir les résultats sur le SIFFA, il faudra que le juge note le nom de chaque enfant présent dans son équipe. Le responsable donne le départ. Au signal, les enfants tourneront autour du circuit pendant une durée de 8 minutes avec pour consigne de bien passer dans sa maison à chaque tour et de ne pas passer dans celles des autres. En début de saison, nous conseillerons de ne pas partir trop vite car l'idéal serait que les enfants ne marchent pas pendant les 8' et puissent courir de manière la plus régulière possible.

A chaque passage dans sa maison, le juge notera l'enfant avec une croix.

A la fin de la course, chaque juge totalisera le nombre de tours entiers puis le divisera par le nombre d'enfants présents dans l'équipe afin d'obtenir le classement. Ces fiches seront portées immédiatement à l'organisateur pour obtenir le classement par équipe en quelques minutes et le notera sur le tableau d'affichage. En cas d'ex aequo, l'équipe la plus nombreuse sera placée devant. Les enfants recevront les récompenses rapidement.

AVANTAGES

- Il n'y a pas de leader immédiatement visible, ni d'enfants irrémédiablement lâchés à l'arrière du peloton.
- L'ensemble des enfants, ceux qui ont des compétences intrinsèques et ceux qui en ont moins, participent à égalité au classement de leur équipe.
- L'athlétisme devient un sport collectif.
- Tous les enfants s'habituent à courir en durée.
- On ne stigmatise pas les enfants moins doués qui eux aussi acquièrent des compétences et progressent.
- Les moins doués montent aussi sur le podium avec leur équipe, c'est ainsi plus motivant et plus valorisant pour eux.
- Dans les cross classiques en ligne, ceux qui gagnent à cet âge sont ceux qui ont des qualités innées. Ils sont la fierté de leurs parents et de leur entraîneur et c'est légitime. Mais si on réfléchit un peu, on se rend compte qu'un enfant de cet âge, qui gagne tout très tôt, se prend encore bien souvent pour un « champion du monde ». Il est ensuite très difficile de le faire persévérer dans l'activité, quand adolescent, il tombe sur plus fort que lui et qu'il faut vraiment s'entraîner.
- On aura encore plus de participants car, à terme, les enfants n'auront plus peur d'aller sur les cross.
- Les plus « guerriers » se mettront peut-être dans le rouge à la fin de la course, autant que dans un cross classique. Mais ils auront été obligés de gérer un temps et non une distance, ce qui n'est pas la même approche.
- Chaque participant, quelque soit son niveau, marque 1 point pour son club.

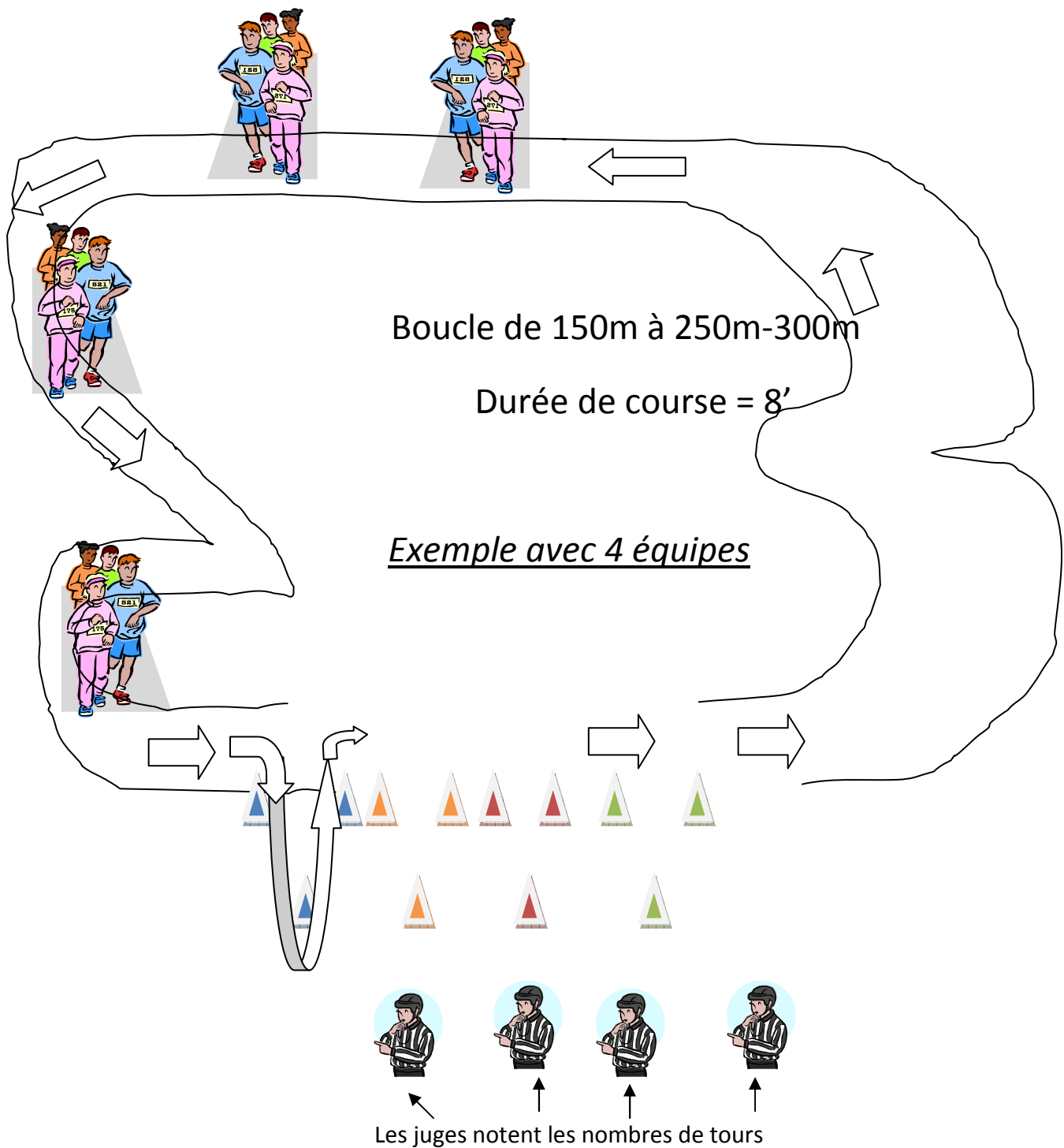
INCONVENIENTS

- Il faut changer les habitudes
- Compter les tours de circuits demande des « juges sérieux »
- Il faut prévoir des récompenses adaptées en nombre et non plus uniquement les 3 premiers.

CONCLUSION

La pratique des activités physiques et sportives en loisir ou en compétition est utile au développement psychologique et physiologique de l'enfant. Il est donc nécessaire de respecter les différentes étapes de la croissance, sans imposer à l'enfant un sport compétitif trop précoce et nocif pour la santé. Beaucoup d'enfants, les moins naturellement doués abandonnent rapidement et définitivement l'activité. Ce n'est pas encore le moment de leur faire travailler cette compétence. Il y a pleins de choses à faire : motricité, coordination, vitesse, découverte de la course en durée (au moins 8' en aisance respiratoire)... Des organisateurs de cross responsables peuvent aisément organiser des courses en durée.

Sur un circuit de 150 à 250-300m, les enfants courent pour une équipe pendant un temps relativement long.



Après avoir réalisé le premier tour, chaque coureur rentre dans sa maison en passant entre les 2 plots, vient faire le tour du plot devant le juge qui identifie clairement son coureur et mets une croix. Le coureur repasse par entre les 2 plots pour sortir de sa maison avant de repartir pour le tour suivant et ainsi de suite pendant 8'...