

SPÉCIFICITÉS LIÉES AUX JUNIORS



Pourquoi ?

Avoir une section junior au sein de son club permet de faire connaître les activités de flying disc dès le plus jeune âge. On aborde des aspects autant sportifs qu'éducatifs. Les juniors ne sont pas des "petits adultes" et le coaching doit être abordé différemment. Le rôle premier d'un·e coach de juniors est de proposer une activité dans laquelle les jeunes athlètes vont pouvoir se développer et s'épanouir.

Comment ?

Nous vous conseillons de partir de ce que les enfants aiment faire pour les orienter vers les sports de disques doucement plutôt que de reprendre des exercices existant pour les adultes en les adaptant à leur profil.

Adapter des sports ou **jeux traditionnels** en introduisant un disque (ex : balle au prisonnier, béret, etc.)

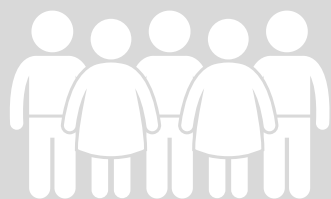


Avoir à disposition, si possible, du matériel **adapté** pour les jeunes (frisbees en mousse, plastique mou)

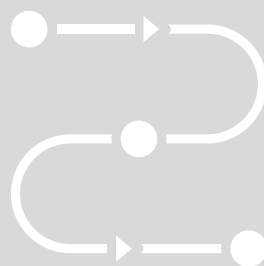
Orienter la pratique vers du **ludique** et du fun en proposant des moments d'affrontement "originaux", proposer différents types d'opposition, de challenges



Prendre le temps de **faire évoluer** les jeux chaque semaine et y introduire les règles de l'ultimate au fur et à mesure



Privilégier les jeux avec beaucoup de courses et introduire des lancers au fur et à mesure avec de la **validation d'étapes** (ex : biathlon)



Bon à savoir

Le rôle du coach et de l'activité sportive va bien au-delà d'apprendre à lancer le frisbee, apprendre des tactiques, etc. :

- Développer la motricité en apprenant et en progressant sur les gestes de bases (courir, sauter, tomber, lancer, attraper, etc.).
- Se développer en tant qu'être humain social grâce aux valeurs que transmettent le sport (inclusion, équité, partage, respect, communication, gestion de la frustration...).
- Acquérir des habitudes de vie saine (la pratique d'une activité sportive régulière dans ce cas).

Pour certains le sport est le seul lieu et moment où ils peuvent s'exprimer pleinement et s'épanouir.

Avec les mélanges de niveaux, les matchs peuvent amener de la frustration dans le groupe car il y a beaucoup de règles, d'enjeux, d'attente -> intégrer le principe du huddle tôt dans la saison pour apprendre à communiquer, gérer ses émotions

Partage d'expérience

"Quand on encadre un groupe de jeunes, nous sommes animateur avant d'être entraîneur : les enfants doivent repartir de la séance avec le sourire"

Sacha Poitte-Sokolsky (UGM)

Ressources

- [Ressources coaching_Junior \(EN\)](#)
- [Fondamentaux en Ultimate](#)
- [Développement athlète à long terme \(CAN\)](#)
- [L'entraîneur, un éducateur ?](#)



<https://flyingdisc-paysdelaloire.fr>



contact@flyingdisc-paysdelaloire.fr