

# **JOURNÉE TECHNIQUE U13**

Saison 2024/2025  
Document du 21 mars 2025

## **Objectifs**

- Garantir une maîtrise technique des athlètes U13.
- Sécuriser la pratique des U13.
- Maîtriser les fondamentaux.

## **Organisation**

- Mise en place de 2 journées techniques U13 obligatoires (avec une date butoir au 11 mai) ;
- Le CTR ou CTF supervise les exercices et évaluation avec un groupe d'experts (entraîneurs de clubs, et/ou membres ETR, titulaires du BF2 ou diplôme pro), qui jugent des exercices fondamentaux que doit avoir acquis le(a) jeune.

## **Qualification Trophée National U13**

Pour prétendre participer au Trophée National U13, le(a) jeune athlète doit avoir rempli les 3 conditions suivantes :

1. Établir une performance sur une compétition traditionnelle (comme les années précédentes)
2. Participer à au moins 1 des 2 journées techniques de Ligue
3. Valider les exercices attendus lors d'une des deux journées.

Des exercices d'évaluation dans des **mouvements** de motricité, mobilité et explosivité seront ajoutés sur cette journée.

L'objectif est double : prévention auprès de ce public, mise en avant les points forts et faibles du jeune. Les évaluateurs argumenteront leurs décisions auprès des U13 et de leur entraîneur, des axes d'entraînement pourront être proposés.

La finalité sera sur le Trophée National Minime. On pourra observer des mouvements mieux maîtrisés avec des placements sécurisés.

Il y a **3 mouvements** dans les **épreuves physiques** et **3 mouvements** dans les **épreuves techniques**.

Il y a **2 exercices** à réaliser dans **chacun des mouvements**.

Pour valider la journée il faut:

### Pour les épreuves physiques

-Valider au minimum **4 exercices** sur les **6** proposés.

-Valider au **minimum 1 exercice en Mobilité**, 1 en **Habilité** et 1 en **Explosivité**.

### Pour les épreuves techniques

-Valider au minimum **4 exercices** sur les **6** proposés.

-Valider obligatoirement l'**Arraché technique** ET l'**Epaulé-Jeté technique**.

-Valider au **minimum 1 exercice** en **Renforcement Spécifique**.

### Pour valider un exercice

Il faut **satisfaire à chacun des critères de réussite** dans l'**ensemble des répétitions d'une tentative**.

### Déroulement de la journée

- 9h-9h30 : pesées
- 10h30 12h30 : épreuves techniques
- 13h 14h : repas en commun
- 14h30-16h30 : épreuves physiques
- 16h30-17h30 : temps de partages (Sport Co, goûter, debriefs...) - entrée des derniers résultats, remise des récompenses

# ÉPREUVES TECHNIQUES

- Valider au minimum **4 exercices** sur les 6 proposés.
- Valider obligatoirement l'**Arraché technique** ET l'**Epaulé-Jeté technique**.
- Valider au **minimum 1 exercice** en **Renforcement Spécifique**.

\*Cliquez sur la flèche pour voir la vidéo correspondante

## Arraché

 Arraché force	Arraché technique 
<p><i>3 répétitions à 20% du PDC 2/3 tentatives</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos placé</li> <li>- Contact aux cuisses/trajectoire long du corps</li> <li>- Finition pointes de pieds</li> </ul>	<p><i>2 répétitions à 40% du PDC 2/3 tentatives</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos placé dans le tirage</li> <li>- Contact aux cuisses/trajectoire long du corps</li> <li>- Synchronisation jambes/bras en réception</li> <li>- Minimum en 1/2 flexion / Pieds à plats</li> </ul>

## Epaulé-jeté

 Passage d'Epaulé	Epaulé-Jeté technique 
<p><i>3 répétitions à 30% du PDC 2/3 tentatives</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Synchronisation jambes/coudes en réception</li> <li>- Marquer la réception minimum en 1/2 flexion pieds à plats</li> </ul>	<p><i>2 répétitions à 60% du PDC 2/3 tentatives</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos placé dans le tirage</li> <li>- Contact aux cuisses</li> <li>- Synchronisation jambes/coudes en réception</li> <li>- Marquer la réception minimum en 1/2 flexion pieds à plats</li> <li>- Dos placé à l'appel</li> <li>- Synchronisation jambes/bras de jeté</li> </ul>

## Renforcement spécifique

 Tirage Epaulé	Squat Devant 
<p><i>3 répétitions à 75% du PDC 2/3 tentatives</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos placé</li> <li>- Contact aux cuisses</li> <li>- Pieds à plats</li> </ul>	<p><i>2 répétitions à 65% du PDC 2/3 tentatives</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos placé</li> <li>- Coudes hauts</li> <li>- Flexion complète</li> <li>- Pieds à plats</li> </ul>

# ÉPREUVES PHYSIQUES

-Valider au minimum **4 exercices** sur les 6 proposés.

-Valider au minimum **1** exercice en **Mobilité**, **1** en **Explosivité** et **1** en **Habilité**.

## Mobilité

▶ Activation Bras tendus en flexion	Chaîne postérieure ▶
<p><i>En chaussettes ou pieds nus.</i></p> <p>Pieds à plats au sol, face au mur, bras tendus au-dessus de la tête.</p> <p>Descendre en flexion sans tomber, sans décoller les talons, en gardant les bras tendus au-dessus de la tête.</p> <p>Se rapprocher au fur et à mesure du mur en respectant les différents paliers : 16cm/13cm/10cm/7cm/4cm et enfin 1cm.</p> <p>-Minimum à atteindre 7cm</p>	<p><i>Tester une jambe après l'autre.</i> <i>En chaussettes ou pieds nus.</i></p> <p>Pied à plat au sol, une jambe devant l'autre, la jambe testée est la jambe avant.</p> <p>Celle-ci doit rester tendue durant le test Se rapprocher du sol avec ses doigts, sans fléchir la jambe avant Différents paliers : Doigts au genoux/tibia/cheville/<b>doigt au sol</b>/dos des doigts au sol /paumes de main au sol.</p> <p>La position à chaque palier doit être maintenu 3'' pour être validée.</p> <p>-Minimum à atteindre : doigts au sol</p>

## Explosivité

▶ Détente verticale	Triple blond ▶
<p><i>2/3 tentatives par hauteur</i></p> <p>-Max Hauteur</p> <p>-Minimum à atteindre : Hauteur mi-cuisses</p>	<p><i>2/3 tentatives</i></p> <p>-Coordination</p> <p>-Temps d'appui au sol court</p> <p>-Minimum <b>Filles : 2.25m</b> <b>Garçons : 3m</b></p>

## Habilité motrice

Fentes avant 2 haltères à bout de bras	Marche canard en flexion d'arraché
<p>▶ <i>1 tentative</i></p> <p><i>2 haltères 10% du PDC arrondi au kg inférieur</i></p> <p>-Max distance en 1min "minimum 10 mètres"</p> <p>-Garder les bras tendus</p> <p>-Toucher genou au sol à chaque répétition.</p>	<p><i>1 tentative</i></p> <p><i>10 mètres</i></p> <p>-barre/bâton derrière la tête</p> <p>-bras tendus</p> <p>-dos plat</p> <p>-poser le talon à chaque pas</p> <p>-flexion complète</p>