



**FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME  
INTERREGION NORMANDIE BRETAGNE  
STAGE 1000 MINIMES 2010**



*Centre du Baly – Ile Grande, à Pleumeur Bodou  
Stade de Lannion (BRE, 22)*

*Du Lundi 23 au Samedi 28 août 2010*

## ***LE CONTEXTE***

Le stage a eu lieu du lundi 23 au samedi 28 août 2010, au Centre de découverte du Baly – Ile Grande, à Pleumeur Bodou (BRE, 22). Le centre d'hébergement se situait à 100m de la plage.



Les entraînements se sont déroulés au stade de Lannion, à 8km de l'hébergement.



### 5 objectifs à poursuivre:

1. Recenser et mieux connaître nos meilleurs jeunes athlètes âgés de 14 et 15 ans
2. Leur présenter la trajectoire du haut niveau
3. Orienter ou réorienter nos jeunes, suite aux séances proposées (choix techniques, axes de travail, choix de discipline...)
4. Fidéliser en proposant une prestation technique, physique, le tout dans une ambiance conviviale et motivante
5. Prendre un 1<sup>er</sup> contact avec leur entraîneur par le biais d'un compte rendu du stage

## L'ENCADREMENT



En collaboration avec mes collègues Cadres Techniques (Gille DUPRAY pour la Bretagne et Wilfrid BOULINEAU pour la Haute-Normandie), nous avons constitué l'équipe d'encadrement, en prêtant une attention particulière à ce qu'il y ait une représentativité des 3 ligues.

La répartition s'est faite de la manière suivante :

- 2 cadres Haut-Normands
- 4 cadres Bas-Normands
- 3 cadres Bretons

Soit un total de 9 cadres, dont 4 femmes.

1	<b>DEMI-FOND</b>	BERLIVET	RENAUD	BRE
2	<b>MARCHE</b>	MAYANGA	BLAISE	BRE
3	<b>HAUTEUR</b>	LUCOTTE	JEROME	BN
4	<b>LONG/TS</b>	GAINE	CHRISTELLE	BN
5	<b>PERCHE</b>	ADAINE-JEAN PIERRE	CLAUDE	HN
6	<b>SPRINT</b>	MARIE	M- CHRISTINE	BN
7	<b>HAIES</b>	DEBICKI	MARIANE	HN
8	<b>LANCERS</b>	NICOLET	MARINE	BN
9		LE GALL	PATRICK	BRE
	<b>COORDONNATEUR</b>	LUCOTTE CTS - CMI Jeunes	JEROME	BN



## LES ATHLETES

67 jeunes filles et jeunes gens Minimes 1 et 2 en 2010 (81 en 2007, 83 en 2008, 66 en 2009) ont été retenus à l'issue du bilan interrégional « Bretagne Normandie » suite aux différents Championnats départementaux et/ou régionaux. Contrairement aux autres années, la capacité totale d'accueil du centre était de 80 lits, dont 70 places pour les jeunes.

Le dossier type d'inscription a été envoyé début mai aux CTS référents pour diffusion auprès des athlètes sélectionnés.

Cette année encore la Bretagne n'a pas réussi à fournir autant d'athlètes que prévus malgré une baisse des quotas (25 athlètes / 30). La Basse-Normandie a récupéré 2 places.



## Modalités de sélection :

La sélection est effectuée par ligue (BRE et BN) ou comité départemental (HN). Un nombre de places par région a été affecté par le Conseil Interrégional en fonction du nombre de licenciés Minimes. Une attention particulière a été portée sur le respect d'une représentativité de chaque discipline, dans la mesure du possible. Au regard de la capacité d'accueil, le quota a été fixé à 70 athlètes. N.B. : Il s'agit d'un stage de niveau et non d'une animation récompense.

Ainsi, 69 athlètes ont été sélectionnés et 67 étaient présents à l'ouverture du stage.

La répartition régionale des athlètes sélectionnés était la suivante:

- 25 athlètes de Bretagne
- 24 athlètes de Basse Normandie (dont 2 absents pour raisons médicales)
- 20 athlètes de Haute Normandie

La répartition par sexe des athlètes présents :

	BRE	BN	HN	GLOBAL
FEMMES	13	11	10	34
HOMMES	12	11	10	33
TOTAUX	25	22	20	67

Vous trouverez ci-dessous la liste nominative des athlètes :  
(en gris, les athlètes qui avaient participé l'an dernier)

	NOMS	PRENOMS	CLUBS	LIG
1	BOUCHARD	CECILE	PAYS DE PAIMPOL ATHLETISME	BRE
2	CAROFF	LISA	STADE BESTOIS	BRE
3	CAZUGUEL	CORALIE	UACA	BRE
4	COUDERC	IRIS	ATHLE PAYS DE VANNES	BRE
5	COZ-HAMON	MAXIME	LEON TREGOR ATHLETISME	BRE
6	DIROU	ATHUR	LEON TREGOR ATHLETISME	BRE
7	GLOANEC	NOEMIE	STADE BESTOIS	BRE
8	GRALL	STELIAN	AL CARHAIX POUGUER	BRE
9	LAUNAY	ANTOINE	ENTENTE ATH. DU PAYS GALLO	BRE
10	LAURENT	NICOLAS	LEON TREGOR ATHLETISME	BRE
11	LE DEM	LENA	BRUZ ATHLETISME	BRE
12	LE HEGARAT	BAPTISTE	PAYS DE PAIMPOL ATHLETISME	BRE
13	LE NAY	ROSELYNE	UACA	BRE
14	LE ROUX	TANGUY	LEON TREGOR ATHLETISME	BRE
15	LE ROUX	LUCAS	IROISE ATHLETISME	BRE
16	MARTIN CREAC'H	NOLWEN	ATHLE PAYS DE VANNES	BRE

17	MIGNOT	LEA	ATHLE PAYS DE VANNES	BRE
18	OLLIVIER	OCEANE	TREGOR GOELO ATHLETISME	BRE
19	PERON	ROMAIN	QUIMPER ATHLETISME	BRE
20	PETIT	MARIANNE	LEON TREGOR ATHLETISME	BRE
21	SALAUN	AURELIEN	QUIMPER ATHLETISME	BRE
22	TOQUET	BENOIT	UACA	BRE
23	TOULLEC	PAULINE	PAYS DE LANDERNEAU ATHLETISME	BRE
24	TOUS	LUCAS	LEON TREGOR ATHLETISME	BRE
25	YVIN	JOHANNE	LEON TREGOR ATHLETISME	BRE
26	ACHER	GREGOIRE	EAPE	HN
27	AVONDE	ALEXY	CMSOissel	HN
28	BAILLY	LAURENE	CAC	HN
29	BEUVIN	LEA	CORE	HN
30	COULON	Fabien	CA Ezy	HN
31	DEBRUGE	Benjamin	EA Louviers	HN
32	DESAILLY	FANNY	ASPTT	HN
33	GENDRON	MAXIME	ASCH	HN
34	GENETAY	Franck	SPN Vernon	HN
35	GODBILLOT	VICTORIA	EAPE	HN
36	GRONGNET	MANON	HAC	HN
37	LAROCHE	MARGAUX	ASPTT	HN
38	PREVOST	Chloé	SPN Vernon	HN
39	RUSSIS	CLEMENT	CORE	HN
40	SIMON	REMY	SS76	HN
41	TREGAN	Justine	SC Bernay	HN
42	VANDEMOORTELE	Marion	SPN Vernon	HN
43	VINCENT	LEO	EMSAM	HN
44	ZIMNIEWSKI	Valentin	Évreux AC	HN
45	ZMUDA	CLARA	EMSAM	HN
46	AUDOUARD	MAELYS	EAMH	BN
47	BLANCHET	HUGO	EACQ	BN
48	CHEVALLIER	MARIE	MACS	BN
49	COIFFEY	JOEL	ALAVE	BN
50	DUQUESNE	DIANE	EACQ	BN
51	EUGENE	OPHELIE	FCA	BN
52	FONTANA	LEO	CAC	BN
53	GENISSEL	ELOISE	FCA	BN
54	GODEFROY	PAUL	EACQ	BN
55	GUIGO	MARIN	ACA	BN
56	GUSTAVE	LUCINE	CAC	BN
57	HUE	MADO	MACS	BN
58	LAISSOUB	NICOLAS	EAMH	BN
59	LEVENARD	ANNE	EAMH	BN
60	LEVERRAND	ALICE	MACS	BN
61	MASCLET	LUIGI	FCA	BN
62	OUTREQUIN	FLORA	SAB	BN
63	PAMPHILE	OCEANE	ALAVE	BN
64	ROUZAUT	RONAN	EACQ	BN
65	TACHER	ANTHONY	CAC	BN
66	TILLAUT	ADRIEN	ALAVE	BN
67	XAVIER	ERWAN	EAMH	BN

Remarques :

Sur les 67 athlètes, 17 sont Minime 1<sup>ère</sup> année (23 en 2009 ; 28 en 2008). Donc 50 sont M2 (74,6%).

Sur les 23 M1 en 2009, 16 étaient présents en 2010.

Donc cette année sur les 50 athlètes M2, 32% étaient déjà présents l'an passé et ont par conséquent confirmé leur bon niveau de performances tant sur le plan régional qu'interrégional.

Avec le changement des niveaux de performances ne permettant qu'un classement sur des triathlons, il est dorénavant beaucoup plus difficile de comparer les niveaux de performances d'une année sur l'autre.



HAUTE-NORMANDIE

BRETAGNE



BASSE-NORMANDIE



## L'HEBERGEMENT ET LA RESTAURATION

Comme annoncé plus haut, nous logions cette année au Centre du Baly à Pleumeur Bodou dans les Côtes d'Armor. Les chambres étaient réparties en 2 bâtiments, avec un bâtiment par sexe. Les athlètes ont pu se répartir dans les chambres comme ils le souhaitaient. Les chambres étaient composées de 4 ou 6 athlètes.



Horaires des repas :

Petit déjeuner : 08h00

Déjeuner : 12h00

Dîner : 19h00

Le « couvre-feu » était à 22h45.

Dès le 1<sup>er</sup> jour du stage, les athlètes avaient à leur disposition des bouteilles d'eau.

## L'ENTRAÎNEMENT

Un entraînement était organisé une demi-journée par jour. Nous prenions le car pour nous rendre au stade de Lannion. La durée du transport était de 20mn. Nous partions à 9h00 de l'hébergement.



Toutes les disciplines étaient sur le même lieu.

Le principe général du programme athlétique était le suivant :

Sur les 4 séances d'entraînement, les athlètes en faisaient 3 dans leur spécialité et 1 dans une autre discipline de leur choix (et si possible dans une autre famille). Les 3 séances de spécialité étaient réparties de la manière suivante :

2 orientées technique et 1 orientée préparation physique (regroupement par famille de discipline).

*=> voir annexes pour le compte rendu des séances*

### Remarques :

- La séance du mercredi matin a été perturbée par la pluie et s'est réalisée en gymnase => séance de PPG
- La séance du vendredi a été faite à la plage. Footing le long de la côte et « jeux » par équipes dans le sable.
- Les infrastructures et le matériel du club ont satisfait tous nos besoins.





## ***LES ACTIVITES DE LOISIRS***

Les après-midi des mardi, mercredi et jeudi, les athlètes étaient répartis en 4 groupes et participaient à une activité « loisir », entre 13h30 et 16h.

Notre encadrement « athlé » a accompagné les groupes de façon à suivre les athlètes et à les gérer « humainement » (gestion des comportements durant l'activité). La partie « technique » était gérée par les éducateurs diplômés de l'activité concernée.

Voici les activités pratiquées :



### **Vir à la carabine**







## Rafting / canoë



## Tennis de Table



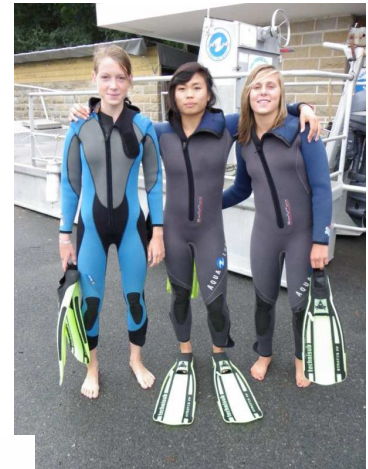




## Ultimate



## Randonnée aquatique





Pour le **matin du vendredi**, les athlètes ont été « lâchés » dans un parc **accrobranches**. Ils ont pu effectuer les parcours de leurs choix et autant de fois qu'ils le souhaitaient dans la limite du temps imparti.



## LE TEMPS EXTRA-SPORTIF :

Le mardi à 20h, Madame DANIEL, médecin de la Ligue de Bretagne, est venue leur parler de **prévention contre le dopage**.

Le mercredi matin lors de la séance d'athlétisme, un agent préleveur est venu effectuer 6 contrôles anti-dopage. Les athlètes masculins ont été tirés au sort.



Le vendredi à 17h, une diététicienne, Madame MAGOAROU-GUERIN, est venue leur parler de **nutrition** et d'alimentation avant, pendant et après l'effort. Elle a également répondu à leurs interrogations.





Le dernier jour du stage, une « soirée dansante » a été organisée. La soirée s'est terminée vers 1H.



## LE BILAN GENERAL

Le stage s'est très bien déroulé. Une très bonne ambiance a régné toute la semaine au sein du groupe.

L'environnement lié à l'hébergement (plage, mer, unique groupe dans le centre...) a contribué à instaurer un aspect convivial, balnéaire au stage.

Les athlètes se sont très bien comportés, même si quelques « recadrages » ont été nécessaires.

Ce fut un stage très agréable et très riche, tant sur le plan relationnel que sur le plan des échanges (expériences) athlétiques. Le stage s'est donc déroulé dans une très bonne ambiance entre les athlètes, entre les cadres et dans les relations athlètes-cadres.

*Cette année encore tous les athlètes et les cadres ont reçu un T-Shirt « souvenir » du stage 2010 ! Merci à Pierre LEMAITRE, Président du Comité Départemental des Côtes d'Armor, qui nous a offert ces T-shirts. Tous les participants les ont adorés !*

*Merci également à Pierre LEMAITRE et Jean-Marc BERAUD (Trésorier) de nous avoir fait l'amitié de nous rendre visite.*



Suite à la réunion bilan du samedi matin avec les athlètes et les cadres, il en ressort que le stage a plu à tous les participants.

Les Minimes 1 ont été informés du changement de date de la prochaine édition du stage. En effet, la FFA souhaite regrouper les stages à Lille en même temps que le championnat du monde cadet, qui se déroule du 6 au 11 juillet 2011.

Le compte rendu du stage sera envoyé aux entraîneurs des athlètes qui ont rempli leur fiche « entraîneur » et sera mis en ligne sur le site internet de l'interrégion.

Pour terminer, je tiens à remercier *Christelle, Mariane, Marie-Christine, Marine, Blaise, Claude, Patrick et Renaud* (les cadres) qui ont, une fois de plus, consacré beaucoup de temps à leur passion, pour le plus grand plaisir des athlètes.

Merci pour leur professionnalisme et leur disponibilité.

*Une mention particulière à Renaud BERLIVET, qui m'a facilité l'organisation du stage et participé à son bon déroulement.*

# ANNEXES



## **REPARTITIONS DANS LES GROUPES ATHLETIQUES**

### **DEMI-FOND** : 10 athlètes

GODBILLOT Victoria, GUSTAVE Lucine, GLOANEC Noemie, CAROFF Lisa, Martin Nolwenn, FONTANA Léo, LAUNAY Antoine, LAURENT Nicolas, DEBRUGE Benjamin, AVONDE Alexy

### **MARCHE** : 6 athlètes

LAROCHE Margaux, LE NAY Roseline, TOULLEC Pauline, PREVOST Chloé, DUQUESNE Diane, VINCENT Léo

### **SPRINT** : 7 athlètes

DESAILLY Fanny, XAVIER Erwan, GENDRON Maxime, GRALL Stelian, PETIT Marianne, GENETÉY Franck, PAMPHILE Océane

### **HAIES** : 16 athlètes

CAZAGUEL Coralie, OLLIVIER Océane, COZ-HAMON Maxim, LE DEM Léna, MASCLÉT Luigi, TOUS Lucas, BLANCHET Hugo, SALAUN Aurélien, LEVERRAND Alice, COIFFEY Joël, ROUZAUT Ronan, YVIN Johanne, DIROU Arthur, VANDEMOORTELE Marion, TREGAN Justine, OUTREQUIN Flora

### **LONGUEUR/TRIPLE SAUT** : 10 athlètes

BOUCHARD Cécile, GODEFROY Paul, HUE Mado, TACHER Anthony, SIMON Rémy, PERON Romain, COUDERC Iris, MIGNOT Léa, CHEVALLIER Marie, COULON Fabien

### **HAUTEUR** : 3 athlètes

LAISSOUB Nicolas, LE ROUX Lucas, ZIMNEWSKI Valentin

### **PERCHE/EC** : 5 athlètes

Eloïse, GENISSEL Eloïse, BEUVIN Léa, LE ROUX Tanguy, EUGENE Ophélie, RUSSIS Clément

### **LANCERS** : 10 athlètes

GRONGNET Manon, ZMUDA Clara, LE HEGARAT Baptiste, LEVENARD Anne, ACHER Grégoire, BAILLY Laurène, AUDOUARD Maëlys, GUIGO Marin, TILLAUT Adrien, TOQUET Benoit



# Groupe longueur/triple-saut

## 11 athlètes 6 triple sauteur et 5 sauteurs en longueur

La plupart de ces athlètes ne sont pas spécialistes et s'entraînent une à deux fois par semaine, de plus, à cette époque, seuls deux athlètes avaient repris l'entraînement ; En conséquence les séances ont été axées sur des principes généraux et de la condition physique



### Séance 1 : mardi 24 août

Echauffement : footing puis gammes (montées de genoux, talons fesses, jambes tendues...) retour sur ces dernières avec questionnement : pourquoi les faire, dans quel ordre, comment ?  
Travail de pied : déroulé de pied (talon-plante –pointe) sur une ligne, de part et d'autre de la ligne, en croisant puis les yeux fermés.

L'objectif est de sentir le travail du pied en saut, sa pose, passer dessus ainsi qu'un exercice de proprioception lors des passages les yeux fermés.

Foulées Bondissantes : parcours latté progressif uniquement en foulées bondissantes puis en alternant foulées et cloches pieds puis uniquement en cloche pieds.

Hop 4 sur parcours aménagé : L'objectif est de sentir la différence d'appuis entre la course et l'impulsion.

Bac à sable : retour sur le ramené (élément primordial du saut qui doit être enseigné dès le début de l'apprentissage)

Travail d'appuis dans le sable : 2 pieds/ 2 pieds / ramené, 2 pieds / 1 pied / ramené...travail de pied, de coordination et en même temps renforcement musculaire approprié à cette catégorie d'âge.

Pour finir cette première séance saut complet sur 4 foulées d'élan avec impulsion bord de fosse pour les sauteurs en longueur et planche à 2 m pour les triple sauteurs ce qui implique une reprise de cloche pied ainsi qu'une foulée dans le sable (on continue toujours le travail de pied et de proprioception)

Récupération et étirements

### Séance 2 : mercredi 25 août

Cette séance devait être axée sur un travail plus technique mais les conditions météorologiques en ont décidées autrement, en effet, cette séance a eu lieu en salle et s'est transformé en Préparation Physique Générale avec les sprinters, les hurdlers et les lanceurs.

### Séance 3 : jeudi 26 août

Séance initialement prévue la veille, elle sera allégée car la séance de PPG a laissé des traces et, en début de séance, aucun athlète n'est apte à sauter...

L'échauffement a donc été très long commençant par un footing puis des gammes, du travail de pied (reprenant les exercices de la première séance), du travail de coordination et quelques foulées bondissantes (sur le parcours latté progressif).

Ensuite on est passé à un travail d'ajustement de la planche et d'étalonnage : on entend trop souvent sur les stades dire aux jeunes athlètes de ne pas regarder la planche si on ne la regarde pas on ne peut pas l'ajuster, il s'agit de la regarder au bon moment c'est à dire suffisamment

loin pour pouvoir ajuster sans baisser la tête et rompre ainsi les alignements, cela peut se travailler régulièrement à l'entraînement à la fin d'un échauffement de séance spécifique par exemple. Des plots (5 ou 6 sur 30m ) sont placés de manière aléatoire de part et d'autre d'un couloir, les athlètes doivent, d'abord en marchant puis en allant progressivement jusqu'à la vitesse de course, placer le pied droit devant un plot placé à droite et inversement pour le pied gauche, sur les derniers passages ils doivent déclencher une impulsion de leur pied d'appel (que le plot soit à droite ou à gauche )devant le plot.

Ce dernier exercice ayant bien fini de les échauffer nous sommes passé sur le sautoir

### **Saut en longueur**

6 foulées d'élan impulsion, fixer puis continuer à courir dans le sable. L'objectif est de travailler la liaison course impulsion

Ensuite même exercice mais avec un saut complet en essayant de déclencher le ciseau (s'il y en a un) le plus tard possible et en s'appliquant sur le ramené.

### **Triple saut**

4 foulées d'élan cloche pied ramené (planche à 4m pour les filles et 5 m pour les garçons). L'objectif est de faire un petit cloche rapide pour ensuite conserver sa vitesse pour finir le saut le plus loin possible, cela permet aussi de revenir sur le cloche pied et la pose de pied en triple, En effet, si la reprise de cloche se fait en pointe il est quasiment impossible de repartir. Pour finir saut complet sur 6 foulées (planche au choix 7,8 ou 9m) en insistant sur la pose d'appui et la conservation de la vitesse pendant tout le saut.

### **Bilan :**

Ces 3 séances ont permis de voir les qualités et défauts à ce jour de chaque athlète sachant qu'ils ont tous de bonnes dispositions pour les sauts et qu'ils semblent tous motivés pour continuer dans ces disciplines.

### **Pour les sauteurs en longueur :**

Cécile joue sur ses qualités de vitesse et de pied elle doit apprendre des gestes techniques comme le ciseau et sentir les moments clés comme la liaison course impulsion

Iris a de gros problème de prise de marque et d'ajustement de la planche sa foulée est très irrégulièrement il faudra insister sur ce point

Marie a des difficultés à ramener correctement elle devrait aussi mettre en place un ciseau simple

Fabien doit aussi insister sur le ramené et le ciseau.

### **Pour les triple sauteurs :**

Paul saute beaucoup en force il a tendance à poser le pied sous lui il faut qu'il rebondisse plus  
Mado a comme problème principal le cloche pied induit par une pose de pied en plante voire en pointe il faut travailler régulièrement sur parcours latté progressif pour résoudre ce problème

Rémy a le même problème que Paul il saute en force et risque de se faire mal au dos

Léa fait ses reprises de cloche et foulées en pointe ce qui la déséquilibre il faut insister sur la pose de pied et le poser passer pousser

Enfin romain et Anthony sont les plus aboutis techniquement il faut qu'ils continuent à travailler techniquement tout en se renforcer musculairement.

Christelle Gaine



## Groupe hauteur

### \*24 août 2010 :

- 10 minutes de footing ; gammes sur 30m (traditionnelles, de coordination, en avant-en arrière...) ; étirements
- Travail des poses d'appuis, des impulsions : hop2, hop4, hop6 ; rebonds dans cerceaux
- Exercices sur tapis : tombés dos, tombés épaules ; yeux ouverts puis fermés
- Sauts sur élan réduit : 3 appuis ; 4 appuis ; 5 appuis

Durant les étirements et les phases de repos, nous avons échangé sur les intentions de saut (point d'impulsion, distance de saut, intentions lors de l'impulsion...) : il est apparu que leurs conceptions du saut en hauteur ne sont pas toujours justes.

### \*26 août 2010 : + Manon GRONGNET

- 10 minutes de footing, gammes libres, étirements => retour sur leur façon de s'échauffer (partie générale, partie spécifique)
- Exercices allant du déroulé de pied vers des impulsions
- Sauts sur 4 appuis, 6 appuis puis 8 appuis pour ceux qui le demandaient

### Commentaires sur les athlètes :

Manon : elle a tendance à couper son virage et à impulser vers le milieu de tapis.

Valentin : il a des difficultés à structurer correctement sa course d'élan de manière à se préparer pour sauter. Ses poses d'appuis sont souvent en pointe de pied et l'impulsion n'est pas engagée vers l'avant.

Nicolas : il ne sait pas de quel pied il saute ! il perd trop de vitesse sur la fin de sa course d'élan et a tendance à être un peu passif lors de l'impulsion.

Lucas : une bonne structure de course d'élan. Il a tendance à impulser un peu trop prêt du tapis et a ne pas se « grandir » totalement lors de l'impulsion.

D'une manière générale, les athlètes devraient privilégier les sauts sur élan court (3 à 6 appuis) durant les entraînements et une course d'élan sur 6 appuis maximum en compétition de façon à mieux maîtriser leur vitesse et à mieux gérer des appuis plus efficaces (en appuyant « fort au sol »).



Jérôme LUCOTTE

# Groupe perche / EC

## Séance 1

Echauffement : footing –gammes courses-étirements

Exercice de course

Debout perche tenue à son extrémité et parallèle au sol. Les jambes tendues progressé en traction

Même position de départ Petit saut, puis talon fesse puis monter de genoux.

Assouplissements sur le tapis roulade avant puis roulade arrière puis roulade arrière et monter en équilibre sur les mains

Exercice de présenter impulsion

En trotinant perche tenu normalement sur le coté sur six appuis présenter en jetant la main supérieur vers l'avant et le haut.

Sauts complets sur six foulées.

Pour finir 10 min de gainage.

## Séance 2 Séance réalisée en salle

Echauffement : footing –gammes courses-étirements

Travail de groupe reverser sur divers agrée

Travail sur espalier

Allonger au sol tenir l'espalier bras tendu puis grouper, ramener les genoux au niveau des épaule puis monter en chandelle

Suspendu à l'espalier puis grouper, ramener les genoux au niveau des épaules

Travail sur corde lisse

Monter à la corde à la force des bras

Allonger sur un plinth tenir la corde bras tendu puis grouper, ramener les genoux au niveau des épaules puis monter en chandelle

Debout tenir la corde bras tendu puis grouper, ramener les genoux au niveau des épaules puis dégrouper en tenant la corde entre les jambes.

Travail à la barre fixe.

Traction

Renverser sans élan

Avec élan sauter et grouper renverser dans le mouvement.

Pour finir 10 min de gainage.

Claude ADAINE JEAN PIERRE





## Groupe sprint

**Objectif** : préparation à la reprise de la saison et assoir la motivation du jeune

**Déroulement du stage** : 4 séances; les 1ères séances sont à dominante physique avec impact préparatoire à la séance du

lendemain.

Les séances suivantes sont à dominante technique, et l'apport spécifique individualisé en fonction des besoins personnels des athlètes, sachant que le fil directeur de ce stage est la sensation de la pose de pied et du placement afin de pouvoir maintenir sa vitesse.

### **SEANCE 1**

- 10' de footing en groupe sous forme de rythme imposé, de changement d'allure les 3 dernières minutes.
- PPG- proprioception retour sur la qualité de la pose d'appuis, du placement, des talons fesses, foulées tractées, talons cuisses vers l'accélération...
- Courses placées en accélération progressive sur 30m départ trépied (3 courses)
- Echange sur le travail proposé (comprendre le travail, son intérêt et assoir sa motivation. )

### **Objectif et contenu de séance :**

Travail de sensation (pose de pied et placement)

- Technique course vitesse lancée sur 20m de plots et 10m sans (environ 30m)
- 2 à 3 passages sur plots en fréquence (1m75, 1m85, 1m90 et 2m suivant les athlètes)
- 2 à 3 passages sur plots en amplitude (1m90, 2m, 2m10 et 2m25 suivant les athlètes)
- 2 à 3 passages sur plots en choisissant l'intervalle ou l'on se sent le mieux.

N-B : les fréquences et amplitudes ont été réalisées avec des training et par la suite avec les pointes pour le plaisir.

### **SEANCE 2**

Retour sur le travail de la veille, avec une préparation physique orientée course; 5 passages plots sur une distance de 30m.

### **Objectif et contenu de séance :**

De la vitesse au départ

- Technique départs (objectif : « retrouver une bonne position en trépied, tirer genou fermé devant et pose d'appuis sous bassin pour pousser)
- Sortie très vite de la position trépied,
- Sortie très vite de la position trépied et poussée sur 15m,
- Sortie très vite de la position trépied, poussée sur 15m et se redresser progressivement,
- Sortie très vite de la position trépied, poussée sur 15m se redresser progressivement, et maintenir sa vitesse.

### **SEANCE 3**

- 10' de footing en groupe, en changeant d'allure les 4 dernières minutes.
- PPG- proprioception retour sur la qualité de la pose d'appuis, du placement, des talons fesses, foulées tractées, talons cuisses vers l'accélération...

#### **Objectif et contenu de séance :**

- Courses placées en accélération progressive sur 30m départ trépied (3 courses)
- Echange sur le travail proposé (comprendre le travail, son intérêt et assoir sa motivation. )
- Technique course vitesse lancée sur 20m de plots et 10m sans (environ 30m)
- 2 à 3 passages sur plots en fréquence (1m75, 1m85, 1m90 et 2m suivant les athlètes)
- 2 à 3 passages sur plots en choisissant l'intervalle ou l'on se sent le mieux.
- Travail de départs (objectif : « retrouver une bonne position en trépied, tirer genou fermé vers l'avant et enchaîner très vite le mouvement

Récupération : toutes les séances se terminent avec de l'aérobic à base d'exercices de relaxation-retour au calme.

#### **COMMENTAIRES A L'ATTENTION DES ENTRAÎNEURS ET DES ATHLETES**

- **Fanny** : essaie de travailler sur un retour « talon cuisse » plus rapide après la poussée (tendance à être en « talon fesses », ce qui ne te laisse plus le temps d'engager suffisamment ta jambe libre vers l'avant).
- **Erwan** : Un peu crispé, sur ce stage, il faut travailler le relâchement dans la course. Attention à ne pas ouvrir trop vite et à pénétrer dans chaque foulée avec un genou fermé et ne pas ouvrir trop vite (cela t'aidera à voir une poussée plus complète). Tu dois travailler sur l'action des bras. Accentue le travail de pied pour avoir une poussée « jusqu'au bout des orteils » (pense aussi aux étirements pour gagner en souplesse).
- **Maxime** : Bonne attitude de course mais tu peux pénétrer plus longtemps genou fermé vers l'avant. Pense aux étirements et à boire suffisamment. Il faut travailler le relâchement dans la course.
- **Stélian** Bonne attitude de course mais un peu en plante de pied (trop d'intentions verticales). Tu peux travailler l'action des bras (les bras peuvent aller chercher plus devant au lieu de se « fermer » vers l'épaule).
- **Marianne**: Trop rapidement relevée en sortie en départ trépied. Tendance à courir en «talon fesses» au lieu d'un retour « talon cuisses » : reste vigilante et n'oublie pas d'aller voir le médecin pour ta pose de pied
- **Franck**: Les épaules sont en avant lors des courses (se redresser un peu : action des bras). Attention à ne pas rechercher trop d'ouverture sur la jambe avant provoquant une pose d'appui trop en avant du bassin.
- **Pauline** : Vite relevée en sortie de trépied (oriente ton regard vers le bas). Tu gagnerais sûrement en efficacité avec un retour plus en intention « talon cuisse » ce qui te permettrait de pénétrer plus en genou fermé devant.

Merci à tous pour ce stage qui a rassemblé des athlètes motivés. Ils ont montré une bonne détermination durant tout le stage.

Marie-Christine MARIE

# Groupe haïes



## Séance 1 : Mardi 24

Footing de 10 minutes.

Gammes générales : Déroulés de pieds, jambes tendues, talon-fesse, talon-cuisse.

Gammes spécifiques et coordination : Jambe tendue + montée de genou sans ouverture puis avec ouverture, sans insister sur le rôle des bras au début puis en insistant dessus quand l'exercice était maîtrisé.

Étirements.

### Enfourchements :

- marchés.

Objectif => repérer les défauts de chacun. Globalement la technique de franchissement est acquise, certains ont été repris sur leur pied non armé derrière la haie ou encore sur le fait que l'exercice est à réaliser sur plante de pied et non pied à plat. On a donc pas mal insisté sur le rôle des bras avec un mouvement qui part de l'épaule afin d'accroître la vitesse de franchissement.

- Sautillés : avec rebond avant mais pas après la haie et inversement : rebond après la haie mais pas avant.

Objectifs => Travail du déséquilibre avant. Cette notion étant bien acquise pour la plupart on a donc continué à travailler le rôle des bras. Contrairement à l'an dernier, la plupart des athlètes ont bien le genou de la jambe de retour qui revient dans l'axe avant de se poser.

2 accélérations.

### Travail sur un parcours en deux appuis :

Mise en place : Départ en 6 appuis puis 5 haies espacées de 4m10 pour les filles et de 4m60 pour les garçons.

- 3 passages à 0,65 cm pour les filles et 0,76 cm pour les garçons.
- 3 passages à 0,76 cm pour les filles et 0,84 cm pour les garçons.

Objectifs => travail du déséquilibre avant et le rôle des bras afin de ne pas perdre de vitesse et pouvoir finir le parcours.

### Travail sur l'intervalle de compétition :

Départ en starting-block – H1 – H2 (intervalle – 1 pied entre les deux premières haies)

Objectifs : mise en application des notions vues juste avant : ressentir le déséquilibre avant et le rôle accélérateur des bras.

3 à 4 passages

Footing de récupération et étirements.

**Séance de renforcement musculaire :** Mercredi 25  
(groupes lancers, longueur-triple, hauteur, haies et sprint) :

Parcours de 5 ateliers :

- 1) **Renforcement du corps** : Gainage, abdos et pompes.
  - 2) Exercices de **coordination** sur plots et cerceaux
  - 3) **Renforcement du bas du corps** : fentes et sauts de grenouille. Consigne pour les fentes : bien maîtriser la descente et bloquer au moment où le pied avant touche le sol. Recherche d'une maîtrise technique.
  - 4) **Travail du haut du corps** avec Medecin Ball
  - 5) **Bondissements** : foulées bondissantes et impulsions sur haies.
- 1 passage de 5 minutes sur chaque atelier avec 30 secondes pour changer d'atelier.
  - 5 minutes de récupération.
  - 1 passage de 3 minutes sur chaque atelier avec 15 secondes pour changer d'atelier.

**Séance 2 :** jeudi 26

**Footing** de 15 minutes.

**Fin d'échauffement** laissée à l'initiative des athlètes.

Passages sur les haies installées en **demi-franchissement** (des deux jambes et travail de jambe d'attaque et de retour). On insiste toujours sur le rôle des bras.

**Travail sur intervalles mixtes :**

**Objectifs =>** Créer de la survitesse et être capable de gérer cette vitesse dans l'intervalle de compétition.

**Mise en place :** Départ en 10 appuis puis 4 – 4 – 6 – 4 / Haies à 0,76cm pour les filles et 0,84 cm pour les garçons.

- réglage du départ – H1 : 2 passages.
  - 3 passages Départ – H1 – H2 pour se familiariser avec cette sensation de survitesse.
- Certains athlètes n'utilisant pas suffisamment leurs bras, ont pris un témoin dans la main du bras opposé à la jambe d'attaque.
- 4 passages sur le parcours entier avec 3 à 4 minutes de récupération entre les passages.

**Fin de séance** avec 10 minutes d'abdos.

**Footing** de récupération et étirements.

**Observations sur les différents athlètes du groupe haies :**

**Coralie CAZUGUEL (BRE)** : très active au sol mais ne le met pas au service de la vitesse dans l'intervalle. Une bonne maîtrise technique du franchissement de haies.

**Océane OLLIVIER (BRE)** : une très bonne vitesse de base mais des bras qui déséquilibrent un peu le franchissement et ne favorisent donc pas un franchissement rapide.





**Maxim COZ-HAMON (BRE)** : une action des bras encore timide et le genou de la jambe de retour ne revient pas assez vite dans l'axe lors du franchissement.

**Léna LE DEM (BRE)** : une très bonne maîtrise technique mais manque de vitesse.

**Luigi MASCLET (BN)** : un gros manque de coordination en général. Le genou de la jambe de retour ne revient pas dans l'axe. Vu sa grande taille cela ne le met pas encore en

difficulté sur l'intervalle minime du 100m Haies...

**Lucas TOUS (BRE)** : la notion de déséquilibre avant n'est pas totalement encore acquise ce qui provoque quelquefois des franchissements un peu « assis ». Le genou de la jambe de retour ne revient également pas dans l'axe et ne favorise donc pas ce déséquilibre recherché en fin de franchissement.

**Hugo BLANCHET (BN)** : a tendance à couronner et l'action des bras lors du franchissement est assez passive et ne favorise pas la vitesse de franchissement. Possède une bonne vitesse de base et une très grande fréquence.

**Aurélien SALAUN (BRE)** : une très bonne maîtrise technique. Manque encore de fréquence dans l'intervalle mais devrait se sentir beaucoup plus à l'aise sur l'intervalle du 110m haies du fait de sa grande taille. Commence à maîtriser le rôle accélérateur des bras lors du franchissement.

**Alice LEVERRAND (BN)** : Une bonne maîtrise technique du franchissement. Commence à mettre en application le rôle accélérateur des bras.

**Joël COIFFEY (BN)** : des bras qui parfois ne jouent pas leur rôle équilibrateur et un mouvement qui ne part pas de l'épaule et ne peut donc pas favoriser la vitesse de franchissement. Le déséquilibre avant n'est pas totalement acquis et provoque donc un franchissement un peu « assis ». Une très bonne vitesse de base.

**Ronan ROUZAUT (BN)** : a tendance à couronner et le genou de la jambe de retour ne revient pas toujours dans l'axe. Possède une très bonne vitesse de base et une grande fréquence dans l'intervalle.

**Johanne YVAIN (BRE)** : manque de vitesse mais possède une bonne technique de franchissement. Les bras ne jouent pas encore leur rôle accélérateur.

**Arthur DIROU (BRE)** : un gros manque de coordination qui entraîne donc des mouvements parasites des bras lors du franchissement.

**Marion VANDEMOORTELE (HN)** : assez passive lors du franchissement de haies, les bras ne déséquilibrent pas le mouvement mais ne le favorisent pas non plus. On commençait à entrevoir ce rôle accélérateur des bras en fin de seconde séance spécifique.

**Justine TREGAN (HN)** : un gros manque de vitesse qui fait qu'elle ne s'engage pas vers l'avant. Le franchissement est propre autrement.

**Flora OUTREQUIN (BN)** : un manque de vitesse et de tonicité qui font qu'elle a quelques difficultés à couvrir l'intervalle en 4 appuis.

Mariane DEBICKI

## Groupe 1 lancers

Mardi 24 Aout : Disque → footing 8min + étirements  
→ échauffement spé au lancer : coude, tête, épaule, bassin, genou, cheville, poignet  
→ exercices de face sans volte ni pivot ; puis avec un pivot pied droit  
→ Lancers dans la cage : travail du pivot pied droit ; puis lancers avec élan pour ceux qui le souhaitent. Travail du déplacement dans le cercle et pour d'autre travail de la position de la main pendant le lancer.

Mercredi 25 Aout : → entraînement en salle à cause de la pluie, 5 ateliers différents : atelier abdos et pompes.

→ Durant les 5min : 2x10 pompes (hommes)

2x8 pompes (femmes)

2x5 sur chaque jambe

2x10 rameurs

2x10 complets

→ Durant les 3min : 2x10 pompes (hommes)

2x8 pompes (femmes)

2x5 sur chaque jambe

1x10 rameurs

1x10 complets

Jeudi 26 Aout : disque : → 14min de footing + étirements

Travail personnel de certains défauts, mais les athlètes avaient mal partout donc nous n'avons pas trop forcé.

### Commentaires athlètes

**Manon** : déplacement tout petit dans le cercle, travailler l'amplitude des mouvements surtout sur le 1<sup>er</sup> pivot pied gauche, puis travailler la main en hauteur car elle a tendance à descendre et à être basse.

**Baptiste** : bon déplacement dans le cercle, pas de gros soucis. Athlète motivé.

**Anne** : main en bas pendant le déplacement, devrait apprendre la volte pour avoir plus de vitesse. Doit prendre un peu plus confiance en elle et se motiver un peu plus, oublier sa timidité.

**Laurène** : pas très sûre d'elle, devrait prendre confiance quand elle lance, ça se voit car elle a peur que son disque tombe pendant la volte elle le tient presque. Sinon fille motivée pour apprendre mais lâche vite prise si elle n'y arrive pas.

**Maëlys** : rien à dire à part la position de la main ; à faire attention car elle descend un peu.

Marine NICOLET

## **Groupe 2 lancers**

### **SEANCE 1      Lancer de Marteau**

Echauffement : 15 mn de footing ; 10 mn Etirements ;  
15 mn d'échauffement spécifique avec et sans marteau

#### **Partie 1 :**

Exercice basé sur le placement du lanceur

- jambes fléchies, bras relâchés
- enchaînement moulinet/tour/moulinet/tour

Exercice basé sur l'accélération de l'engin

- consigne : avoir les 2 pieds au sol le plus longtemps possible

Exercice basé sur le final

- consignes : garder l'alignement et garder les 2 pieds au sol.

#### **Partie 2 :**

Lancer complet en essayant de respecter les consignes données dans la première partie.

Retour au calme : 1 tour de terrain doucement ; 10 mn d'étirements

### **SEANCE 2      PPG en commun avec les sprinteurs et sauteurs**

Echauffement : 15 mn de footing ; 10 mn Etirements ; gammes et montée du rythme cardiaque avec Marie Christine.

5 ateliers : 1 entraîneur sur chaque, les groupes de 8 athlètes tournent toutes les 5 mn (travail en aérobie)

- 1- Travail de gainage, renforcement de la ceinture abdominale
- 2- Utilisation de medecine ball léger afin de favoriser le dynamisme et la vitesse, travail du haut du corps
- 3- travail de foulées bondissantes
- 4- travail de haies
- 5- travail de montée de genoux et course

### **SEANCE 3      Lancer de Marteau**

Echauffement : 15 mn de footing ; 10 mn Etirements ; Echauffement spécifique lancer

#### **Partie 1 :** Durée 20 mn

- Lancer avec un poids plus léger pour travailler la vitesse
- Lancer avec un poids plus lourd pour travailler la force

#### **Partie 2 :** Durée 20 mn

Lancer avec engin de la catégorie minime, lancer sur 3 ou 4 tours

Retour au calme : 1 tour de terrain doucement ; 10 mn d'étirements

Patrick LE GALL

# Groupe demi-fond

Responsable du groupe : BERLIVET Renaud

Athlète : AVONDE Alexy

	<i>Séance prévue</i>	<i>Séance réalisée</i>	<i>Bilan</i>
<b><u>Mardi 24 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Capacité aérobie 4*3' en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement 10'</p>	<p>Echauffement sous forme de footing 2*15'</p> <p>Capacité aérobie 3*3' en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Très bonne séance Attention d'apprendre à courir à l'économie NE PAS FAIRE D'EFFORTS INUTILES</p>
<b><u>Mercredi 25 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 3 séries de 4 fois (30''- 30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirements 10'</p>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 2 séries de 5 fois (30''-30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p><i>Travail effectué sur un parcours vallonné afin de travailler aussi la puissance musculaire</i></p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Très bonne séance, athlète puissant, doit apprendre à courir d'une manière plus souple.</p>
<b><u>Jeudi 26 août</u></b>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Un manque dans le domaine de la PPS et aussi de la technique de course. Développer ce domaine serait un atout majeur à sa progression athlétique.</p>



**Athlète : DEBRUGE Benjamin**

	<i>Séance prévue</i>	<i>Séance réalisée</i>	<i>Bilan</i>
<b><u>Mardi 24 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Capacité aérobie 4*3' en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement 10'</p>	<p>Echauffement sous forme de footing 2*15'</p> <p>Capacité aérobie 3*3' en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Travail réalisé</p> <p>Un peu rapide dans le second exercice, ce qui a entraîné des difficultés à suivre le rythme imposé en fin de séance</p>
<b><u>Mercredi 25 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 3 séries de 4 fois (30''- 30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirements 10'</p>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 2 séries de 5 fois (30''-30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p><i>Travail effectué sur un parcours vallonné afin de travailler aussi la puissance musculaire</i></p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Travail réalisé</p> <p>Qques difficultés à suivre le rythme imposé en fin de séance</p>
<b><u>Jeudi 26 août</u></b>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Il faut insister sur ce type de séance.</p> <p>Besoin de travailler encore plus la technique de course et efficience de la foulée</p>

Athlète : CAROFF Lisa

	<i>Séance prévue</i>	<i>Séance réalisée</i>	<i>Bilan</i>
<b><u>Mardi 24 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Capacité aérobie 4*2' 30 en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement 10'</p>	<p>Echauffement sous forme de footing 2*15'</p> <p>Capacité aérobie 3*2' 30 en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Bonne séance. Un léger manque de travail en aérobie basse. Footing un peu long, capacité aérobie. Besoin de récupérer plus sur la fin de la séance</p>
<b><u>Mercredi 25 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 3 séries de 4 fois (30''- 30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirements 10'</p>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 2 séries de 4 fois (30''-30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p><i>Travail effectué sur un parcours valloné afin de travailler aussi la puissance musculaire</i></p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Plus à l'aise dans ce type d'exercice, où les efforts sont plus courts. Confirmation de la veille.</p>
<b><u>Jeudi 26 août</u></b>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Athlète appliquée Il faut accentuer ce type de travail au court de la saison. Ce sera un atout primordial pour la progression de Lisa.</p>

	<i>Séance prévue</i>	<i>Séance réalisée</i>	<i>Bilan</i>
<b><u>Mardi 24 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Capacité aérobie 4*3' en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement 10'</p>	<p>Echauffement sous forme de footing 2*15'</p> <p>Capacité aérobie 3*3' en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Travail bien réalisé avec une bonne aisance respiratoire et surtout une très bonne gestion de l'allure demandée</p>
<b><u>Mercredi 25 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 3 séries de 4 fois (30''- 30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirements 10'</p>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 2 séries de 5 fois (30''-30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p><i>Travail effectué sur un parcours valloné afin de travailler aussi la puissance musculaire</i></p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Consignes de placement durant les exercices bien respectées</p>
<b><u>Jeudi 26 août</u></b>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Fait la séance de sprint à la place</p>



	<i>Séance prévue</i>	<i>Séance réalisée</i>	<i>Bilan</i>
<b><u>Mardi 24 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Capacité aérobie 4*2' 30 en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement 10'</p>	<p>Echauffement sous forme de footing 2*15'</p> <p>Capacité aérobie 3*2' 30 en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Très bonne séance Bonne gestion et bonne aisance respiratoire durant toute la séance</p>
<b><u>Mercredi 25 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 3 séries de 4 fois (30''- 30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirements 10'</p>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 2 séries de 4 fois (30''-30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p><i>Travail effectué sur un parcours valloné afin de travailler aussi la puissance musculaire</i></p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Très bonne séance, athlète sachant courir à l'économie</p>
<b><u>Jeudi 26 août</u></b>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Athlète appliquée Certainement un peu moins à l'aise sur ce type d'exercice. Noémie est très appliquée et réussi vite.</p>

	<i>Séance prévue</i>	<i>Séance réalisée</i>	<i>Bilan</i>
<b><u>Mardi 24 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Capacité aérobie 4*2' 30 en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement 10'</p>	<p>Echauffement sous forme de footing 2*15'</p> <p>Capacité aérobie 3*2' 30 en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	Très bonne séance
<b><u>Mercredi 25 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 3 séries de 4 fois (30''- 30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirements 10'</p>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 2 séries de 4 fois (30''-30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p><i>Travail effectué sur un parcours valloné afin de travailler aussi la puissance musculaire</i></p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	Très bonne séance, athlète sachant courir à l'économie
<b><u>Jeudi 26 août</u></b>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	RAS

Athlète : **Gustave Lucine**

	<i><b>Séance prévue</b></i>	<i><b>Séance réalisée</b></i>	<i><b>Bilan</b></i>
<b><u>Mardi 24 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Capacité aérobie 4*2' 30 en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement 10'</p>	<p>Echauffement sous forme de footing 2*15'</p> <p>Capacité aérobie 3*2' 30 en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	Très bonne séance
<b><u>Mercredi 25 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 3 séries de 4 fois (30''- 30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirements 10'</p>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 2 séries de 4 fois (30''-30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p><i>Travail effectué sur un parcours valloné afin de travailler aussi la puissance musculaire</i></p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	Très bonne séance, athlète sachant courir à l'économie
<b><u>Jeudi 26 août</u></b>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	Athlète appliquée RAS



Athlète : LAUNAY Nicolas

	<i>Séance prévue</i>	<i>Séance réalisée</i>	<i>Bilan</i>
<b><u>Mardi 24 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Capacité aérobie 4*3' en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement 10'</p>	<p>Echauffement sous forme de footing 2*15'</p> <p>Capacité aérobie 3*3' en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Très bonne séance, bonne gestion de l'effort</p>
<b><u>Mercredi 25 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie</p> <p>3 séries de 4 fois (30''- 30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirements 10'</p>	<p>CONTRÔLE  ANTI-DOPAGE</p>	
<b><u>Jeudi 26 août</u></b>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Manque un peu de travail de renforcement musculaire, cotes, abdos etc....</p> <p>Il faudrait accentuer le travail de PPS et de Coordination</p>

Athlète : LAURENT Nicolas

	<i>Séance prévue</i>	<i>Séance réalisée</i>	<i>Bilan</i>
<b><u>Mardi 24 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Capacité aérobie 4*3' en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement 10'</p>	<p>Echauffement sous forme de footing 2*15'</p> <p>Capacité aérobie 3*3' en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	Très bonne séance
<b><u>Mercredi 25 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 3 séries de 4 fois (30''- 30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirements 10'</p>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 2 séries de 5 fois (30''-30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p><i>Travail effectué sur un parcours valloné afin de travailler aussi la puissance musculaire</i></p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	Très bonne séance, athlète très puissant
<b><u>Jeudi 26 août</u></b>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	Un très bon élément Athlète intéressant et très belle technique de course. Continuer comme ça, ce sera un tout bon...

Athlète : MARTIN Nolwenn

	<i>Séance prévue</i>	<i>Séance réalisée</i>	<i>Bilan</i>
<b><u>Mardi 24 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Capacité aérobie 4*2' 30 en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement 10'</p>	<p>Echauffement sous forme de footing 2*15'</p> <p>Capacité aérobie 3*2' 30 en aisance respiratoire 80 à 85 % de VMA Récupération : 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Très bonne séance Bonne gestion et bonne aisance respiratoire durant toute la séance</p>
<b><u>Mercredi 25 août</u></b>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 3 séries de 4 fois (30''- 30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p>Retour au calme 15' Etirements 10'</p>	<p>Echauffement 20'</p> <p>Puissance aérobie 2 séries de 4 fois (30''-30'')</p> <p>Récupération séries: 3'</p> <p><i>Travail effectué sur un parcours valloné afin de travailler aussi la puissance musculaire</i></p> <p>Retour au calme 15' Etirement</p>	<p>Manque un peu de puissance musculaire et de travail de PPS, PPG. Cela la force à faire des efforts supérieurs sur les terrains accidentés</p>
<b><u>Jeudi 26 août</u></b>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Echauffement 15'</p> <p>PPS-PPG 1/Travail sur les haies 2/Travail de technique course Lever de genoux Foulées bondissantes Courses en amplitude (courir bien en étant placé) 3/Renforcement musculaire Abdos Spinaux Gainage</p> <p>Retour au calme 5' Etirements</p>	<p>Athlète appliquée Cette séance confirme les observations faites la veille sur la séance de « 30 -30 ». Il ne faut pas hésiter à insister sur ce point.</p>

## Groupe marche

Après des renseignements recueillis auprès des athlètes sur leur mode d'entraînement au sein de leur club, toutes les séances d'entraînement proposées à l'ensemble du groupe sont allégées pour que ce soit bien assimilable, tous se sont parfaitement adaptés. (Le but du stage n'est pas d'aller à l'encontre de l'entraîneur du club de l'athlète, mais de lui apporter une autre vision).

### **Séance N°1 du mardi 24 Août : Rappel sur les fondamentaux techniques de la marche athlétique.**

**15minutes d'échauffement + les gammes**

**Attaque talon:** Travail exécuté entre les lattes espacées de 2pieds sur 25m / 3pieds sur 25m (x 4 séries)

**Passage sur l'appui:** Travail exécuter entre les lattes espacées de 2pieds sur 25m / 3pieds 25m (x 4 séries)

**Début de la poussée:** Travail exécuté en ligne droite entre 2 lattes espacées de 80cm «4 séries»

**Fin de poussée:** Travail exécuté entre les lattes espacées de 80cm sur 20m, doivent conserver la vitesse sur 30m «4séries»

**Passage sur l'appui:** Travail exécuter en ligne droite 50m sur piste « 4 séries »

**(10 minutes de retour au calme + 15mn d'assouplissements)**

### **Séance N°2 du Mercredi 25 Août : Découverte de la Préparation Physique Générale /**

Préparation Physique Spécifique « La séance débute par une bref explication sur le rôle essentiel joué par la PPG/PPS au cours de la vie sportive d'un athlète » Après 15 minutes d'échauffement sous forme de marche décontractée, le travail est fait en salle par atelier **type circuit training** de renforcement musculaire, étirements et assouplissements : **Membres supérieurs du corps - Membres inférieurs -Gainage** - 10 minutes de retour au calme + étirements et assouplissements.

**Atelier N°1 :** (Travail des bras avec de la corde fixée au mur) **Atelier N°2 :** (Passage entre les lattes espacées de 2pieds sur 20m) **Atelier N°3** (passage autour des plots disposés en forme de huit). **2x3 séries à chaque atelier.**

**Renforcement des groupes musculaires : Exercices de Gainage.** 3x2x20'' à chaque exos.

**Etirements et Assouplissements : Travail par Atelier : (sur chaque atelier 3x2x6'')**

**Atelier N°1:** Abdominaux - **Atelier N°2 :** Dos- **Atelier N°3** Fessiers - **Atelier N°4** Quadriceps

**Atelier N°5 :** Adducteurs **Atelier N°6:** Mollet.

### **Séance N°3 du jeudi 26 Août : 10h00 à 11h00. Travail de vitesse. / Entretien de la V.M.A**

**15minutes d'échauffement suivi des gammes spécifiques de la marche.**

1x1000m (Le but est de vérifier l'exécution du bon geste et non de réaliser un chrono)

4x250m à réaliser en 1'25'' récup 1'30'' (objectif atteint le temps moyen est de 1'24'')

**10minutes de retour au calme + 15 minutes abdos + assouplissements.**

**Conclusion :** Dans l'ensemble, les athlètes très attentifs, assimilent vite le travail demandé.

✚ **Margaux LA ROCHE :** (H.N) très bonne coordination – prend un départ trop rapide ce qui entraîne une difficulté à la fin (conseillé d'axer le travail sur le départ et la fin de la marche lors des compétitions + un renforcement musculaire)

✚ **Chloé PREVOST** (HN) très bonne coordination – prend un départ trop rapide ce qui entraîne une difficulté à la fin (conseillé d'axer le travail sur le départ et la fin de la marche lors des compétitions + un renforcement musculaire)



- ✚ Diane DUQUESNE (BN) Coordination + Alignement (conseillé d'axer le travail sur le coordination + passage sur l'appui + un renforcement musculaire+Assouplissements)
- ✚ Rosaline LE NAY (BRE) Coordination + Alignement + Fin de poussée (conseillé d'axer le travail sur le coordination + passage sur l'appui +fin du déroulé avec extension du pied+ un renforcement musculaire+Assouplissements)
- ✚ Pauline TOULLEC (BRE) Coordination + Alignement + Fin de poussée (conseillé d'axer le travail sur la coordination + passage sur l'appui +fin du déroulé avec extension du pied+ un renforcement musculaire+Assouplissements).
- ✚ Léo VINCENT (HN) Difficulté à l'exécution des gestes techniques - Manque de coordination + Travail sur l'alignement+ travail passage sur l'appui- tendance à finir les exercices en petite foulées + un renforcement musculaire + assouplissements.

MAYANGA Blaise



P  
E  
L  
E



M  
E  
L  
E





