



**FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME  
INTERREGIONS  
NORMANDIE BRETAGNE et CENTRE ATLANTIQUE  
STAGE 2013 « Horizon 2020 »**



*Lycée Saint Etienne à Cesson-Sévigné (BRE, 35)  
Du Mardi 9 au Dimanche 14 juillet 2013*

## LE CONTEXTE

Ce « stage Horizon 2020 », 2<sup>èm</sup> du nom, s’ancre encore davantage dans le suivi des tout meilleurs athlètes minimes français, par le durcissement des minimas. Pour rappel, les minimas ont été établis par un groupe de travail au sein de la Direction Technique Nationale, afin de fixer sur l’ensemble du territoire les mêmes modalités de sélection.

Vous (re)trouverez ci-dessous les minimas 2013 (en **VERT** les minimas en baisse, en **ROUGE** ceux en hausse):

	FILLES	GARÇONS
50m	6"94	6"34
100m	12"74	11"60
1000m	3'08"00	2'43"00
2000m	7'14	
3000m		9'53"00
50m Haies	7"84	7"34
80m Haies	12"34	
100m Haies		14"20
200m Haies	31"54	27"90
Longueur	5M25	6M10
Triple Saut	11M05	12M80
Hauteur	1M58	1M78
Perche	2M80	3M50
Poids	11M25	13M70
Disque	31M60	38M20
Javelot	32M00	46M00
Marteau	40M50	43M50
Marche	11'30"00	17'00"00
Epreuves Combinées	3850	3980
Triathlon	115	115

Les performances devaient être réalisées entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 23 juin 2013.

Je rappelle que dans la continuité de cette orientation « haut-niveau », le stage doit être organisé dans les 15 premiers jours de juillet. Ceci a pour objectif premier d'inculquer aux futurs cadets la nécessité de continuer à s'entraîner en juillet pour préparer les échéances nationales ou internationales. Le second objectif est d'avoir dans ce rassemblement des jeunes en « pleine activité » afin que les séances soient qualitatives et techniques, contrairement aux séances « reprises » des stages fin août.

Les minimas étant plus élevés, la crainte était de ne pas avoir suffisamment d'athlètes pour faire vivre toutes les disciplines et de convoquer « pour rien » un entraîneur spécialiste pour chacune d'elles... même si, comme l'an dernier, l'organisation était commune avec l'interrégion Centre Atlantique (dont Alain Donias en est le CMI Jeunes).

Pour cette co-organisation, le choix a été fait d'alterner chaque année les lieux : 1 année dans l'interrégion Normandie-Bretagne, 1 année dans le Centre Atlantique.

Le stage a donc été organisé en 2013 à Cesson Sévigné.

Je n'ai pas eu beaucoup de latitude au niveau des dates... le stage devant se dérouler avant le 15 juillet et la finale nationale des Pointes d'Or se déroulant les 6 et 7 juillet...

Le stage 2013 a donc eu lieu du mardi 8 au dimanche 14 juillet 2013, au lycée Saint Etienne à Cesson-Sévigné (BRE, 35).



Nous étions hébergés en même qu'un stage de hand-ball.  
Nous avons été très bien accueillis par le responsable des lieux, Monsieur Simon, et le personnel était à notre écoute.



Nous avons à notre disposition : Des terrains de basket-ball et de football, d'une salle « détente » avec babyfoot et billards, ainsi qu'une grande salle de réunion.



2 petites nouveautés cette année :

- Une « pause-café » (thé, café, jus de fruit, gâteaux) a été proposée aux parents/accompagnateurs lors de la dépose des athlètes, avant qu'ils ne reprennent la route
- Un « débriefing » a été organisé à l'heure de fin du stage, dans une salle de réunion, afin de réunir tous les parents et de leur expliquer le fonctionnement du stage, le déroulement et de répondre aux éventuelles questions. Un diaporama des photos prises durant la semaine a également été projeté.

Cette dernière initiative a permis aussi d'avoir un maximum de parents présents à l'heure de fin du stage ! ;)

5 objectifs à poursuivre durant ce stage:

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 leurs entraîneurs par le biais d'un compte rendu du stage



## L'HEBERGEMENT ET LA RESTAURATION

Comme annoncé plus haut, nous logions cette année au Lycée Saint Etienne à Cesson-Sévigné.

Les athlètes étaient tous logés au même étage du bâtiment d'internat. Ce dernier possède 3 ailes : 1 a été réservé aux filles, 1 aux garçons et 1 a été mixte.

Les athlètes étaient entre 2 et 4 par chambre.



Horaires des repas, servis en self :

Petit déjeuner : entre 8h00 et 8h30  
Déjeuner : entre 12h30 et 13h00  
Dîner : entre 19h00 et 19h30



Le « couvre-feu » était à 22h00. Entre 22h et 22h30, les athlètes devaient donner aux surveillants ou à l'encadrement leurs téléphones portables. Ces derniers étaient récupérés lors du petit déjeuner.

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

## L'ENCADREMENT

Suite à l'indisponibilité de certains entraîneurs présents l'année passée, à la prévision d'un effectif d'athlètes moins important (cf plus haut) et au regard de la répartition dans les disciplines en 2012, j'ai choisi avec Alain Donias de « coupler » certaines disciplines et de rechercher de nouveaux entraîneurs.

Cette recherche n'est jamais facile car plusieurs critères sont à prendre en compte :

- ✓ La disponibilité des cadres, bien sûr
- ✓ La possession de diplômes fédéraux et/ou d'Etat (afin de respecter la législation en vigueur, notamment pour la déclaration du stage)
- ✓ La nécessité d'avoir des cadres féminins (afin de faciliter la surveillance et les contrôles de présences dans les chambres des filles)
- ✓ La représentativité de chaque Ligue

Pour ce stage, la répartition a été suivante :



- 1 cadre Haut-Normands
- 2 cadres Bas-Normands
- 3 cadres Bretons
- 4 Cadres Ligériens
- 3 Cadres Centres

Soit un total de 13 cadres, dont 4 femmes.

1	<b>DEMI-FOND</b>	MARCHESSEAU	UGO	BRE
2	<b>MARCHE</b>	LACOMBE	AYMERIC	CEN
3	<b>HAUTEUR</b>	CORNU	ALEXIA	CEN
4	<b>LONGUEUR/T-Saut</b>	JOUSSET	ARNAUD	CEN
5	<b>PERCHE</b>	DONIAS	ALAIN	P-L
6	<b>SPRINT</b>	MARIE	MARIE-CHRISTINE	BN
7	<b>SPRINT</b>	PAGEOT	SIMON	P-L
8	<b>HAIES</b>	DEBICKI	MARIANE	HN
9	<b>HAIES</b>	CURSAZ	RICHARD	P-L
10	<b>JAVELOT</b>	QUERARD	REGIS	BRE
11	<b>MARTEAU</b>	RICHTER	NADINE	BRE
12	<b>POIDS/DISQUE</b>	GROISARD	DAVID	P-L
13	<b>COORDONNATEUR</b>	LUCOTTE	JEROME	BN
		CTS - CMI Jeunes		

Une très bonne ambiance a régné entre les cadres, qui ont vite appris à se connaître et à s'apprécier.

Ils sont déjà, comme chaque année, tous partants pour l'année prochaine... mais cela dépendra bien sûr des dates d'organisation!

Pour ma part, c'est un réel plaisir et apaisement de savoir que je peux compter sur une équipe fiable, compétente, que je connais et apprécie... Merci à eux pour leurs présences et leurs bonnes humeurs!

Nous pouvons parler d'Equipe Technique Interrégionale Jeunes.

A ces entraîneurs, sont à ajouter 2 étudiants : Maria LESAMEDY et Hugues FROGER. Ils ont assuré la surveillance de nuit... et cela fut fort apprécié par les entraîneurs (de jour) !

Ils ont également très bien organisé et géré la soirée quizz. *Un grand merci à tous les 2.*

C'est un vrai soulagement pour l'équipe d'entraîneurs de pouvoir compter sur des surveillants de nuit. Toute en maintenant une présence le soir, cela permet d'avoir des temps de « pause » en journée et soirée afin d'être totalement disponibles et opérationnels pour les tâches qui leurs incombent directement.

## LES ATHLETES

Comme l'an passé, la sélection était liée à la réalisation d'un minima de performance. Cette année il n'était possible d'être repêchés suite à la réalisation de tests.

97 jeunes filles et jeunes garçons Minimes 1 et 2 en 2013 (81 en 2007, 83 en 2008, 66 en 2009, 67 en 2010 et 80 en 2011 ; en 2012, première année du stage H2020 : 93) ont répondu positivement suite à la réalisation d'une des conditions de participation... soit 4 de plus que l'année passée malgré un durcissement des minimas !

Statistiques suivant les années entre les présents et les invités :

Interrégion	Région	effectif	POT	% Part	effectif	POT	% Part
		2013	2013	2013	2012	2012	2012
<b>Normandie Bretagne</b>		40	56	71%	45	71	63%
	<b>Basse-Normandie</b>	4	6	66%	11	7	157 %
	<b>Bretagne</b>	29	41	70%	25	44	57%
	<b>Haute-Normandie</b>	7	9	77%	9	20	45%
<b>Centre atlantique</b>		57	79	72%	48	63	76%
	<b>Centre</b>	22	29	75%	17	22	77%
	<b>Pays de la Loire</b>	21	30	70%	17	27	63%
	<b>Poitou-Charente</b>	14	20	70%	14	14	100%
<b>TOTAL STAGE</b>		97	135	71%	93	134	69%

Les 97 jeunes étaient répartis de la façon suivante :

- ✓ 46 filles et 51 garçons
- ✓ 40 (45 en 2012) de l'interrégion BRE-NO et 57 (48 en 2012) de l'interrégion CEN-ATL
- ✓ 29 (25) BRE, 4 (11) BN et 7 (9) HN d'un côté, 21 (17) P-L, 22 (17) CEN et 14 (14) POI de l'autre





La répartition par sexe des athlètes présents :

	BRE	BN	HN	P-L	CEN	POI	<b>GLOBAL</b>
FEMMES	15	2	2	9	11	7	46
HOMMES	14	2	5	12	11	7	51
<b>TOTAUX</b>	29	4	7	21	22	14	97

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

	NOM	PRENOM	RG	CLUB
1	LOBREGAT	LUCIE	BN	EA Mondeville Hérouville
2	MAZELIN	CHARLOTTE	BN	EA Mondeville Hérouville
3	GARNIER	BAPTISTE	BN	Stade Saint Lois
4	PASCUTTI	CLEMENT	BN	Stade Saint Lois
5	MONTFORT	KYLIAN	BRE	acr locmine-pontivy *
6	MORIN	LENA	BRE	acr locmine-pontivy *
7	LIGUE	KENZA	BRE	athle du pays de vanves *
8	LE HEN	ROBIN	BRE	athle pays de l'orient*
9	EVEN	AUDREY	BRE	bruz athletisme
10	PENAUD	LUCAS	BRE	bruz athletisme
11	GUILLEMOT	AGATHE	BRE	cab pont l'abbe
12	LE MEUR	STEVEN	BRE	cep lorient
13	BEKHTI	FETHI	BRE	cjf saint-malo
14	MAHEC	YANN	BRE	concarneau olympique A
15	ROUXEL	DONOVAN	BRE	ea cessonnaise*
16	LE STUM	AOUREGAN	BRE	ea pays de broceliande
17	MARTIN	YANN	BRE	ea pays de broceliande
18	PIEL	BRIAC	BRE	ea pays de broceliande
19	LE RU	ANNAELLE	BRE	iroise athletisme*
20	BOULANGER	MILENA	BRE	le penthievre a.*
21	YVIN	CAROLINE	BRE	leon-tregor athletisme*
22	HAUTIERE	CHLOE	BRE	pace en courant
23	BROWN	MOLLY	BRE	quimper athletisme
24	GRANGER	INES	BRE	st pol du leon ac
25	CAMPION	BENOIT	BRE	stade brestois *
26	URIEN	TANIA	BRE	stade brestois *
27	AFONSO	FABIO	BRE	stade rennais athletisme
28	BAZILE	M-ERMILISE	BRE	tregor goelo athletisme*
29	BELLUNE	NELSON	BRE	tregueux athletisme
30	MORIN	ARMAND	BRE	ua des cotes d'armor*
31	BOURHIS	JULIEN	BRE	us bannalec
32	HELLEGOUARCH	LUNA	BRE	us bannalec
33	TERREC	ELOISE	BRE	us bannalec
34	CHAILLET	NATHAN	HN	CA Ezy
35	JONES	ETIENNE	HN	Evreux AC
36	THIERY	DEBORA	HN	Evreux AC
37	HERICIER	HUGO	HN	Havre AC
38	JOST	EMERIC	HN	Pont Audemer A
39	NOYON	LUKA	HN	R2MA
40	SOLLOY	ESTELLE	HN	R2MA

41	GAULT	Prescille	CEN	aj blois-onzain
42	LOUIS	Alexia	CEN	aj blois-onzain
43	SENECHAL	Mathilde	CEN	aj.blois-onzain
44	DOUVILLE	Maele	CEN	as fleury les aubrais saran A
45	NGUYEN	Claire	CEN	as fleury les aubrais saran A
46	MITARD	Alice	CEN	athlétic trois tours
47	RUSSEAU	Gautier	CEN	athletic trois tours*
48	ROUSSEAU	Juliette	CEN	CA du boischaut
49	ROUSSEAU	Vincent	CEN	CA du boischaut
50	DESROCHES	Hugo	CEN	CA VIERZON
51	LECARDONNEL	Cyrielle	CEN	CA VIERZON
52	LEBON	Hugo	CEN	ec orleans cercle jules ferry
53	ANACLET	Philippe	CEN	es jouy st-prest A
54	BOUCARD	Clément	CEN	ESP DREUX
55	PLISSON	Hugo	CEN	indre ac
56	LAÎNE	AURELIEN	CEN	OMNISPORTS PITHIVIERS
57	ALLET	Guillaume	CEN	reveil sportif de st cyr/loire
58	ROVELA	Jenny	CEN	union sportive d avord
59	FOUCAT	Clement	CEN	us berry athletisme
60	GUILLON-ROMARIN	Gauvin	CEN	us berry athletisme
61	MOINDROT	Alice	CEN	us berry athletisme
62	SYTY	Anna	CEN	us berry athletisme
63	JOUBERT	Dominique	POI	AC HAUT POITOU
64	ROY	Ophélie	POI	AJ Montmoreau
65	COUSSEAU	Stéphane	POI	AJ MOTMOREAU
66	GERMAIN	Laura	POI	AJ MOTMOREAU
67	GAZEAU	Lea	POI	ATHLE SUD 17
68	MALLET	Hugo	POI	athletisme sud 17*
69	TABARD	Mailys	POI	athletisme sud 17*
70	PIERRE	Margaux	POI	aunis a. la rochelle aytre
71	ZANANDREIS	Manon	POI	ca parthenay
72	DUFRENE	JADE	POI	COGNAC AC
73	LASSERRE	Lucie	POI	grand angouleme A
74	LABROUSSE	Candice	POI	grand angouleme A
75	PACULA	Clément	POI	grand angouleme A
76	ILUNGA	Bruno	POI	sevre bocage ac
77	SOUDRIL	Jimy	PL	AC LA ROCHE SUR YON
78	CORNIER	Antoine	PL	AG COSSE LE VIVIEN
79	DELEANT	Antoine	PL	allonnes arnage A
80	GUNNARSSON	LISA	PL	ANGERS ATHLETIQUE CLUB
81	LEGER-BOUQUIN	Antoine	PL	ATHLETIC SUD LAC
82	MOREAU	Camille	PL	athletic sud vendee
83	CHARTIER	Camille	PL	athletic sud vendee *
84	SIMIONATO	Sandrine	PL	esc ocean 44 saint nazaire
85	MENDES	Evelina	PL	ESCO ST NAZAIRE

86	RINCE	Laurie	PL	nantes metropole A
87	INGOGLIA	Clara	PL	nantes metropole athletisme
88	MONIQUE	Nicolas	PL	nantes metropole athletisme
89	NEVEU	Lucas	PL	nantes metropole athletisme
90	AUDONNET	Charlotte	PL	presqu'ile guerandaise AC
91	GRENADIN	Marvin	PL	RACING CLUB NANTAIS
92	AUBRET	Paul	PL	SA FONTENAY LE COMTE
93	PIREAU	Anna	PL	SEC ATHLETISME
94	OMIER	Vincent	PL	STADE LAVALLOIS
95	SYLLA	Sounkamba	PL	STADE LAVALLOIS
96	RIPOL	Jules	PL	Ua canton Savenay
97	GASCHOT	Axel	PL	UPAC CHÂTEAU GONTIER

Remarque :

Sur les 97 athlètes, 17 (31 en 2012) sont Minime 1<sup>ère</sup> année, soit 5 en Normandie-Bretagne et 12 en Centre Atlantique. Donc 80 sont M2 (82.5%). La baisse du nombre d'athlètes M1 présents peut s'expliquer par le durcissement des minimas.



## L'ENTRAINEMENT

Les entraînements se sont déroulés au stade de Cesson-Sévigné et au stade de Rennes (pour le poids, le disque et le marteau).

Malheureusement certains lancers ont dû être « délocalisés » car il était interdit de lancer sur la pelouse centrale à cause de son entretien annuel, malgré des réservations bien en amont.

Le stade de Cesson-Sévigné se situant à environ 1.5 km de l'hébergement, les trajets ont été effectués à pieds. L'aller servait de footing préparatoire à la séance et le retour s'effectuait en marchant. Un des cadres prenait sa voiture enfin de transporter tous les sacs.

Un entraînement était organisé une demi-journée par jour, le matin. (sauf celle du mardi, jour d'arrivée). Un 2<sup>em</sup> entraînement a été effectué le vendredi après-midi.

Nous partions à 9h30 de l'hébergement.





Le principe général du programme athlétique était le suivant :  
Sur les 7 séances d'entraînement, les athlètes en faisaient :

- 3 dans leur spécialité (mercredi, jeudi, samedi),
- 1 dans une autre discipline de leur choix (vendredi),
- 2 de condition physique (mardi et dimanche)
- et 1 de « transversalité » sur les fondamentaux de l'athlétisme (vendredi après-midi)

Remarque :

Les infrastructures et le matériel du club ont satisfait tous nos besoins.

***Merci au club de Cesson-Sévigné et à son président Sébastien LEVEQUE pour l'accueil et le prêt du matériel.***

## LES ACTIVITES LOISIRS

Les après-midis des mercredi, jeudi et samedi, les jeunes ont pu participer à des activités annexes, non athlétiques.

Malheureusement, un athlète s'est mal réceptionné lors du jeu du « fil » et s'est cassé le poignet. Il a dû quitter le stage... mais il est revenu nous donner de ses nouvelles à la clôture du stage.

**MERCREDI** : jeux de cohésion de groupe. Les jeunes étaient répartis en 5 groupes et réalisaient successivement tous les jeux.



LE METRE MENUISIER : monter puis reposer par terre un mètre sans qu'aucun membre du groupe ne perde le contact (1 doigt) avec le mètre

LE CERCEAU : les participants se tiennent par la main, reliés chacun par un cerceau. Les cerceaux doivent faire un tour complet, le plus rapidement possible. Les cerceaux ne doivent pas toucher le sol, ni se toucher.



LE FIL : passer de l'autre côté du fil sans le toucher tout le groupe

LA RIVIERE : traverser une rivière fictive à l'aide de cartons

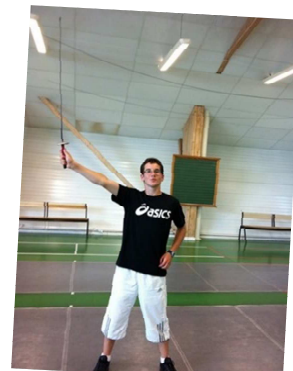


LE VERRE D'EAU : déplacer un verre d'eau posé sur une nappe sans le renverser

**JEUDI** : les athlètes ont pu pratiquer par petits groupes des activités de leur choix parmi :



**ESCRIME**



**RAFTING**



**ACCROBRANCHES**



**PISCINE**



**GOLF**





**SAMEDI** : les athlètes ont effectué une course d'orientation au parc de la Monniais.



## LES SOIREES

Tous les soirs, les athlètes avaient rendez-vous à 20h30 dans une salle de réunion.

Le **mardi soir** était consacré à l'ouverture du stage, à la présentation des cadres et à l'explication des règles de vie collective.

Le **mercredi soir**, les athlètes ont eu la chance de rencontrer 2 ex-athlètes de haut-niveau : Marie-Pierre DUROS TOUDRET (Demi-fond et cross) et Gilles DUPRAY (Marteau). Ces derniers ont expliqué leurs parcours d'athlètes et se sont prêtés au jeu des questions-réponses.



Le **jeudi soir** a été organisé un quizz par équipes... L'équipe gagnante a remporté des équipements Equipe de France.

**Vendredi soir**, les jeunes ont suivi une intervention sur la diététique avec Mme Evelyne MATHERON.

Et pour terminer la semaine, les athlètes ont pu montrer **samedi soir** leurs talents de danseurs lors de la traditionnelle « boum » de fin de stage.





## LE BUDGET

DEPENSES		RECETTES	
Hébergement	17280	Athlètes	25728
Restauration			
Transport	570		
Activités Loisirs	1124,5		
Frais encadrement	4662,21		
Intervention diététique	50		
Location stade	525		
Déplacements JL	297		
Divers	133,12		
T-shirt	673,1		
Secrétariat	410		
<b>25724,93</b>			

SOLDE : 3.07 euros

Prix du stage par athlète : 268 euros

- ⇒ Répartitions :
- Part athlète : 110 euros
  - Part FFA : 110 euros
  - Part Ligue : 48 euros

Cette année la part ligue est très réduite par rapport au budget prévisionnel pour les raisons suivantes :

- ✓ Moins d'entraîneurs, du fait de la gestion par certains d'entre eux de 2 disciplines
- ✓ Les Allers Retours au stade pour l'entraînement ont été réalisés à pieds
- ✓ Plus d'athlètes que prévu, comme expliqué plus haut (97 présents contre 75 prévus dans le budget prévisionnel)

Pour la 2<sup>ème</sup> année, le stage rassemblait 2 interrégions : Normandie Bretagne et Centre Atlantique.

Cette 2<sup>ème</sup> édition conforte notre choix de ne pas faire d'organisation chacun de notre côté. Cela rend le stage plus riche en échanges, plus intéressant en terme de nombre d'athlètes répartis dans les spécialités et économiquement plus viable... même si trouver un hébergement et des activités loisirs pour plus de 100 personnes complexifient la tâche !

Ce stage Horizon 2020 fut à nouveau une grande réussite.

Comme l'an dernier, la mixité des connaissances, des habitudes de travail, des expériences de chacun (cadres comme athlètes) des 6 régions réunies ont rendu ce stage très riche.

Le stage a donc été très satisfaisant et apprécié des jeunes et de l'encadrement. Une très bonne ambiance a régné toute la semaine au sein du groupe.

La proximité des installations athlétiques (ainsi que leurs qualités) et des activités loisirs nous ont proposé un cadre très agréable à vivre.

Contrairement à l'année dernière, nous n'avons pas eu de détérioration du lieu d'hébergement ou toutes autres actions d'incivilités. D'ailleurs, je n'avais pas envoyé de dossier de sélection au MIM1 « meneur de bêtises » de l'an dernier ! Le seul désagrément fut causé pour une alerte incendie qui incita vers 1h30 du matin à l'organisation soudaine d'une « pyjama party » dans la cours du lycée !!

Les athlètes se sont bien comportés. Toutefois, quelques athlètes ont du être changés de chambre à cause de « brouhahas » répétitifs le soir.

Le compte rendu du stage sera envoyé aux entraîneurs des athlètes qui ont indiqué un mail dans la fiche « entraîneur » et sera mis en ligne sur le site internet de l'interrégion Normandie-Bretagne : <http://inter-bretagne-normandie.athle.com> Vous y trouverez également des liens (disponible depuis mi-juillet) pour visionner les photos du stage.

Pour terminer, nous tenons, Alain et moi-même, à remercier *Alexia, Mariane, Marie-Christine, Nadine, Arnaud, Aymeric, David, Régis, Richard, Simon et Ugo* (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.

Merci également à Maria et Hugues (surveillants de nuit et animateurs de soirées), qui ont permis aux entraîneurs d'avoir des soirées et des nuits plus sereines !

# ANNEXES



# Groupe longueur - triple saut

- Effectifs :**
- sur le groupe de spé1 :
    - o 4 en longueur (2 garçons/2 filles) et
    - o 6 en triple-saut (3 garçons/3 filles).
  - sur le groupe spé2 : 9 athlètes



*Philosophie du stage : Les athlètes étant en fin de saison et pour certains, fatigués, les séances étaient vraiment technique et effectuées de manière qualitative.*

## Séance du mardi 9 Juillet : Prise de contact avec Arnaud, Alexia, Alain autour de la condition physique

*Intervenants : Alexia Cornu, Arnaud Jousset, Alain Donias.*

Une heure où nous avons mis l'accent sur l'aptitude à rester groupés sur 10' d'activité séquencée de footing, d'allure de course, de pompe, talon fesse, montées de genoux, etc... Divers exercices de condition physique générale : être capable de rester en mouvement et groupé.

La seconde partie a donné lieu à des étirements et l'aptitude à se concentrer dans le temps tout en réalisant la tâche de façon correcte. Nous demandions lors d'une inspiration et une expiration de respecter le temps de réalisation qui allait selon l'exercice de 8s à 60s.

La dernière partie était consacrée au gainage sur le même principe de concentration et de qualité d'exécution de la tâche. Le message était non pas de faire vite mais de bien faire !

## Séance du mercredi 10 Juillet : Travail de la pose d'appui saut lié avec la vitesse d'exécution.

*Intervenant : Arnaud JOUSSET*

**Echauffement :** footing de 15 minutes pour venir du lycée.

**La séance :** Avant de passer complètement sur le bac au cours des séances 2 et 3, j'ai souhaité faire un rappel de la pose d'appui du sauteur en y mettant de plus en plus de vitesse.

Travail spécifique de la pose d'appui saut en allant de la marche vers le cloche (pour les tripleux) ou vers le Hop 2 pour les sauteurs en longueur.

- □ □ Travail chronométré des HOP2 ou des cloches.
- Passage au bac afin de mettre le travail précédent en situation.

**Bilan :** une bonne dynamique pour l'ensemble du groupe même si 2 athlètes sont un peu blessés. Nous apprenons à nous connaître et les différentes formes de travail se mettent en place.

## Séance du jeudi 11 Juillet : Amélioration/optimisation du ramené

*Intervenant : Arnaud JOUSSET*

**Echauffement** : footing de 15 minutes pour venir du lycée.

**La Séance** : On ne peut pas être sauteur en longueur ou en triple-saut si on ne sait pas ramener. La dédramatisation de la réception permet d'être complètement disponible à l'appel.

- □ □ Gammes générales vers gammes spécifiques sauts
- Exercices permettant de travailler le ramené (la Chenille !, sauts pieds+ramené, 2 foulées+ramené, ...)
- □ □ Pour la longueur : Départ planche à 9 avec jambes tendues transformées sur les trois derniers appuis en foulées + ramené (chercher à faire avancer le bassin et à passer sur l'appui).
- Pour le triple : Enchaîner foulée + cloche + foulé sans élan.
- □ En longueur : sauts complets sur 6 foulées. Recherche d'intensions techniques spécifiques à chaque athlète.
- En triple : enchaîner 2 cloches dans le sable après 6 foulées d'élan. Recherche d'intensions techniques spécifiques à chaque athlète.

**Bilan** : Les athlètes ont été plutôt réceptifs aux conseils et les sauts se sont améliorés tout au long de la séance.

### Séance du vendredi 12 Juillet : séance de sauts globaux sur élan réduit.

*Intervenant : Arnaud JOUSSET*

**Echauffement** : footing de 15 minutes pour venir du lycée.

**La Séance** : Mise en situation plus concrète pour les athlètes afin d'aller jusqu'à des sauts complets sans aménagement particulier sur 10 foulées.

- □ Gammes générales vers gammes spécifiques sauts
- □ Rythme des derniers appuis. 15m d'élan+10 appuis lattés en virage.
- □ Pour la longueur : Départ planche à 9 avec jambes tendues transformées sur les trois derniers appuis en foulées + ramené (chercher à faire avancer le bassin et à passer sur l'appui avec un plinthe en contre-bas).
- Pour le triple : Enchaîner cloche + cloche + ramené dans le sable sur 6 foulées.
- □ En longueur : sauts complets sur 6 foulées avec plinthe en contre-bas. Recherche d'intensions techniques spécifiques à chaque athlète.
- En triple : même exercice sur 10 foulées.
- □ En longueur : sauts complets sur 10 foulées.
- En triple : 3 triple-sauts complets sur 10 foulées avec planches de compétition.

**Bilan** : de cette dernière séance: De la fatigue sur cette dernière séance spécifique. Beaucoup de récupération entre les sauts afin de pouvoir les exécuter dans de bonnes dispositions.

### Séance de transversalités, vendredi 12 Juillet après-midi : Atelier « ALIGNER » sur 15'

*Intervenants : Alexia et Arnaud.*



### **Alignements segmentaires indéformables**

- Abdos en rentrant le nombril.
- La bouteille "soul" par trois.
- Passage sur les haies.
- Gainage.

### **Conserver l'alignement segmentaire et le placement du bassin malgré les contraintes exercées.**

Sur l'ensemble des exercices, l'objectif était d'être solide, de placer le bassin en rétroversion et de conserver l'alignement segmentaire sur l'ensemble des situations. Comprendre que ce placement permet d'être plus efficient.

### **Séance du samedi 13 Juillet : groupe de spécialité 2 – Triple-saut**

*Intervenant : Arnaud JOUSSET*

**Echauffement** : footing de 15 minutes pour venir du lycée.

**La Séance** : Certains athlètes étant complètement débutants dans l'activité, nous avons commencé sur la pelouse par un travail de pose d'appuis type saut.

- Foulées bondissantes sur 20m (en faire le moins possible)
- 2x(5xcloche-pied gauche) puis idem avec le droit afin de déterminer une jambe de cloche préférentielle.

Ensuite passage au bac.

- Travail de ramené
- Enchaînement de différentes impulsions dans le sable.
- Saut complet dans le sable sur 6 foulées d'élan.

**Bilan** : bonne séance pour des novices. Ils savent maintenant tous ce qu'est un triple-saut.

### **Séance du dimanche 14 Juillet : Condition physique avec le CENTRE.**

*Intervenants : Arnaud et Aymeric*

**Echauffement** : footing de 15 minutes pour venir du lycée.

- Gammes générales
- Parcours PPG de 7 ateliers sous forme de 30''/30''
- Abdos/gainage
- Renforcement dans les marches
- Aérobie 6 lignes droites
- Etirements/bilan

Arnaud JOUSSET

## Fiche de suivi des athlètes en stage



Nom : BAZILE  
Prénom : Marie-Ermelise

Club : **TREGOR GOELO ATHLETISME**  
Spécialité : Triple-saut

### Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

### Remarque :

Marie ne fait pas de bruit ! Elle est agréable mais reste un peu en retrait lors des séances. Elle n'est que minime 1<sup>ère</sup> année.

### Difficultés constatées :

Marie-Ermelise s'est mise dans la spé1 triple-saut alors qu'elle était sélectionnée sur le sprint. Par rapport aux autres, elle était donc davantage en difficulté. Les exercices ont été réalisés avec trop peu de vitesse. De même tous les exercices n'ont pas pu être exécutés correctement par manque d'entraînement dans la discipline. Dès le premier footing elle a marché... mais elle a été plus volontaire par la suite.

### Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

Marie a évolué positivement tout au long du stage. Après des débuts difficiles, les exercices se sont effectués avec de plus en plus de conviction.

Ainsi, les secteurs à travailler en priorité sont la condition physique (PPG, renforcement musculaire, abdos/gainage, aérobic, footing, ...) et l'alignement sectaire (en course, en saut, ...).

Un regard critique et un engagement total dans l'effort est également attendu.

### Avis du cadre sur l'ensemble du stage :

Marie est une athlète agréable qui doit s'engager davantage dans la pratique de son sport. Si elle souhaite progresser en triple saut, 3 entraînements par semaine sont préconisés dont au moins un sur de la préparation physique et un sur la technique course/vitesse/haies/bondissements afin d'être mieux alignée, placée.



Nom : BELLUNE  
Prénom : Nelson

Club : **TREGUEUX ATHLETISME**  
Spécialité : Triple-saut

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Athlète très agréable et dynamique. Il a souvent fait preuve d'initiative et a mis une bonne ambiance au sein du stage.

Difficultés constatées :

Manque de vélocité et de fréquence gestuelle lors des exercices effectués avec une grande vitesse.

Déformations constatées sous pression temporelle (enchaînement de deux cloches).

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

Nelson utilise plutôt bien ses segments libres pour équilibrer son saut. Ce qui est plutôt rare pour un jeune de son âge. En revanche, son saut, équilibré, manque de vitesse. Ainsi des séances de vitesse courtes, des séances de lattes ou de plots sur des intervalles lui permettant de travailler sa fréquence doivent être effectuées tout au long de l'année.

En parallèle, un travail plus important de renforcement musculaire doit être fait afin de lutter contre l'écrasement au regard de la vitesse acquise.

Il faudra effectuer des compétitions de 50m/60m en salle afin de gagner de la vitesse.

Des concours de longueur pourront également lui permettre d'avoir un pied plus actif lors de l'appel et de mieux appréhender la liaison course-appel.

Avis du cadre sur l'ensemble du stage :

Nelson a fait preuve de sérieux et de curiosité tout au long du stage. L'engagement total dans toutes les situations et une qualité qu'il faut conserver.

Avec une séance de vitesse supplémentaire par semaine l'année prochaine et un travail plus conséquent sur le renforcement musculaire, les résultats devraient arriver dès l'hiver prochain...

Enfin, son éducation, sa gentillesse et sa personnalité le rendent agréable à entraîner et dans la vie quotidienne.

Au plaisir de le revoir !



Nom : ANNACLET

Prénom : Philippe

Club : Es jouy st-prest athletisme

Spécialité : Longueur

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Athlète agréable et motivé. Philippe fait preuve de sérieux et essaye de bien faire. Bonnes relations avec les autres jeunes du stage.

Difficultés constatées :

Philippe était déjà présent l'année dernière mais en sprint. Il a effectivement des qualités de vitesse mais qu'il a du mal à mettre au service de la longueur. Les différentes courses d'élan sont irrégulières. L'approche de la planche se fait plutôt en amplitude et donc l'appel se fait plutôt en blocage. De même, le ramené reste à parfaire. Il n'est pas encore bien exécuté même avec une course d'élan réduite. Sur les différentes formes de travail (ramené, course, saut sur jambe tendues) le stagiaire n'a jamais été à son aise et très souvent en difficulté.

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

Philippe doit faire un gros travail technique. Que ce soit sur la course (en sprint et en spécifique longueur) l'appel (qui reste encore plus difficile si la course n'est pas maîtrisée) et la fin du saut (avec le ramené).

Il faudra être patient et faire les choses progressivement mais proprement !

La force est présente mais pas encore l'explosivité. Ainsi, il faudra être capable de sauter avec de plus en plus de vitesse.

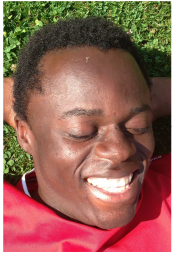
En parallèle, un travail de renforcement musculaire doit être fait afin de lutter contre l'écrasement au regard de la vitesse acquise et de mettre en place l'alignement segmentaire nécessaire lors des différentes phases du saut en longueur (de la course à l'appel).

Avis du cadre sur l'ensemble du stage :

Philippe a fait preuve de motivation tout au long du stage. Mais avec la fatigue, il devenait difficile d'appliquer qualitativement les consignes.

C'est un athlète brut, qui court naturellement et avec lequel il ne faudra pas tarder à faire un gros travail technique sous peine de ne plus pouvoir corriger les défauts.

Par ailleurs, il était agréable de travailler avec la bonne humeur et le sourire de Philippe !



Nom : ILUNGA

Prénom : Bruno

Club : **SEVRE BOCAGE AC**

Spécialité : Triple-saut

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Bruno était déjà présent l'année dernière. Il reste un athlète agréable. Il a fait preuve d'attention envers les autres stagiaires et s'est montré respectueux envers les cadres.

Difficultés constatées :

Sur l'ensemble des séances, Bruno a manqué de constance et de régularité. Sur les exercices, d'un passage à l'autre, les essais pouvaient être complètement différents et pas toujours en rapport avec les attentes.

Il reste assez brouillon. Il peut très bien un très bon saut, comme, avoir besoin de toute une séance pour en faire un seul de correct.

Il n'a toujours pas complètement déterminé sa jambe de cloche. Sur ce stage il a essentiellement travaillé avec la gauche alors que habituellement il sautait avec la droite (je l'ai su au cours de la deuxième séance). Sur cette dernière il semblait solide mais pas très équilibré ni très technique. Pas de passage sous la fesse et un genou qui tombe...

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

L'année prochaine, Bruno devrait rejoindre le groupe de Gérard LACROIX. Il pourra ainsi apprendre la constance et la rigueur essentielle à sa progression.

Même si Bruno reste solide physiquement, il doit parfaire son gainage et son alignement segmentaire. Les étirements doivent être présents tout au long des semaines de travail afin de prévenir les blessures.

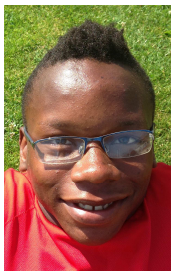
Enfin, même si il peut être intéressant de travailler les deux jambes sur le cloche-pied, il faudra déterminer la jambe préférentielle rapidement afin de pouvoir travailler sur le saut global.

Avis du cadre sur l'ensemble du stage :

Bruno, athlète sympathique, a pris davantage de confiance en lui depuis l'année dernière. S'il souhaite aller encore plus loin dans ses résultats, il lui faudra gagner en régularité. La répétition et la concentration avant chaque exercice semblent être de bonnes formes de travail.

En espérant le voir rapidement à 14m50 !





Nom : JONES  
Prénom : Etienne

Club : **EVREUX AC**  
Spécialité : Triple-saut

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Etienne est arrivé blessé au stage suite aux pointes d'or qui avaient lieu le week-end précédent.

Il a été sérieux tout au long du stage.

Difficultés constatées :

Avec sa blessure, l'enchaînement cloche-foulée a été quasi-impossible sur le stage. Il a parfois fallu adapter les exercices. Dans ce cadre, les remédiations apportées non pas pu être toutes appliquées.

Etienne semble être un jeune athlète sérieux et motivé. Mais le dialogue n'est pas toujours facile. On ne sait pas trop ce qu'il ressent et si les différents conseils prodigués lui parlent.

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

Soigner sa blessure afin d'être à 100% à la rentrée.

Etienne est bien équilibré sur son saut avec une vitesse horizontale satisfaisante.

Cependant, l'ouverture lors de la foulée doit être plus accentuée afin de faire progresser le bassin davantage.

Un dialogue athlète-entraînement est également indispensable pour progresser.

Avis du cadre sur l'ensemble du stage :

Etienne a déjà compris les exigences techniques du triple-saut. Maintenant, il faut rester vigilant sur la condition physique et instaurer un dialogue avec l'entraîneur afin d'optimiser la progression.



Nom : LOBREGAT

Club : EA MONDEVILLE HEROUVILLE

Prénom : Lucie

Spécialité : Longueur

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Lucie est arrivée blessée au stage. Elle n'a pas pu mettre les pointes.

Difficultés constatées :

Malgré un engagement certain de Lucie, sa douleur trop importante en pointes ne lui a pas permis d'effectuer les exercices à 100%. Il est donc difficile d'émettre un avis complet sur ses qualités et ses faiblesses.

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

Se soigner rapidement en prenant rendez-vous chez les différents spécialistes (podologue, ostéopathe, kiné...) afin de pouvoir aborder la saison prochaine sereinement.

J'insiste sur ce point car Lucie est blessée depuis cet hiver et n'arrive pas pour le moment à être à 100%.

Avis du cadre sur l'ensemble du stage :

Que Lucie se soigne afin de la revoir l'année prochaine sur ce même stage opérationnel, que nous puissions travailler normalement et ainsi faire un bilan complet !!!



Nom : MORIN

Prénom : Léna

Club : ACR LOCMINE-PONTIVY

Spécialité : Triple-saut

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Athlète sérieuse et agréable tout au long du séjour.

Difficultés constatées :

Léna est encore jeune dans l'activité. Le pied pas toujours armé ne permet pas de mettre en tension les muscles et ainsi de pouvoir conserver de la vitesse et de l'énergie pour pouvoir repartir sur le cloche. De même, le manque de puissance accentue l'écrasement à la réception du cloche.

Pour pouvoir enchaîner son triple, il faut accélérer lors des 3 derniers appuis avant le saut et non pas attendre. Sinon le cloche-pied monte !

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

Un entraînement supplémentaire sur le travail de préparation physique (abdos, gainage, haut et bas du corps...) tout au long de l'année devra être fait afin d'être plus solide sur les différentes phases de saut.

Un travail technique (timing du saut, utilisation des segments libres, équilibres des différents sauts...), sur élan de plus en plus long, dans le sable, est indispensable pour améliorer la qualité du saut. Il faudra le reproduire progressivement sur le dur.

Avis du cadre sur l'ensemble du stage :

Léna, stagiaire agréable et souriante, a fait ses meilleurs résultats au triple-saut. Si elle décide de poursuivre dans cette discipline, elle devra s'investir en conséquence car l'activité est très exigeante physiquement.



Nom : PIERRE  
Prénom : Margaux

Club : AUNIS A. LA ROCHELLE AYTRE  
Spécialité : Longueur

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Athlète agréable et motivée. Minime première année. Entraînée par son papa.

Difficultés constatées :

La technique de course est à parfaire. Le talon ne passe pas sous la fesse pour soulager la foulée.

Le bassin est souvent en antéversion et est trop bas pour pouvoir sauter. Il s'en suit un blocage à l'appel et un saut qui monte.

Le ciseau est rapide mais exécuté un peu trop tôt.

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

Margaux doit faire un gros travail de course avec plots afin d'avoir un bassin plus haut lors de la course d'élan et au moment de l'appel.

Une vitesse horizontale plus importante lui permettra également d'aller plus vers l'avant et de ne pas bloquer à l'appel (l'enchaînement de hop3 à forte vitesse est important).

Le travail de plinthe en contre-bas doit permettre de ne plus poser le pied d'appel en blocage.

Avis du cadre sur l'ensemble du stage :

Margaux s'est montrée attentive et sérieuse tout au long du stage. Avec un travail plus important de vitesse et de technique course, je devrais la revoir au même stage l'année prochaine !



Nom : RIPOLL

Prénom : Jules

Club : UA CANTON DE SAVENAY

Spécialité : Longueur

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Jules a eu quelques soucis physiques durant le stage. Il n'a pas pu faire toutes les séances à 100%.

Difficultés constatées :

Jules est un peu brouillon. Tout reste à faire en commençant par la technique course.

Peu d'alignements segmentaires et les bras partent à droite et à gauche.

Au moment de l'appel, la jambe se pose en blocage, dû essentiellement à un allongement des dernières foulées.

Même si la jambe libre s'engage bien dans le saut et que le bassin avance, Jules ramène avant d'avoir terminé son appel.

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

Pour progresser, Jules doit s'appliquer sur chaque exercice en les faisant proprement, efficacement, facilement.

En parallèle, un travail de renforcement musculaire doit être fait afin de lutter contre l'écrasement et d'être plus solide sur chaque phase du saut.

Avis du cadre sur l'ensemble du stage :

Je n'ai pas pu constater l'ensemble des qualités de Jules à cause de ses pépins physiques.

Cependant, il faudra augmenter la quantité d'entraînements afin d'être meilleur techniquement et de pouvoir tenir sans se blesser toute la saison.





Nom : ROY  
Prénom : Ophélie

Club : AJ MONTMOREAU  
Spécialité : Triple-saut

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Athlète agréable et motivé qui cherche à comprendre les choses pour progresser.

Difficultés constatées :

Après une bonne première séance, les difficultés sont apparues lors de l'enchaînement des cloche-pied dans le sable. Ophélie a une bonne base de vitesse qu'elle n'arrive pas à mettre au service de son saut.

Les épaules engagées vers l'avant, rompent l'alignement segmentaire. Dans ces conditions, la jambe d'appel ne passe plus sous les fesses et vient buter lors de la reprise du cloche-pied. La foulée qui s'en suit est désaxée et le bassin avance peu. Le ramené est bon cependant.

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

Poursuivre le travail entrepris dans le bac qui permet de travailler sans se faire mal et de sanctionner immédiatement un mauvais placement.

Un entraînement supplémentaire sur de la préparation physique sera également important pour pouvoir enchaîner les sauts.

Avis du cadre sur l'ensemble du stage :

Ophélie a fait preuve de sérieux et d'engagement tout au long du stage. Il faudra conserver cet excellent état d'esprit. Un passage plus important par la longueur me semble intéressant...

Au plaisir de la voir sur les stades et dans les résultats.

# Groupe Perche

**Séance du mardi 9 Juillet : Prise de contact avec Arnaud, Alexia, Alain autour de la condition physique**

*Intervenants : Alexia Cornu, Arnaud Jousset, Alain Donias.*



Une heure où nous avons mis l'accent sur l'aptitude à rester grouper sur 10 mm d'activité séquencée de footing, d'allure de course, de pompe, talon fesse, monté de genoux...etc... Divers exercices de condition physique générale être capables de rester en mouvement et groupé.

La seconde partie a donné lieu à des étirements et l'aptitude à se concentrer dans le temps tout en réalisant la tâche de façon correcte, nous demandions lors d'une inspiration et une expiration de respecter le temps de réalisation qui allait selon l'exercice de 8s à 60 s

La dernière partie était consacrée au gainage sur le même principe de concentration et de qualité d'exécution de la tâche. Le message était non pas de faire vite mais de bien faire !

**Séance du mercredi 10 Juillet : Travail sur la seconde partie du saut**

**Echauffement :** footing de 15 minutes pour venir du lycée.

**La séance :** le temps de perche est synonyme de savoir-faire sur la perche, il est très difficile à faire sentir aux athlètes. C'est pourquoi j'ai orienté 2 séances sur 3 sur cette phase du saut. En partant de la posture renversée en extension à l'arrêt sur une perche droite la perche tenue par moi-même, les athlètes ont travaillé sur 15m d'élan avec une perche LERC (référence 50.60.70.75)

Ce modèle de perche présentant des qualités de solidité et de flexion importante, ils ont répété un grand nombre de sauts avec pour objectif

- D'ouvrir au maximum l'angle sol perche avec la main supérieur
- Monter leur bassin le plus loin possible en arrière

En fin de séance, Anna et Alice ont réalisé des liaisons course appel dans les sables en imposant un nombre (6) de réalisation d'affilée afin de renforcer leur confiance en elle sans quoi elle recommençait à zéro.

**Séance du jeudi 11 Juillet : idem avec le point d'appel en plus**

**Echauffement :** footing de 15 minutes pour venir du lycée.

**La Séance :** La même chose pour cette deuxième séance et toujours avec des LERC avec une approche supplémentaire sur la liaison course appel. La majorité prend appel en dessous de leur main supérieure... Afin de reculer leur pied d'impulsion et de leur faire sentir cette distance entre eux et le butoir, ils ont réalisé une somme de saut à la métallique cette technique leur a permis de sentir l'éloignement du butoir. Cette situation offre à l'athlète de sentir lui-même si il est correctement placé lors de l'appel, si ce n'est pas le cas et qu'il se situe en dessous, ce dernier se sentira arracher du sol par l'épaule d'ouverture.

## **Séance du vendredi 12 Juillet : séance de sauts globaux**

**Echauffement** : footing de 15 minutes pour venir du lycée.

**Echange** : Retour et justification du travail réalisé durant les deux premières séances sur la liaison coursent appel, le placement dans la perche et l'importance de répéter en grand nombre ces éléments déterminant sur la perche souple comme sur perche dur lors des compétitions... Arriver à faire prendre conscience du bénéfice que chaque exécution correctement réalisée doit enrichir le savoir-faire de l'athlète.

**La Séance** : 3 athlètes ont réalisé de l'école de course (Paul, Gauvin, Ugo) pour ressentir un cycle de foulé équilibré (AV et AR) durant ce temps les autres athlètes ont commencé à sauter avec des LERC. Pour ceux qui le souhaitaient j'ai proposé de prendre des perches en fibre permettant de terminer un nombre de sauts important.

Gauthier, Gauvin et Paul ont réalisé des sauts sur une perche d'entraînement. Hugo, Lisa, Anna et Alice ont répété sur des Lerc.

## **Séance de transversalités du vendredi 12 Juillet après-midi : Atelier « Marcher » sur 15 à 20 minutes**

*Intervenants : Aymeric Lacombe et Alain Donias*

### **Découvrir l'appui au sol et les alignements**

- Marcher sur les talons
- Marcher sur la plante
- Marcher sur le bord extérieur
- Marcher sur le bord intérieur
- Marché en déroulant le pied
- Idem en fréquence

### **Sentir le rendement des alignements**

- Explication d'un bassin placé et incidences sur les cycles antérieur et postérieur
- Sauter sur place avec les deux jambes tendues, puis jambe fléchie questionnement sur le bénéfice de jambes tendues...
- Marcher jambe tendue en attaquant par le talon en déroulant le pied, faire sentir le secteur balayé par le bassin sur l'appui en faisant sentir le bassin qui avance sur l'appui
- Marché en alternance d'amplitude et de fréquence, grâce à un signal sonore.

## **Séance du samedi 13 Juillet : groupe de spécialité 2**

*Intervenants : Alain Donias.*

**Echauffement** : footing de 15 minutes pour venir du lycée.

**La Séance** : Les athlètes ont découvert l'activité directement au butoir puisque les deux fosses de sables étaient occupées par les sauts horizontaux.

Nous avons démarré l'activité par :

- le positionnement des mains
- la perche au-dessus de la tête marche est passée à côté de sa perche
- idem en impulsant avec son pied d'appel .Trotter et impulser sans tirer sur son bras supérieur
  - Idem et piquer sa perche sur une ligne blanche
  - Courir avec sa perche
  - Courir et réaliser un 8 avec sa perche
  - Départ 15 m face au butoir et piquer
  - Idem avec 2 – 4 foulées supplémentaire
  - Concourt entre les athlètes 1ere barre 1m50m, un athlète a franchi 2m80 personne n'a fait 0 !

## **Séance du dimanche 14 Juillet : Condition physique avec le Poitou Charentes.**

*Intervenants : Alain Donias et David Groisard*

**Echauffement** : footing de 15 minutes pour venir du lycée.

**Mise en action de 15mm** : Toujours en mouvement à petite allure les athlètes ont réalisé des exercices variés faisant appel à tous les groupes musculaires.

### **Circuit de condition physique répété 3 fois sur 40 mm :**

- Abdominaux / Dorsaux
- Courir en vitesse sur lattes
- Courir en amplitude sur lattes
- Bondissements
- Monter sur banc
- Chaise 30'' puis sprint sur 20m
- Saut à la corde (20G – 20D – 20 pieds joints – 20 en cycle de course)
- Travail de pieds jambes tendues (pied G puis D et les 2) sur plots.
- Abdominaux / Dorsaux
- Etirements

Alain DONIAS

## Fiche de suivi des athlètes en stage

Nom -prénom	Ligue	Club	Vitesse	Force	Endurance	Coordination	Souplesse	Les Qualités physique de l'athlète	Course	Technique perche	Comportement Psychologique
<p>Impressions générales: Nous sommes en fin de saison, les jeunes sont fatigués et arrive avec quelques douleurs ici et là. Ce qui est répétitif d'année en année et normal de par la concentration de compétitions entre mai et juin.</p>								<p>elles doivent s'améliorer sans prendre de poids voire même en en perdant et parallèlement à la montée en puissance du savoir-faire technique.</p>	<p>attention au buste droit, certain se mettre en déséquilibre d'autres en recule d'épaule. L'acquisition du cycle jambe AV et AR est bien fragile pour la majorité de ces jeunes</p>	<p>Tous ont tendance à être trop en dessous lors de la prise d'appel ce qui engendre une déperdition d'énergie à l'impulsion. Par ailleurs, la perche est trop souvent trop haute à l'approche du butoir l'athlète à donc tendance à s'accrocher à sa perche plutôt que de la conduire.</p>	<p>accepté de sauter sur la perche souple avec du levier n'est pas leur tasse de thé. Ils préfèrent avoir des renvois importants afin de tirer un bénéfice de plaisir et de performance qui soit immédiat. Or on apprend à sauter haute à l'entraînement sur perche souple et du levier.</p>
1	AUBRET Paul	PL	SA FONTENAY LE COMTE					<p>Paul bénéficie de bonne qualité de FORCE mais il manque de SOUPLESSE</p>	<p>Un travail de l'école de course est nécessaire à sa progression il possède peu de repère sur SAVOIR COURIR (penché vers l'avant) et l'ARCHITECTURE de sa course d'élan (les temps forts et les temps faibles). Paul doit apprendre à courir sur les 6 dernières foulées et non piétiner.</p>	<p>Paul a une fâcheuse tendance à présenter sa perche beaucoup trop tôt en courant la perche au-dessus de la tête, son présenté doit être organisé autour des 3 derniers appuis de sa course d'élan tout en conservant sa vitesse et son amplitude de course en plante de pied, ainsi que le buste droit quant à la seconde partie de saut, tout reste à faire</p>	<p>Paul est concentré et parfaitement à l'écoute, il n'a pas peur et réalise de bonnes choses! Cependant il a besoin d'être accompagné un minimum de 3 à 4 séances par semaine sans quoi la motivation risque de faire défaut</p>
2	GUILLON-ROMARIN Gauvin	CEN	us berry athletisme					<p>Gauvin est un jeune athlète très tonique et rapide il a seulement le défaut de ses qualités il est TRES raide. Il doit donc régulièrement exécuter des travaux d'étirement du haut et du bas du corps. Ce qui lui vaudra de la qualité d'exécution dans une plus grande amplitude et bien moins de risques de blessure.</p>	<p>les fondamentaux de l'école de la course ne sont pas acquis, une tendance à laisser partir le bassin en antéversion ce qui provoque une tombée des appuis en fin de course avec forcément peu de cycles avant</p>	<p>Gauvin rentre la tête dans les épaules malgré un total engagement dans la fin de course d'élan et lors de l'appel il n'est pas suffisamment DISPONIBLE, il manque de relâchement du haut du corps. Gauvin doit bien différencier la conduite du haut du corps et le moteur des jambes. nous avons beaucoup sauté sur le 60 et 70 LERC afin de trouver l'équilibre dans la course d'élan et une perche plus basse à l'approche du butoir qui l'amènera à déclencher plus tôt. Il sera dans de meilleures dispositions pour exécuter sa seconde partie de saut.</p>	<p>Concentré, volontaire Gauvin cherche à comprendre l'organisation de son saut, il aurait aimé en faire davantage mais ses jambes ne lui l'ont pas permis (fatigue et douleurs musculaire) d'où un arrêt pour éviter la blessure</p>
3	GUNNARSSON Lisa	PL	ANGERS ATHLETIQUE CLUB					<p>Lisa est minime 1 qu'elle continue de travailler ses qualités de façon harmonieuse et rationnelle</p>	<p>bonne technique de course</p>	<p>Lisa sait qu'elle doit acquérir le pied d'appel à l'aplomb de la main supérieure. Ainsi, que la seconde partie du saut, afin de monter derrière et dans le renvoi de sa perche et non de se laisser embarquer devant sa perche</p>	<p>Comprendre, s'approprier et réaliser en minime 2 sa deuxième partie de saut compte tenu des ambitions de Lisa</p>



4	MALLET Hugo	PC	athlétisme sud 17						Des qualités physiques certaines et homogènes à un bon niveau. Le moteur est bien là ! Hugo ne m'a pas démontré un savoir faire sur perche souple.	Hugo court en talon à l'approche du butoir et très bas dans son attitude. Un très grand nombre de répétitions des gammes de l'école de course avec et sans perche devrait lui faire le plus grand bien.	Ayant fait le choix d'organiser trois séances techniques sur petites perches Hugo ne pas pris beaucoup de plaisir aux réalisations. Son attitude de course le pénalise énormément, le tronc penché le bassin trop bas et les appuis en talon sur la fin de course ne mettent pas Hugo dans de bonnes dispositions pour réaliser un mouvement fiable et efficace. A ce jour Hugo doit s'astreindre à poser les fondements mécaniques du saut à la perche	Beaucoup de réalisation à la première seance beaucoup moins à la seconde et encore moins à la troisième....
5	MOINDROT Alice	CEN	us berry athletisme	Alice s'est très peu exprimée due à des douleurs au niveau de l'aine et d'un adducteur qu'elle avait contractés lors de la finale des pointes d'Or à la Roche-sur-Yon. Toutefois de ce que j'ai pu voire Alice, elle est déterminée à l'approche du butoir, beaucoup de gaz mais insuffisamment disponible, elle a tendance à trop se pencher vers l'avant un grand nombre de répétitions sur perche souple seront nécessaires à l'apprentissage de la seconde partie de sauts.								
6	PIREAU Anna	PL	SEC ATHLETISME						Anna doit travailler sa force explosive sans prendre de poids afin de gagner en vitesse d'exécution. Je pense notamment au niveau de la ceinture abdominale afin d'avoir les moyens de réalisation pour la seconde partie du saut.	toujours travailler la vitesse, Anna a démontré qu'elle savait courir avec et sans perche	Anna a tendance de se mettre trop prête lors de l'appel pour ce qui de sa deuxième partie de saut elle doit prendre le problème bras le corps afin de répéter des exercices spécifiques et adaptés à ses moyens du moment. la palette d'exercices qu'offre la corde à grimpée lui ferait le plus grand bien, idem sur la barre fixe mais un peu tous les jours ! pas une fois par semaine.	Anna refuse beaucoup trop de saut (elle court sans piqué) elle doit devenir intransigeante sur ce sujet sans quoi une grande partie de sa séance ne servira pas à grand-chose... cela doit être une réelle prise de conscience de sa part . les entraîneurs sont bien souvent démunis devant cette situation, à toi de jouer Anna
7	RUSSEAU Gautier	CEN	athletic trois tours*						Gauthier doit mieux faire en coordination sur notamment sur des exercices divers sur la perche ainsi qu'améliorer sa souplesse.	Gauthier démontre une certaine fragilité sur l'architecture de sa course d'élan, il lui est difficile d'accélérer jusqu'au bout de sa course	Gauthier comme beaucoup de ses camarades à tendance à se mettre en dessous et donc en recule d'épaule, lorsque la perche est petite ça passe lorsqu'elle doit être plus grosse j'émet un doute. La deuxième partie de saut est loin d'être acquise le bassin de Gauthier ne monte pas suffisamment derrière ce qui l'amène à sortir trop tôt de sa flexion. il éprouve quelques difficultés à organiser un renversé à la metale sans tourner autour de sa perche.	accepté de sauter sur des perches souples avec du levier Gauthier, préfère bénéficier de renvois de perche importantes afin de tirer un bénéfice de plaisir et de performance qui soit immédiat. Le choix de travailler sur des petites perches moyennes voire dures ne lui permet pas d'arriver disponible sur les dernières foulées et donc de passer à coté des sensations indispensables à la construction d'un mouvement fiable.

# Groupe hauteur



## Séance du mardi 9 juillet : Présentation et décrassage avec le groupe saut

## Séance du mercredi 10 juillet : « Travail technique de franchissement avec élan réduit »

**Echauffement** : Footing environ 15 minutes + proprioception (déroulé de pieds au ralenti, fixation des genoux à l'arrêt/sur plante de pieds) + gammes générales puis gammes spécifiques (montée de genoux immobiliser tt les 3 temps la jambe libre, foulées bondissantes orientées haut/avant, op' 2, op' 3, travail de pieds en plante, à plat). Etirements actifs.

**Travail sur le tapis** : assouplissement du dos, roulades, ponts.

**6 Franchissement en ciseau** : 3 sauts bonne jambe et 3 sauts mauvaise jambe

**5 Saut en fosbury avec course d'élan en ligne droite** face au tapis (environ 10m). Consignes : poser le pied loin du tapis et face à celui-ci, pivoter pendant la suspension grâce aux segments libre (genou et bras), se réceptionner le plus loin possible (élastique à 1m45 pour les filles et 1m65 pour les garçons)

**Travail sur le tapis** : départ debout sur le tapis pieds écartement épaules, gainage du bassin en laissant tomber les épaules vers l'arrière, sentir la fixation du bassin. Dissociation genou/buste avec un travail de rotation du genou en gardant les épaules dans l'axe puis enchaîner avec la fixation du bassin en tomber arrière. Déséquilibre arrière avec la tête en extension pour ressentir le placement de la colonne et du bassin en fonction du placement de la tête.

**10 Sauts en fosbury sur 3 appuis** avec des consignes personnalisées en plus des consignes générales (impulsion pieds et épaules vers le coin du tapis opposé, ne pas engager le bras vers le tapis à l'impulsion mais vers le haut, fixer le genou le plus haut et le plus longtemps possible). Élastique à 1m55 pour les filles et 1m70 pour les garçons)

**Récupération active**

## Séance du jeudi 11 juillet : « La course d'élan »

**Echauffement** : idem

**Travail de vitesse avec pointes** :

**Course en zigzag** sur 30m : 5 passages. Zone de pré-élan puis slalom avec des virages arrondis légèrement moins large que sur la course d'élan du saut, 3 virages à gauche et 3 à droite. Consigne : garder les genoux hauts et aller le plus vite possible sans descendre les genoux dans les virages.

**Travail sur le tapis** : assouplissement du dos, roulades, ponts.

**Vitesse en cercle** : Départ d'un point approximatif des marques habituelles, passer une première fois devant le sautoir et continuer sa course circulaire pour sauter au second passage devant le tapis. Saut en fosbury donc sans marque (anticipation du saut avec le regard vers le sautoir longtemps à l'avance et adaptation en rythmant). Consignes : garder les genoux hauts pendant toute la course d'élan, conserver un maximum de vitesse malgré la contrainte du cercle, mettre du rythme avant l'impulsion, incliner le corps et la ligne d'épaule vers l'intérieur du cercle pendant la course. 6 passages : 2 premiers en ciseau (impulsion épaules et pieds vers le coin du tapis opposé + fixer le genou) 4 en fosbury. Élastique à 1m60 pour les filles et 1m80 pour les garçons.

**Décomposition de la course d'élan** en 3 zones matérialisée par des plots sans marque exactes :

- la poussée (foulées puissantes engagement vers l'avant)
- l'accélération (créer de la vitesse en concevant les genoux placés et se grandir)
- Le virage (conserver un maximum de vitesse, les genoux hauts et mettre du rythme avant l'impulsion)

4 passages avec plots puis 4 passages sans plot avec la consigne de faire la transition progressives et fluides entre les différentes phases. Saut en fosbury. Élastique à 1m60 pour les filles et 1m80 pour les garçons.

**3 Saut avec élan complet sur marques.** Élastique à 1m60 pour les filles et 1m80 pour les garçons.

## Récupération active

### Séance du vendredi 12 juillet : « Sauts avec barre »

**Echauffement** : idem

**Prise d'avance du pied sur le bassin jambe tendue.** Travail en ligne droite sur 20m avec 5 mini haies : 6 passages. Consigne : poser le pied en avant du bassin puis impulser vers le haut en restant gaineur jambe tendue pour ne pas avoir le bassin qui part vers l'arrière.

**Travail sur le tapis** : assouplissement du dos, roulades, ponts.

**4 Sauts de face en fosbury avec plinth** : mêmes consignes que mercredi. Barre à 1m45 pour les filles et 1m65 pour les garçons.

**Travail sur tapis** : gainage du bassin et se laisser tomber en arrière. Chandelles puis reposer les talons près des épaules. Enchaînement roulade avant puis impulsion vers le haut en engageant les épaules vers l'arrière, fixer le bassin très haut en enroulant et retomber sur les épaules.

**4 Sauts dos à la barre en fosbury sans élan** : sur deux pieds puis sur 1 pied.

**3 Sauts avec plinth en fosbury sur 3 appuis** : s'habituer au renvoie du plinth et trouver ses repères dans l'espace avec un temps de suspension plus long. Barre à 1m45 pour les filles et 1m60 pour les garçons.

**Réglage des marques** : 4 sauts avec élan complet et ajustement perso sans plinth. Barre à 1m50 pour les filles et 1m65 pour les garçons.

**Sauts avec plinth et barre sur élan complet avec marques** : 6 sauts (barre à 1m70 pour les filles et 1m90 pour les garçons)

## Récupération active

### Evaluation des athlètes :

Noms	Avoir une course d'élan réglée	regard au dessus de la barre à l'impulsion	impulser pied orienté vers le coin du tapis	Ne pas engager les épaules trop tôt vers le tapis	fixer le genou à l'impulsion	Fixer le genou pendant le saut	Enrouler la barre	Ramener les jambes
SOLLOY Estelle	ok	ok	ok	ok	ok	non	ok	ok
EVEN Audrey	non	non	ok	non	ok	ok	ok	non
LIGUE Kenza	ok	non	ok	non	ok	ok	ok	ok
GERMAIN Laura	ok	non	non	non	ok	ok	non	ok
LOUIS Alexia	non	ok	ok	non	ok	ok	non	ok
MORIN Armand	non	ok	ok	ok	ok	ok	non	ok
BEKHTI Féthy	non	ok	ok	non	ok	ok	non	ok
ALLET Clément	ok	ok	non	non	ok	non	ok	non

Alexia CORNU

# Groupe haïes



## Séance du mardi 9 Juillet : Prise de contact et condition physique

**Echauffement** : 10 minutes de footing.

**Gammes sur herbe**.

**Circuit training** : abdominaux et gainage alternés avec des exercices de déplacement divers sur la pelouse (travail de pied, travail de placement).

**Etirements**.

## Séance du mercredi 10 Juillet : Technique de course

**Echauffement** : footing de 13 minutes pour se rendre au stade.

**Travail de pied** : travail de pied sur plots espacés de 3,5 pieds pour les filles et 4,5 pour les garçons. Des consignes sont progressivement rajoutées.

Déroulés de pied avec pour objectif de faire avancer le bassin sur l'appui,

- attaque en talon et jambe tendue x 2
- sur plante de pied, pied armé x 2
- avec des intentions de vitesse pour reprendre le sol x 3

Cycles de jambe (image d'une lumière sur la malléole avec laquelle il faut faire des ronds) :

- deux appuis par intervalle x 3 (pied qui vient se poser sous le bassin : venir talonner le plot)
- 1 appui par intervalle en petits cycles de jambe x 3
- 1 appui par intervalle en grands cycles de jambe x 3

**Enfourchements** : 6 haïes espacées de 5, 6 ou 6,5 pieds selon les parcours. Haïes à 65 cm pour les filles et à 76 cm pour les garçons. Des consignes sont progressivement rajoutées.

Poser les pieds de jambe d'attaque et jambe de retour sur la latte de la haïe.

Poser les pieds dans l'axe, en prenant une ligne de couloir comme point de repère.

Poser les appuis en plante de pied.

Bras opposé à la jambe d'attaque qui vient chercher le pied de jambe de retour.

Rebond sur jambe d'attaque mais pas sur jambe de retour.

Rebond sur jambe de retour mais pas sur jambe d'attaque.

« Challenge Enfourchements » : enfourcher les 6 haïes d'un des trois parcours le plus rapidement possible. Des abdominaux ont été faits en fin de séance en fonction des résultats du challenge.

**Travail sur 6 appuis** : 4 haïes espacées de 11m et à 76cm pour les filles, 12m et à 84cm pour les garçons. Départ de compétition. 3 passages à effectuer en confrontation.

**Abdominaux**.

**Récupération** en retournant au lycée.

## Séance du jeudi 11 Juillet : Technique Haies

**Echauffement** : footing de 13 minutes pour se rendre au stade.

**Travail de pied** : travail de pied sur plots espacés de 3 pieds pour les filles et 4 pour les garçons. Des consignes sont progressivement rajoutées.

1) Déroulés de pied avec pour objectif de faire avancer le bassin sur l'appui,

- attaque en talon et jambe tendue x 2
- sur plante de pied, pied armé x 2
- avec des intentions de vitesse pour reprendre le sol x 3

Enfourchements sur 6 haies espacées de 5, 6 ou 6,5 pieds selon les parcours. Haies à 65 cm pour les filles et 76 pour les garçons. Des consignes sont rajoutées progressivement.

- en marchant et en demi-franchissement : passer le pied de jambe d'attaque au niveau de la latte de la haie. 1 passage par jambe.

- en plante de pied. 1 passage par jambe.

- avec bras opposé de jambe d'attaque venant toucher le pied de jambe d'attaque puis celui de jambe de retour. 2 passages par jambe. 2 passages par jambe.

- avec intentions de vitesse sur la jambe d'attaque. 2 passages par jambe.

- avec intentions de vitesse sur la jambe de retour. 2 passages par jambe.

- avec intentions de vitesse sur la jambe d'attaque et sur la jambe de retour. 1 passage par jambe.

« Challenge vitesse gestuelle » : parcours de lattes sur 25m à intervalle progressif jusqu'à 1m50. Des abdominaux ont été faits en fin de séance en fonction des résultats du challenge. 2 passages chronométrés par athlète.

**Travail sur 2 appuis** : 6 haies espacées de 4m pour les filles et 4m50 pour les garçons. Départ en 6 appuis (10m pour les filles et 10m50 pour les garçons). 5 passages par athlète.

**Travail sur 2 – 4 – 2 – 4 – 2** : Départ en 4 appuis (entre 26 et 28 pieds). Pour les filles : 3m60 sur le premier intervalle de 2 appuis, 3m70 pour le second et 3m80 sur le troisième ; 6m40 sur le premier intervalle de 4 appuis, 6m50 sur le second. Pour les garçons : 4m sur le premier intervalle de 2 appuis, 4m10 sur le second et 4m20 sur le troisième ; 7m sur le premier intervalle de 4 appuis et 7m10 sur le second. 4 passages par athlète.

### Abdominaux.

**Récupération** en retournant au lycée.

## Séance du vendredi 12 Juillet : Travail du départ et du rythme inter-obstacle

**Echauffement** : footing de 13 minutes pour se rendre au stade.

**Travail de pied** : travail de pied sur plots espacés de 3 pieds pour les filles et 4 pour les garçons. Des consignes sont progressivement rajoutées.

2) Reprise des exercices de passage de l'appui sur le bassin avec les déroulés de pied : 2 en déroulés normaux, 2 en plante de pied, 2 avec des intentions de vitesse.

• Travail de coordination en cycles avant de jambe sur les plots :

- 2 appuis par intervalle x 3
- alternance de 2 appuis – 1 appuis x 3
- alternance de 3 appuis – 2 appuis – 1 appui – 2 appuis – 3 appuis x 3
- 1 appui par intervalle en grands cycles de jambe x 3



**Atelier départ en starting-block :** Exercice debout avec départ en déséquilibre, avec pour consigne de sortir instantanément le bras opposé dès le déclenchement du mouvement, et d'insister sur ce point lors de l'enchaînement des premiers appuis.

Sortie de block avec uniquement le block avant. La consigne est de venir « fouetter » le sol avec la jambe libre et d'avoir l'intention de poser les 4 premiers appuis derrière le bassin (déplier complètement la jambe d'appui avant d'aller chercher très vite le sol derrière).

**Travail sur 4 appuis croissants.** Objectif : être capable d'accélérer dans l'intervalle inter-obstacle.

Départ en 4 appuis puis 4 intervalles en 4 appuis : + 20 cm à chaque intervalle. Parcours filles : départ à 6m50 puis 6m70, 6m90, 7m10 et 7m30. Parcours garçons : départ à 7m00, 7m50, 7m70, 7m90 et 8m10. 5 passages par athlètes, les 4 derniers étaient chronométrés. A chaque passage, un débriefing était fait individuellement à partir des temps pris.

**Challenge « Départ – 2 haies ».** Objectif : réinvestissement des deux ateliers précédents.

Départ – H2 avec les distances de compétition. 2 passages en confrontation. Des abdominaux ont été faits en fin de séance en fonction des résultats du challenge

**Abdominaux, étirements.**

**Récupération** en retournant au lycée.

### Résultats des challenges :

NOM	Prénom	Enfourchements		Vitesse gestuelle		4 appuis croissant (intervalle H1-H2/intervalle H2-H3/intervalle H3-H4/intervalle H4-H5)			
		1	2	1	2	1	2	3	4
Cormier	Antoine	5"80	5"50	3"95	3"56	1"1 / 1"1 / 1"2 / 1"1	1"1 / 1"0 / 1"0 / 1"0	0"9 / 1"0 / 1"0 / 1"1	1"1 / 0"9 / 0"9 / 0"9
Montfort	Killian	6"48	6"51	X	3"90	1"1 / 1"0 / 1"0 / 1"1	1"1 / 1"1 / 1"1 / 1"1	1"0 / 1"0 / 1"0 / 1"5	1"0 / 1"1 / 1"1 / 1"1
Piel	Briac	X	4"81	4"18	3"79	1"0 / 1"1 / 1"0 / 1"0	1"0 / 0"9 / 1"0 / 1"0	1"0 / 1"0 / 1"0 / 1"1	1"0 / 0"9 / 0"9 / 0"9
Omier	Vincent	5"36	5"09	3"99	3"87	1"1 / 1"1 / 1"2 / 1"0	1"1 / 1"1 / 1"0 / 1"1	1"2 / 0"9 / 1"1 / 1"1	
Foucat	Clément	X	4"86	3"72	3"75	1"0 / 1"1 / 1"0 / 1"1	1"0 / 1"1 / 1"2 / 1"0	1"0 / 1"2 / 1"0 / 1"2	1"1 / 1"0 / 1"0 / 1"0
Rovela	Jenny	5"51	4"67	4"23	4"28	1"0 / 1"1 / 1"0 / 1"0	1"0 / 1"1 / 1"0 / 1"0	1"0 / 1"0 / 1"0 / 1"0	0"9 / 0"9 / 1"0 / 1"1
Lainé	Aurélien	X	5"10	X	3"76	1"1 / 1"0 / 1"0 / 1"2	1"1 / 1"0 / 1"0 / 1"1	1"0 / 1"1 / 1"1 / 1"1	1"0 / 1"1 / 1"0 / 1"1
Audonnet	Charlotte	4"78	4"48	3"93	4"01	1"0 / 1"0 / 1"0 / 0"9	1"0 / 1"0 / 1"0 / 0"9	0"9 / 1"0 / 0"9 / 1"0	0"9 / 0"9 / 1"0 / 0"9
Mazelin	Charlotte	4"75	X	4"00	3"92	Blessée au pied			
Deléant	Antoine	5"40	5"25	3"89	3"91	0"9 / 1"2 / 1"1 / 1"1	0"9 / 1"2 / 1"2 / 1"0	1"1 / 1"0 / 0"9 / 1"0	1"0 / 1"1 / 1"0 / 1"0
Nguyen	Claire	4"84	4"78	4"14	3"95	1"0 / 1"1 / 1"0 / 1"0	1"0 / 1"1 / 1"1 / 1"1	1"1 / 1"1 / 1"0 / 1"0	

Blome S.	Chloé	5"50	5"26	4"15	3"87	1"0 / 1"1 / 1"1 / 1"1	1"0 / 1"0 / 1"1 / 1"1	1"0 / 1"0 / 1"1 / 1"0	1"1 / 1"0 / 1"1 / 1"1
Le Stum	Aouregan	5"75	5"41	4"04	4"00	1"0 / 1"2 / 1"1 / 1"1	1"1 / 1"0 / 1"1 / 1"1	1"1 / 1"0 / 1"1 / 1"1	1"0 / 1"1 / 1"0 / 1"2
Ingoglia	Clara	4"98	X	3"92	3"87	1"0 / 1"1 / 1"0 / 1"0	0"9 / 1"0 / 1"1 / 0"9	1"0 / 1"0 / 1"0 / 1"0	1"0 / 0"9 / 0"8 / 0"9
Grenadin	Marvin	X	5"66	Blessé					

## Séance du samedi 13 Juillet : groupe de spécialité 2

**Echauffement** : footing de 13 minutes pour se rendre au stade.

**Travail de pied** : travail de pied sur plots espacés de 3 pieds pour les filles et 4 pour les garçons. Des consignes sont progressivement rajoutées.

Déroulés de pied avec pour objectif de faire avancer le bassin sur l'appui,

- attaque en talon et jambe tendue x 2
- en faisant tourner les bras afin de sentir l'avancée du bassin sur l'appui x 2
- sur plante de pied, pied armé x 2
- avec des intentions de vitesse pour reprendre le sol x 3

Cycles de jambe (image d'une lumière sur la malléole avec laquelle il faut faire des ronds) :

- deux appuis par intervalle x 2 (pied qui vient se poser sous le bassin : venir talonner le plot)
- 1 appui par intervalle en petits cycles de jambe x 2
- 1 appui par intervalle en grands cycles de jambe x 2

**Enfourchements** : 6 haies espacées de 5, 6 ou 6,5 pieds selon les parcours. Haies à 65 cm pour les filles et à 76 cm pour les garçons. Des consignes sont progressivement rajoutées.

- Enfourchements de profil : main sur la hanche de la jambe d'attaque et attraper la cheville de la jambe de retour avec l'autre main x 2 de chaque jambe
- Enfourchements de profil : temps fort sur la jambe d'attaque afin de faire revenir vite la jambe de retour (principe d'action-réaction) x 2 de chaque jambe.
- Enfourchements de face avec rebonds
- « Challenge Enfourchements » : enfourcher les 6 haies d'un des trois parcours le plus rapidement possible. Des abdominaux ont été faits en fin de séance en fonction des résultats du challenge.

**Travail sur 6 appuis** : 4 haies espacées de 10m50 et à 65cm pour le parcours 1, 10m80 et 76 cm pour le parcours 2 et 11m50 et à 84cm pour le parcours 3. Départ de compétition. 3 à 4 passages à effectuer selon la fatigue.

**Abdominaux, étirements.**

**Récupération** en retournant au lycée.

## Séance du dimanche 14 Juillet : Condition physique avec les bas et hauts normands

**Intervenants** : Mariane Debicki et Jérôme Lucotte

**Echauffement** : footing de 10 minutes.

**Travail de pied** : travail de pied sur plots espacés de 3 pieds pour les filles et 4 pour les garçons. Des consignes sont progressivement rajoutées.

**Déroulés de pied** avec pour objectif de faire avancer le bassin sur l'appui,

- attaque en talon et jambe tendue x 2
- sur plante de pied, pied armé x 2
- avec des intentions de vitesse pour reprendre le sol x 3

**Cycles de jambe** (image d'une lumière sur la malléole avec laquelle il faut faire des ronds) :

- deux appuis par intervalle x 2 (pied qui vient se poser sous le bassin : venir talonner le plot)
- 1 appui par intervalle en petits cycles de jambe x 2
- 1 appui par intervalle en grands cycles de jambe x 2

### **Circuit de condition physique :**

- Abdominaux
- Fessiers
- Enfourchements sur haies, 1 appui par intervalle
- Gainage
- Travail d'appuis en déroulés de pied : avant, arrière, avec de la vitesse, avec impulsion
- Foulées bondissantes sur parcours latté progressif
- Pompes arrière

2 x 50m et 4 x 100m placé sur la pelouse.

## Séance de transversalités du vendredi 13 Juillet : Atelier Franchir

**Intervenants** : Richard Cursaz et Mariane Debicki

**Enfourchements** : 1 passage sur chaque jambe

- **de profil** : main du côté de la jambe d'attaque sur la hanche, l'autre main attrape la cheville de la jambe de retour. Puis avec temps fort sur la jambe d'attaque pour faire vite revenir la jambe de retour (action – réaction).
- **de face** : même exercice que de profil. Même chose avec un bras de jambe d'attaque bien placé. Un passage en faisant tourner les bras.

**Déroulés de pied puis franchissement** : 3 haies à 0,65m. Déroulés de pied très rapides entre les barrières et appuyer fort sur le pied d'impulsion pour franchir vite et vers l'avant la haie. 3 passages.

Mariane DEBICKI et Simon PAGEOT

## Fiche de suivi des athlètes en stage

	Nom -prénom	Ligue	Vitesse	Force	Endurance	Coordination	Souplesse	Commentaires éventuels sur les qualités physiques	Maîtrise Technique	Axes d'amélioration	Autres (psycho, relationnel...)
1	AUDONNET Charlotte	P-L						Charlotte possède de très belles qualités de coordination qui font qu'elle est vraiment efficace sur les haies minimales. Son manque de vitesse de déplacement pourrait lui faire défaut sur l'intervalle de haies hautes cadette.	Une très grande maîtrise technique. Charlotte a bien compris l'utilisation motrice des bras sur les franchissements et sur la course inter-obstacle. Il faut faire attention à la position du bassin qui est souvent en antéversion sur les haies et sur les départs en blocks.	Travail sur la vitesse de déplacement.	Charlotte était une athlète vraiment très appliquée. Elle prenait et essayait d'appliquer tous les conseils donnés par les entraîneurs. Elle possède également un côté compétitrice qui s'est remarqué sur les différents challenges mis en place lors des séances.
2	BLOMME SIMIONATO Chloé	P-L						On observe chez Chloé des qualités de force et de vitesse importantes. Cependant il va falloir les maîtriser si elle veut continuer sa progression sur les haies, encore minime 1ère année, elle possède un potentiel très intéressant sur cette discipline.	Chloé possède une technique rudimentaire sur les haies. Mais elle sait s'appuyer sur son point fort, la vitesse. Elle ne se pose pas de questions même si parfois elle manque de maîtrise.	La pratique des haies va aider Chloé à progresser en coordination. Le franchissement et l'approche de la haie représentent des axes de travaux importants.	Athlète très agréable et volontaire, Chloé à donner le meilleur d'elle-même à chaque séance. Bien intégrer au groupe, elle c'est montré déterminé à tous les challenges.
3	CORMIER Antoine	P-L						Antoine possède des bases solides en vitesse et en coordination qui lui permettront d'appréhender correctement les haies hautes en cadet.	Très bon niveau de coordination. L'utilisation des bras dans la course inter obstacle et dans le franchissement est bien maîtrisée. Des difficultés à faire avancer le bassin sur l'appui (notamment à l'attaque de la haie) ce qui donne une attitude de course assise.	Travail de passage du bassin sur l'appui, (déroulés de pied, puis les enchaîner avec un franchissement de haies etc...). Déverrouiller des épaules : Antoine court très crispé du haut du corps.	Antoine était un élément moteur du groupe, toujours enthousiaste et ne demandait qu'à apprendre.
4	DELEANT Antoine	P-L						Une bonne vitesse de déplacement mais quelques difficultés au niveau de la coordination bras-jambes.	Quelques difficultés au niveau de la vitesse gestuelle sur le franchissement et sur les haies empêchent Antoine d'utiliser pleinement ses qualités de vitesse dans l'intervalle.	Travail de coordination bras-jambes, utilisation de la vitesse gestuelle dans le franchissement et dans l'intervalle inter-obstacles (sur des intervalles restreints...)	Antoine était bien intégré au groupe et assez discret. Il était très investi dans les différentes séances proposées par les entraîneurs.
5	FOUCAT Clément	CEN						Belle maîtrise technique et une très grande maîtrise de la vitesse gestuelle qu'il faudrait arriver à retranscrire dans l'intervalle inter-obstacles.	Un franchissement équilibré avec une action des bras encore très timide sur les haies alors qu'on la retrouve sur des exercices purs de vitesse gestuelle.	Retranscrire sa vitesse gestuelle sur le franchissement et dans la course inter obstacle grâce notamment à l'action motrice des bras.	Clément était assez discret au sein du groupe mais très intéressé par les différents exercices proposés et par les conseils des entraîneurs.

6	<b>GRENADIN Marvin</b>	P-L					Excellente qualité de pied, couplée avec une bonne élasticité musculaire. La coordination reste à développer, pour qu'il puisse utiliser tout son potentiel.	Des difficultés importantes de rythme, et un manque de maîtrise dans ses gestes en général.	Les difficultés de rythme de Marvin l'empêchent de se livrer dans l'intervalle.	Lors de sa seule séance, Marvin est resté discret. Il s'est montré attentif et appliqué il a également fait preuve de volonté face aux difficultés rencontrées.
7	<b>INGOGLIA Clara</b>	P-L					Clara possède de très bonnes qualités de vitesse de déplacement et de vitesse gestuelle. Encore minime 1, elle possède une belle marge de progression et devrait rapidement descendre sous les 12 secondes sur 80m haies.	Un franchissement très propre malgré une impulsion pas toujours complète lors de l'attaque de la haie. L'utilisation des bras est également encore un peu timide.	Travail sur le passage du bassin sur l'appui au moment de l'impulsion et sur le rôle moteur des bras sur le franchissement et dans la course inter obstacles.	Athlète motrice du groupe possédant un réel esprit de compétition. La confrontation lui fait donner le meilleur d'elle-même. Clara a par contre tendance à s'énervé assez vite ou à abandonner lorsqu'elle ne réussit pas certains exercices.
8	<b>LAINÉ Aurélien</b>	CEN					De très bonnes bases de vitesse de déplacement. La vitesse gestuelle est bien maîtrisée sur le plat mais pas encore sur les haies même s'il y a des efforts.	Une technique encore approximative au niveau du franchissement mais Aurélien a intégré le fait qu'il fallait vite se déplacer dans l'intervalle mais court malgré tout assis et cherche à appuyer profondément dans le sol plutôt qu'à passer rapidement sur l'appui.	Retranscrire sa vitesse gestuelle sur le franchissement et dans la course inter obstacle grâce notamment à l'action motrice des bras.	Aurélien était très à l'écoute et demandeur de conseils auprès des entraîneurs. Il était relativement discret mais s'est très vite pris au jeu des challenges mis en place lors des séances.
9	<b>LE STUM Aouregan</b>	BRE					Aouregan possède une bonne coordination qui lui permet de s'adapter rapidement à chaque nouvelle situation.	Un bon franchissement et une technique de course efficace. Elle arrive à faire passer rapidement son bassin sur son appui grâce à des alignements solides.	Rencontre des difficultés de vitesse gestuelle et de rythme. Elle a tendance à être passive entre les obstacles ce qui la met en difficultés sur les petits intervalles.	Athlète très réservée et discrète, Aouregan s'est appliquée à suivre les conseils qui lui ont été donnés. Malgré les difficultés rencontrées sur les challenges, basés sur la vitesse gestuelle, elle n'a pas baissé les bras pour autant.
10	<b>MAZELIN Charlotte</b>	B-N					Charlotte possède des qualités de force intéressantes.	Un bon franchissement global, même si parfois Charlotte manque de maîtrise sur des exercices de vitesse gestuelle, mais a toujours envie d'y aller et se donne pleinement.	Très puissante sur sa mise en action, Charlotte a du mal à s'organiser et vient poser son appui trop près de la première haie. Elle court légèrement assise ce qui lui permet de sentir la force qu'elle exerce au sol mais ne permet pas l'avancée du bassin sur l'appui.	Charlotte est une compétitrice, elle a été très appliquée à suivre les conseils des entraîneurs. C'est une athlète déterminée qui prend du plaisir à courir sur les haies.



11	<b>MONTFORT Killian</b>	BRE						<p>Killian sera beaucoup plus à l'aise sur l'intervalle cadet. N'ayant pas une très grande vitesse gestuelle, il se retrouve en difficulté lorsque l'intervalle est restreint.</p>	<p>Une très bonne technique de course avec un bassin qui avance sur l'appui. L'utilisation des bras est encore un peu timide. L'impulsion à l'attaque de la haie n'est également pas complète, ce qui fait que la jambe de retour ne revient pas haut et dans l'axe en sortie de haie.</p>	<p>La coordination et la vitesse gestuelle sont à travailler afin d'arriver à mettre plus de fréquence dans l'intervalle grâce à l'action des bras.</p>	<p>Killian avait un très bon rapport avec les autres athlètes comme avec l'encadrement. Il abandonne assez vite à la première difficulté venue, notamment lors des différents challenges mis en place lors des séances.</p>
12	<b>NGUYEN Claire</b>	CEN						<p>Une très bonne dissociation segmentaire, et une belle amplitude de foulée qui correspondent plus aux haies basses.</p>	<p>Possède un franchissement fluide, attention cependant à sa jambe de retour qu'elle a tendance à « laisser tomber » derrière la haie, ce qui est la conséquence d'une impulsion incomplète à l'attaque de la haie.</p>	<p>Des difficultés de rythme, sur l'intervalle minime. Claire a du mal à donner sa pleine mesure. Elle n'aura pas de peine à faire la transition sur les haies cadettes où elle n'aura plus à réaliser un départ en 7 appuis.</p>	<p>Claire était très agréable, et appliquée lors des séances. Elle s'est bien intégrée au groupe, et a toujours réalisé ce qui était proposé.</p>
13	<b>OMIER Vincent</b>	P-L						<p>Vincent possède une grande maîtrise de la discipline. Son manque de vitesse lui fera peut-être défaut sur les haies hautes en cadet.</p>	<p>Un franchissement bien maîtrisé avec une action des bras motrice. La vitesse de déplacement ainsi que la mise en action lui font défaut : il faut appuyer au sol et faire rapidement passer le bassin sur l'appui.</p>	<p>Travail de passage du bassin sur l'appui avec des intentions de vitesse et travail de la vitesse de déplacement.</p>	<p>Vincent était très agréable : toujours à l'écoute et motivé. Il avait un très bon contact avec les autres athlètes et relevait avec envie les différents défis mis en place.</p>
14	<b>PIEL Briac</b>	BRE						<p>Briac étant assez grand, il n'éprouve aucune difficulté sur l'intervalle minime. La transition aux haies hautes cadets sera peut-être un peu difficile.</p>	<p>Bonne maîtrise au niveau de la coordination, ce qui donne un franchissement très propre. Briac a toujours tendance à être bas sur ses appuis. Ne maîtrisant pas encore sa grande taille, il a tendance à être voûté du haut du corps et à se « coucher » sur la haie.</p>	<p>La technique de course est un axe à travailler particulièrement : apprendre à passer complètement sur l'appui tout en étant relâché du haut du corps.</p>	<p>Briac est assez réservé mais très à l'écoute des consignes et des conseils donnés par les entraîneurs. Il avait un très bon contact avec les autres athlètes du groupe et a montré un bel esprit de combativité sur les challenges mis en place lors des séances.</p>
15	<b>ROVELA Jenny</b>	CEN						<p>Une belle maîtrise de la coordination. Jenny court en posant ses appuis devant le bassin et utilise alors ses qualités de force naturelles pour compenser.</p>	<p>Un franchissement très propre malgré des épaules jetées vers l'avant à l'impulsion, et un pied de jambe d'attaque envoyé vers l'avant plutôt que de guider l'impulsion en pied, cela bloque l'avancée du bassin sur l'appui. La technique de course reste par contre à revoir.</p>	<p>Travail de technique de course avec un appui qui vient se poser sous le bassin (faire reculer le pied pour venir le poser) et non plus devant.</p>	<p>Jenny était une athlète très agréable avec une très grande envie d'apprendre. Elle s'est très bien entendue avec les autres athlètes du groupe. Elle a par contre tendance à abandonner un peu vite lorsqu'elle se sent en difficulté.</p>

# Groupe sprint



## Jeudi matin :

### **Séance spécifique départ blocs/mise en action**

Footing relais

Educatif mise en action autour de foulées bondissantes.

Travail d'appui.

Travail sur les blocs.

Travail sur la mise en action par des parcours lattés

Travail sur la mise en action sur 40m sur portion de 10m.

Fin sur un circuit: 3X10 FB, 3X5 Bdssts verticaux en stato dynamique, 30" gainage, 30 Abdos et 40m en sprint avec blocs.

## vendredi matin :

### **Relais**

Travail sur la transmission à l'arrêt, en footing puis en zone contrainte.

Travail sur la position du receveur en virage et en ligne droite.

Travail sur la prise de décision par des situations pédagogiques (ref dvd entraîneurs en athlétisme)

4 prises et 4 donnes par athlètes en sprint en virage ligne droite.

## Samedi Matin

### **Relais**

Travail sur la transmission à l'arrêt, en footing puis en zone contrainte.

Travail sur la position du receveur en virage et en ligne droite.

Travail sur la prise de décision par des situations pédagogiques (ref dvd entraîneurs en athlétisme)

4 prises et 4 donnes par athlètes en sprint en virage ligne droite

## Samedi après-midi

Réf Mariane

## Dimanche Matin:

### **Séance avec les athlètes P-L**

Condition physique 45' atour d'un circuit training dans les gradins + échanges sur leur projet sportif de l'an prochain.

**Bilan du stage:** C'est dans un esprit convivial que les athlètes ont évolué au cours de ce stage. Les séances partagées avec les athlètes autour du relais est propice à l'émulation collective et à leur engagement dans la séance.

Les athlètes ont eu un comportement exemplaire tant dans les séances que dans la vie en communauté.

Richard CURSAZ

# Groupe demi-fond



## OBJECTIF GENERAL DES SEANCES POUR LE GROUPE DEMI-FOND

TOUTES LES SEANCES PROPOSEES SONT VOLONTAIREMENT ALLEGEES.

JE N'AI PAS SOUHAITE METTRE EN PLACE DES SEANCES DE DEVELOPPEMENT, POUR DEUX RAISONS PRINCIPALES:

- LA SAISON TOUCHANT A SA FIN IL ETAIT INUTILE DE TRAVAILLER SUR LA PHYSIOLOGIE.
- IL M'A SEMBLE PLUS PERTINENT DE TRAVAILLER SUR DES THEMES TRANSVERSAUX INDISPENSABLE AU DEVENIR DU DEMI-FOUDEUR :
  - *Connaissance et gestion des allures*
  - *Travail technique autour des notions d'appuis et de foulées*
  - *Travail de préparation physique générale notamment force (générale et spécifique), souplesse*

### **SEANCE1 9 JUILLET : avec les groupes demi-fond et marche**

FOOTING TRES LEGER 20MN SUIVI DE 8MN DE 15-15 RELACHES TYPE OXYGENATION

PRESENTATION INDIVIDUELLE DE CHAQUE ATHLETE FACE AU GROUPE ET PRESENTATION DES INTERVENANTS DEMI-FOND ET MARCHE

### **SEANCE2 10 JUILLET : Avec le groupe demi-fond uniquement**

**OBJECTIF** : TRAVAIL D'APPUIS ET DE FOULEES

**ECHAUFFEMENT** Footing 20mn

**SEANCE** : *Travail d'appuis* :

Renforcement autour de l'appui type proprio

Travail sur les appuis en plante, en déroulé, avant/arrière, etc.

Travail sur rebonds variés

Travail sur plots en montées de genoux simples avec fermeture cuisse/jambe

*Travail des alignements* :

Principalement au travers de quelques exercices de haies

*Travail foulée* :

3x90m avec intention je pose talon et je déroule pieds avec des changements d'amplitude imposés tous les 30m (soit force, soit fréquence)  
3x90m avec des intentions d'appuis plutôt en plante avec des changements d'amplitude imposés tous les 30m (soit force, soit fréquence)  
2x90m à allure libre avec recherche de relâchement

**RECUPERATION:** Footing 10mn + Abdos + Etirements

### **SEANCE3 11 JUILLET :**

**OBJECTIF :** CIRCUIT DE RENFORCEMENT GENERAL ET SPECIFIQUE

**ECHAUFFEMENT :** Footing 20mn

#### **SEANCE**

**Travail de renforcement autour de la notion d'appui 20mn à base :**

- d'exercice de proprioception.
- de renforcement des muscles de la jambe (jumeaux, soléaires, jambiers antérieurs notamment)
- d'exercices de bondissements légers et variés

**Travail des muscles des membres inférieurs impliqués dans la foulée.**

Travail sur les groupes musculaires, mais aussi sur la chaîne globale de propulsion, sous forme de circuit training

12 exercices à réaliser sous forme de 30-20 suivi de 4x30-30 relâchés pour remettre le travail de force dans la logique de la foulée

**Travail renforcement abdominal et gainage**

**Travail sur les positions d'étirement**

Sur les différents groupes musculaires de façon isolée puis sur les chaînes musculaires

### **SEANCE4 12 JUILLET :**

**OBJECTIF :** TRAVAIL D'ALLURE A L'AVEUGLE

**ECHAUFFEMENT :** Footing 15mn + Gammes alignements et appuis

**SÉANCE:**

Pour cette séance, je me suis basé sur des rythme égaux au inférieurs à VMA .

Pour ne pas complexifier la séance, j'ai donné des chronos identiques pour l'ensemble des garçons et des chronos identiques aussi pour l'ensemble du groupe filles.

**Les garçons** avaient à réaliser 4x200m en 37s+4x200m en 40s + 3x200m en 34s + 1x200m à allure libre, avec entre chaque 200m récupération en diagonale

**Les filles** avaient à réaliser 4x200m en 41s+4x200m en 44s + 3x200m en 37s + 1x200m à allure libre, avec entre chaque 200m récupération en diagonale

Pour l'ensemble du groupe j'ai autorisé l'utilisation du chrono pour les 4 premiers 200m, puis je leur ai demandé à partir du 5<sup>ème</sup> 200m de courir sans aide du chronomètre et de respecter tout de même les temps que je leur imposais (ils partaient 1/1 toute les 10s afin qu'ils soient concentrés avant tout sur leurs propres sensations).

Par contre, les chronos étaient pris pour chacun des athlètes l'objectif étant pour eux de se rapprocher le plus précisément possible des chronos demandés.

## **RETOUR AU CALME ET INITIATION AU FRANCHISSEMENT DES BARRIERES DE STEEPLE.**

### **SEANCE5 13 JUILLET : travail transversal**

**OBJECTIF :** TRAVAIL SUR LA FOULEE (15mn de travail uniquement sur cet aspect)

#### **4 situations :**

- Travail de jambes tendues sur parcours de lattes progressivement espacées
- Travail montée genoux avec fermeture simple jambe cuisse sur plots
- Travail montées genoux sur plots avec passage au-dessus du plot pour le travail du cycle de foulée, tandis que l'autre jambe arrivait tendue au niveau du plot.

L'objectif de cet exercice étant de travailler la fermeture cuisse/jambe vue précédemment et de rajouter une ouverture cuisse/jambe afin de compléter le cycle avant.

- Travail de course sur plots en essayant de remettre en place dans un contexte de course les exercices vue au préalable

### **SEANCE4 14 JUILLET : Condition physique générale**

**OBJECTIF :** Travail sur de condition sur la ceinture abdominale et les membres supérieurs

**SEANCE :** Circuit type intervalle training type 40-20 de 2x 6 exercices

- 1 Exercice de développé nuque avec latte
- 1 exercice de pull-over et de développé couché avec poids de 5kg ou 10kg
- 1 exercice de renforcement de la sangle abdominale avant
- 1 exercice de gainages avec déséquilibres (sur travail de posture de foulée)
- 1 exercice de gainage dynamique (sur travail de posture de foulée)
- 1 exercice de pompes simples

Ugo MARCHESSEAU



## Fiche de suivi des athlètes en stage

	Nom -prénom	Ligue	Vitesse	Force	Endurance	Coordination	Souplesse	Commentaires sur les qualités physiques	Maîtrise Technique	Axes d'amélioration	Autres (psycho, relationnel...)
1	BOURHIS JULIEN	BRE						Gros soucis de coordination, petit manque de force au niveau gainage et quelques soucis de souplesse	en difficulté sur le travail de pieds et de coordination générale, mais par contre une adaptation intéressante concernant le travail sur les haies et barrières de steeple	L'axe le plus intéressant à mon avis, outre le développement classique des qualités physiques, reste le travail de coordination pas mal de lacunes à ce niveau	A l'écoute, demandeur de conseils, très agréable à entraîner
2	CAMPION BENOIT	BRE						petit déficit en terme de gainage et de coordination surtout au niveau du travail de pieds, pour le reste c'est plutôt très bien	A vouloir être trop dans l'exécution du geste technique, il néglige parfois l'aspect sensation notamment sur le travail de pied	Travail de pieds par rapport aux épreuves pistes	Rien à redire sur son attitude, de plus il a quelques connaissances
3	HAUTIERE CHLOE	BRE						Petit manque de souplesse, pour le reste, bien en coordination et moyenne en force, le travail est bien fait dans son club	Très bien, avec une appréhension tout de même sur le travail lié aux haies et aux barrières de steeple	Travail à continuer tel qu'il a été mis en place avec son entraîneur, Chloé est une athlète équilibré en ce qui concerne les qualités physiques	Agréable à encadrer, parfois un peu distraite
4	LE HEN ROBIN	BRE						athlète équilibré au niveau des qualités physiques avec un petit manque coordination et renforcement	plutôt moyen en coordination et travail de pieds	Le travail est bien fait en club, peut être ajouter une dose de coordination pied et renforcement général	Agréable à encadrer comme l'ensemble des athlètes du groupe

5	MAHEC YANN	BRE						Gros manque de souplesse même si à cet âge la perte de souplesse reste normale. Déficit de motricité	plutôt très moyenne sur la coordination et le travail de haies même s'il fait preuve de capacité d'adaptation	C'est un athlète encore en construction, à travailler prioritairement souplesse et motricité	athlète volontaire, à l'écoute donc agréable à encadrer
6	PENAUD LUCAS	BRE						Manque de coordination sur certains exercices et manque de "pieds", pour le reste des qualités physiques athlète bien équilibré	Manque de pieds sur l'ensemble des exercices proposés et parfois dans la recherche de trop de force et vitesse au détriment de l'efficacité	Travail sur l'utilisation du pied et sur le cycle arrière un peu trop prononcé	très bien
7	ROUXEL DONOVAN	BRE						Athlète très équilibré au niveau des qualités physiques dû notamment à son travail pour les E/C	Bien, mais le travail sur les exercices de motricité est trop orienté sur des notions de force et vitesse, ce qui induit un manque de relâchement et d'efficacité	relâchement et souplesse	Athlète un peu effacer au niveau du groupe mais attentif aux consignes
8	MITARD ALICE	CEN						Manque de coordination sur certain exercice mais bonne adaptation. Athlète ayant d'indéniables qualités de force mais utilisant parfois trop cette qualité au détriment du relâchement	manque de "pieds" et de coordination, mais l'ensemble reste très correct.	Soucis de genoux du à des postures anatomiques innées, donc à surveiller. Insister sur le travail sur le relâchement	Dynamique, volontaire et attentive très agréable à entraîner
9	ROUSSEAU VINCENT	CEN						Très bien dans l'ensemble avec un léger déficit de renforcement	Un peu de mal sur la notion d'engagement du bassin vers l'avant et de passage sur l'appui, visible notamment sur le travail de haies	Travail sur les haies peut être à privilégier afin de répondre à certaines de ses problématiques pour le reste c'est pas mal du tout	Très bien

10	SENECHAL MATHILDE	CEN						Léger déficit en renforcement général pour le reste l'ensemble est des plus correct	Elle a eu un peu de mal sur le travail de gestion des allures, elle souhaite toujours travailler à des allures proche de son max	renforcement général	Très investit lors des séances
11	SYTY ANNA	CEN						Ensemble plutôt très correct pour une athlètes de son âge, manque elle aussi de renforcement général	très correct dans l'ensemble y compris sur le travail de haies et de steeple	renforcement général et un soupçon de coordination	Un peu effacée parfois, mais investit sur les séances, rien à redire quant à son attitude
12	GAZEAU LEA	PC						athlètes très bien formée dans son club, léger déficit en gainage	très bien	Travail de renforcement général	très bien à ce niveau aussi quoi qu'un peu effacée
13	RINCE LAURIE	PL						Comme beaucoup d'athlète de cet âge, travail à continuer sur le renforcement général et la coordination	Bien dans l'ensemble y compris lors du travail de haies et de barrières	Renforcement général	très bien
14	GUILLEMOT AGATHE	BRE						Léger déficit en renforcement général et en souplesse	bien sur les exercices de coordinations et de haies, par contre un cycle arrière peut être trop prononcé	Insister sur le travail de recherche d'une foulée plus efficace encore et sur le renforcement général	très bien, très attentive

# Groupe marche

## Séance du mardi 9 Juillet : Prise de contact et condition physique

**Echauffement** : 20 minutes de footing + 8x15"-15

## Séance du mercredi 10 Juillet : Endurance fondamentale et travail technique

**Echauffement en EF** : Sortie de 45' à 1h.

**Technique** : (Tout le travail s'est effectué pied nul)

→ travail dans la fosse à steeple :

- Objectifs : - accentuer et conserver une pointe de pied armée.
  - + 10 passages sur les talons en descente
  - + 10 passages sur les talons en montée
- dérouler le pied sans laisser tomber la pointe de pied
  - + 10 déroulés de pied en descente
  - + 10 déroulés de pied en montant

→ travail sur pelouse avec des lattes (écart 4 pieds) :

- Objectifs : - conserver un déroulé de pied avec pointe de pied relevé
  - mettre en application ce qui a été vu au préalable
  - passage sur l'appui complet et efficace
  - déroulé son pied complètement avant d'engager le pied suivant.
    - + passages à vitesse très lente, presque du ralenti
    - + passages de plus en plus rapide (2 appuis entre chaque lattes)
    - + passages rapide (1 appuis entre chaque lattes)

**Vitesse** :

- Objectifs : - Marcher le plus vite possible en réinvestissant le travail technique du déroulé
  - + 5x80m à fond

**Renforcement** :

- Objectifs : - donner l'habitude à chaque athlète de faire du renforcement à la fin de chaque séance.
  - + entre chaque exercice de technique et à la fin de la séance.

## Séance du jeudi 11 Juillet : VMA

**Echauffement en EF**: 20' à 30'

**Travail fractionné** : 5x200m ; r = 100m actif libre ; R = 5'

- Objectifs : - vivre une séance de fractionné en groupe
  - entretenir l'aérobic
  - capacité à récupérer de façon active

**Travail continu en peloton** : course à la Kenyane (file indienne, je suis en dernière position je double et maintiens l'allure qui m'a permis de doubler). Travail effectué par groupe de niveau

- Objectifs : - apprendre à marcher en peloton
  - adapter son allure au groupe
  - conserver une allure



### **Travail de vitesse terminale après pré-fatigue musculaire : 1 à 2x500m**

- Objectifs : - capacité à finir vite
- travail mental

**Renforcement** : Fin de la séance

### **Séance du vendredi 12 Juillet : Préparation Physique Orientée**

**Echauffement EF** : 20' à 30'

**Circuit** : 2x5 tours sans interruption

- Objectifs : - travail aérobic
- travail de renforcement
- souplesse de bassin
- travail de bras
- déroulé de pied
- travail de pied
- réinvestissement sur spécialité marche
  - + 8 haies avec alternance jambe gauche et jambe droite
  - + médecine-ball avec les deux mains de haut en bas (placement du bassin)
  - + Jambes tendues sur lattes de plus en plus écartées.
  - + souplesse de bassin au sol
  - + corde à sauter
  - + travail de bras avec élastique
  - + FB sur lattes de plus en plus écartées
  - + 50 abdos
  - + 100m placé.

### **Séance de transversalités du vendredi 12 Juillet : Atelier MARCHER**

**Intervenants** : *Alain Donias et Aymeric Lacombe*

- Objectifs : - rendre intelligent l'athlète avec son pied
- ressentir l'appui au sol
- ne pas se déformer lors du passage à l'appui
- faire avancer le bassin
  - + marcher sur le talon
  - + marcher sur la plante du pied
  - + dérouler le pied en ressentant un appui plutôt sur l'extérieur du pied
  - + dérouler le pied en ressentant un appui plutôt sur l'intérieur du pied
  - + dérouler normalement doucement puis vite
  - + marcher en fréquence
  - + marcher en amplitude
  - + percevoir un bassin placé

Aymeric LACOMBE

## Fiche de suivi des athlètes en stage



Nom : Garnier

Prénom : Baptiste

Club : Stade Saint Lô

Spécialité : Marche

### Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

### Remarque :

RAS

### Difficultés constatées :

- Regard un peu bas
- Prise d'inertie par manque de renforcement

### Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- renforcement (ceinture pubienne)
- travailler la position du regard





Nom : Labrousse  
Prénom : Candice

Club : GA Athletisme  
Spécialité : Marche

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

RAS

Difficultés constatées :

- Déroulé du pied incomplet
- hyper-extension du genou qui engendre un basculement de gauche à droite du bassin
- déhanchement du haut du corps

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- renforcement (ceinture pubienne pour el placement du bassin)
- Travail sur la fixation du haut du corps
- Travail sur les ischios en excentrique pour éviter l'hyper-extension



Nom : Pascutti  
Prénom : Clément

Club : Stade Saint Lô  
Spécialité : Marche

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	<b>TB</b>	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	<b>TB</b>	B	M	I	TI
Ponctualité	<b>TB</b>	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	<b>TB</b>	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	<b>TB</b>	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	<b>TB</b>	B	M	I	TI

Remarque :

RAS

Difficultés constatées :

- Trop d'amplitude qui engendre une difficulté à la pose du pied. En effet, le manque de force engendre une compensation de droite à gauche du bassin et un appui trop long au sol.

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- renforcement (ceinture pubienne)
- travail de fréquence (vélocité plus avantageux pour les petits gabarits)



Nom : Lecardonnell  
Prénom : Cyrielle

Club : CA Vierzon  
Spécialité : Marche

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Il faut être plus constante durant l'entraînement. L'échauffement est un moment important à ne pas négliger

Difficultés constatées :

- engagement en genoux (course) et non en cuisse (marche)
- déroulé du pied incomplet
- hyper-extension du genou
- placement du bassin incorrect (trop en avant = cambrure)

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- renforcement (ceinture pubienne pour el placement du bassin))
- déroulé du pied et travail de pied (renforcement)
- travail sur les ischios en excentrique pour éviter l'hyper-extension
- travail sur l'engagement du genou



Nom : Thiery  
Prénom : Debora

Club : Evreux AC  
Spécialité : Marche

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

RAS

Difficultés constatées :

- les bras peu efficace et mal placé
- position du corps un trop engagé pour la force qu'elle possède actuellement

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- renforcement (ceinture pubienne pour el placement du bassin))
- Travail sur l'usage des bras et leurs placements
- travail sur la posture du corps



Nom : Joubert  
Prénom : Dominique

Club : AC Haut Poitou  
Spécialité : Marche

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

RAS

Difficultés constatées :

- Engagement du corps trop en avant par rapport à sa capacité musculaire pour le moment
- Souplesse
- Renforcement général

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- Gagner en souplesse
- Renforcement général
- Travail sur la fixation du haut du corps



Nom : Terrec  
Prénom : Eloïse

Club : US Bannalec  
Spécialité : Marche

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Il faut gagner en confiance.

Difficultés constatées :

- Les bras sont trop éloignés de la trajectoire de course
- Un appui trop long
- un déroulé trop faible qui engendre un basculement du bassin de droite à gauche.

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- travail de bras (fréquence, geste)
- travail de renforcement (ceinture pubienne)
- travail de pied (force sur l'appui)





Nom : Desroches  
Prénom : Hugo

Club : CA Vierzon  
Spécialité : Marche

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

RAS

Difficultés constatées :

- Le relâchement des épaules
- Amplitude trop réduite

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- Gagner en souplesse
- Renforcement général
- Travail sur la fixation du haut du corps
- Ouvrir un peu plus son bassin pour gagner en amplitude



Nom : Hericier  
Prénom : Hugo

Club : Havre AC  
Spécialité : Marche

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Il faut écouter les remarques et essayer de les mettre en place. Attention à respecter les cadres, même si ils ne sont pas en lien direct avec son activité.

Difficultés constatées :

- Lance la jambe
- travail de bras trop ample et orienter vers le haut
- jambe parfois fléchies à l'attaque

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- Renforcement général
- Répéter le travail de bras qui été efficace
- Travail sur le verrouillage du genou à l'attaque



Nom : Lebon  
Prénom : Hugo

Club : ECO CJF  
Spécialité : Marche

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

RAS

Difficultés constatées :

- Mettre de la fréquence
- Fixation du haut du corps

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- Travailler sur la fréquence : plus intéressant chez les petits gabarits véloce.
- Gagner en souplesse
- Renforcement général
- Travail sur la fixation du haut du corps



Nom : Rousseau  
Prénom : Juliette

Club : CA Boischault  
Spécialité : Marche

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :  
RAS

Difficultés constatées :

- Engagement en genoux (course) au lieu de la cuisse (marche)

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- Travail sur l'engagement de la cuisse pour éviter la suspension où l'impression de suspension



Nom : Hellegouarch  
Prénom : Luna

Club : US Bannalec  
Spécialité : Marche

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

Il faut faire tous les exercices et ne pas attendre de se faire reprendre pour les faire. Attention à toujours être respectueuse. Il faut accepter les remarques qui sont là pour faire progresser.

Difficultés constatées :

- Buste trop penché vers l'avant
- Jambe pas toujours tendues à l'attaque
- Un appui trop long
- un déroulé trop faible qui engendre un basculement du bassin de droite à gauche.

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- travail de souplesse
- travail sur le verrouillage du genou
- travail de renforcement (ceinture pubienne)
- travail de pied (force sur l'appui)



Nom : Le Meur  
Prénom : Steven

Club : CEP Lorient  
Spécialité : Marche

Attitude du stagiaire :

Durant les entraînements	TB	B	M	I	TI
Durant les périodes hors entraînement	TB	B	M	I	TI
Ponctualité	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les autres athlètes	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec les cadres	TB	B	M	I	TI
Relationnel avec le personnel du lieu du stage	TB	B	M	I	TI

Remarque :

RAS

Difficultés constatées :

- déroulé peu efficace et orienter vers le haut
- L'amplitude est trop réduite

Préconisations, orientations au regard des éléments identifiés en stage :

- Gagner en souplesse
- Renforcement général
- Travail de déroulé complet vers l'avant
- Ouvrir un peu plus son bassin pour gagner en amplitude

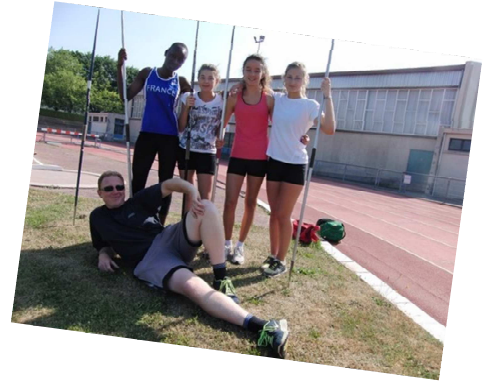


# Groupe javelot

## Mercredi matin : (2h)

### Echauffement :

- Footing 5' + 3 gammes au choix + enfourchement sur les haies (5').
- Circuit étirement et mobilisation articulaire avec javelot.
- Piqué : 10 lancers à 5-10m.



### Séance proprement dite :

- Sans élan : 5-10 lancers
- Hop : 5-10 lancers
- Pas chassés-hop : 5-10 lancers
- Pas croisés-hop : 5-10 lancers.
- Travail de course :  
6 appuis dans l'axe et 6 appuis en pas croisés : en marchant puis avec petite vitesse.

## Jeudi matin : (2h)

### Echauffement :

#### Commun avec le groupe poids-disque :

Footing : 5' + circuit abdos (faiblesse générale) + gammes du coureur avec travail de pied : déroulé de pied, talons fesses, montée de genoux etc

#### Uniquement les lanceuses de javelot :

- Enchaînement de gammes avec javelot sur 45m soit 3x15m :
  - 15m : talons fesse + 15m : jambes tendues + 15m montée de genoux.
  - 15m : pas chassés + 15m pas coisés + 15m accélérez.
  - 15m : rebond pied droit + 15m hop 2 + 15m accélérez.
- Circuit étirement et mobilisation articulaire avec javelot.
- Travail de décomposition du geste final avec élastique par 2 pour apprendre aussi à repérer le geste juste : 5'.

### Séance proprement dite :

- Hop : 5-10 lancers
- Travail de course (prise de marque orientation vers l'élan de compétition) :  
6 appuis dans l'axe et 6 appuis en pas croisés : en marchant puis avec petite vitesse.

## Vendredi matin : (2h)

### Echauffement :

Commun avec le groupe poids-disque :

Footing : 5' + circuit abdos

Uniquement les lanceuses de javelot :

- Circuit étirement et mobilisation articulaire avec javelot.
- Travail de décomposition du geste final avec élastique par 2 pour apprendre aussi à repérer le geste juste : 5'.
- Rond de bras avec balle lestée de 500g et 1kg par 2 face à face :  
Rond de bras simple : 10-15 lancers  
Hop je lance : 10-15 lancers

### Séance proprement dite :

- Sans élan : 5-10 lancers
- Hop : 5-10 lancers
- Travail de course type compète:  
6 appuis dans l'axe et 6 appuis en pas croisés-je lance : vitesse réelle (de plus en plus accéléré).

Régis QUERARD

# Groupe poids - disque



## Séance du mardi 9 Juillet

*Intervenants : David Groisard relayé par Marianne Debicki et Simon Pajot.*

Formation du groupe lancer sur 30 min d'activité séquencée de footing, de pompes et divers exercices de gainage et d'abdominaux. Objectif : être capable de suivre le groupe dans toutes les activités imposées. Observation : Dès les 2 premières minutes du footing de retour un athlète était largué et perdu par le groupe.

La seconde partie a donné lieu à des étirements et l'aptitude à se concentrer dans le temps tout en réalisant la tâche de façon correcte.

La dernière partie était consacrée au gainage sur le principe de la qualité d'exécution. Le message était non pas de faire tout mais de bien faire !

## Séance du mercredi 10 Juillet

**Footing** de 13 minutes pour aller au stade

**Coordination Haut-Bas** : arrachés avant et arrière

**La Séance : POIDS**

### **Déplacements, pivots, déplacements de poids de corps**

Travail du pivot droit : envie d'aller vers l'avant et garder son équilibre.

Travail du pivot gauche : recherche d'équilibre, conservation du retard du haut et transfert de poids de corps.

Poids de corps sur pivot

Recherche de repère arrière, retard du haut.

Lancer de plots.

### **Initiation à la volte (avec disque)**

Pivot droit

Elan de face

Volte avec fixation genou (Fente avant)

Volte avec reprise pivot droit

Finale : avancer dans le cercle

repère arrière

passage de hanche

fermeture et orientation du bassin

2x2 jets sur volte sans consigne.

Observation : Aucune fermeture de hanche à la finale, problème de face-avant du bassin et donc mauvaise fixation du côté gauche surtout pour Miléva et Aymerick.

## Séance du jeudi 11 Juillet

**Echauffement** : footing de 10 minutes sur herbe (stade Courtemanche à Rennes). Suivi de travail de gainage.

### La Séance : POIDS

- Gammes de lancers : Lancer de face pieds joints sans rotation d'épaule bassin placé.  
Départ dans la même position puis aller chercher en arrière la diago pour charger l'appui droit (tous droitiers) puis lancer en résistant côté gauche avec les 2 pieds au sol.  
Même exercice en avançant la hanche (Molly ne parvient pas à monter sur la hanche le buste avance trop tôt vers l'avant comme au disque).
- Travail de déplacement sans engin : Faire une poussée complète de dos. Observables : étirement total de la jambe d'appui et quitter le sol par le talon.  
Toujours sur la poussée complète orienter l'appui droit à la pose avec poids du corps entièrement dessus et reprise en plante (pas de pose de talon)  
Même exercice avec tirage jambe gauche vers le butoir en conservant le regard sur le repère (plot en arrière du cercle). Toujours penser à démarrer l'action par le bas et non par une ouverture d'épaule. Seulement 2 y parviennent (Miléna et Fabio).  
Mêmes exercices avec engin.
- Travail d'élan dans le cercle avec engin : accélération du bas du corps et de l'engin. D'abord sur du pas chassé (pb de prise de conscience de la prise d'avance des appuis et transfert du poids de corps.)  
Accélération du bas du corps avec enroulé d'épaule gauche. Utilisation de la translation et de la rotation. Problème de reprise d'appui difficulté d'intégrer, après le pas chassé, le poids du corps sur l'appui arrière.  
Vers le départ de dos, du rattrapé vers le sursaut : Aucune orientation des appuis et du bassin sauf pour Fabio (seulement le bassin, léger flottement sur sa reprise d'appui droit).  
Observation : Niveau technique très hétérogène. Certains décollent encore leur engin sur le chemin de lancement.  
Fin de séance : sur 2x2 jets, objectif : lancer le plus loin possible.

## Séance du vendredi 12 Juillet (matin)

Séance Poids ou disque (au choix)

**Echauffement** : footing de 10 minutes sur herbe (stade Courtemanche à Rennes). Suivi de travail de gainage + petites gammes de travail de pieds et de déplacement type poids et disque avec beaucoup de torsion.

**Echange** : Retour et justification du travail réalisé durant les deux premières séances sur le placement de la hanche (tremplin) avant le retour du haut. Le face avant du bassin en finale. Arriver à faire prendre conscience du passage de la hanche et la fermeture de la hanche droite sur la gauche. Objectif : Savoir ce que l'athlète doit réaliser pour enrichir son savoir-faire et avoir des intentions.

### La Séance : Travail des points faibles.

2 lanceurs de Poids Miléna et Fabio

Gammes de lancers : lancer de face, puis lancer poids de corps sur l'appui droit.

Objectif Miléna : Fermer la hanche (ne pas lancer de profil en décollant l'appui droit)

Objectif Fabio : Mieux orienter son pied droit à la reprise pour diminuer le temps mort en fin de sursaut. Sur les 4 lancers finaux, 3 étaient à 15m et +.

4 lanceurs de Disque : Aymeric, Molly... :

Gammes de lancer : lancer de face, puis lancer poids de corps sur l'appui droit, et élan de face. Objectif du travail : Soigner la translation dans la rotation (avancer dans le cercle) et travailler le face-avant du bassin dans la finale. Molly devait toujours avoir en tête de placer sa hanche gauche avant le retour du haut.

### Séance du vendredi 12 Juillet (après-midi)

**Séance de transversalités après-midi : Atelier « De la marche vers le bondissement » sur 15 minutes.** *Intervenants : Simon Pajot et David Groisard*

#### Découvrir l'appui au sol et les alignements

- Marcher en déroulant le pied
- Marcher en déroulant pied et laisser traîner
- Marcher en chargeant délestant type petites foulées bondissantes (mise en tension renvoi).
- Foulées bondissantes (objectif appuyer longtemps au sol (sensation de pied collé puis faire passer le bassin, quitter le sol par le gros orteil)
- Hop 2 vers le haut (petite déformation) puis vers l'avant (passer vite sur l'appui)

#### Sentir le rendement des alignements

- Explication d'un bassin placé, utilité de la fixation du genou.
- Ressentir le conflit appuyer au sol longtemps et fixer genou longtemps (ressentir antéversion et rétroversion de bassin).
- Notion de secteur balayé à la pose et en sortie de sol et notion d'écartement cuisse/cuisse.
- Notion de cône dans l'orientation des impulsions.
- Nécessité de rester buste droit.

### Séance du samedi 13 Juillet

#### Groupe de spécialité 2

*Remarque : Pas de possibilité de faire disque à Cesson et, puisque Courtemanche est fermé le w-end séance de poids pour tout le monde.*

*Une seule gauchère : Sounkamba Sylla*

**Echauffement** : footing de 15 minutes pour venir du lycée.

**Mise en train** : renforcement abdominal.

Projections variées et arrachés avec Medecine-ball.

**La Séance** : Sans butoir mais avec engin. Notion de reculer pour mieux lancer. Notion de translation et de rotation. « Le tire-bouchon » je pivote sur mes appuis en me grandissant pour placer mon bassin en face-avant. Concept : le haut attend le bas.

Pied gauche sur butoir, pousser appui droit et appuyer gauche pour passer vers l'avant (sans fléchir gauche) et accompagner son poids en passant devant. Monter sur hanche gauche et lutter contre la déformation.

Au butoir élan au choix se déplacer vite en gardant le poids du corps sur jambe arrière. Utiliser et profiter du repère arrière.

Savoir attendre pour lancer plus loin. Petite notion de rythme et d'accélération.

Finir sur 2 jets : objectif lancer le plus loin possible et faire encore mieux au 2<sup>e</sup>.

David GROISARD



## Groupe marteau

### Séance du mercredi 10 Juillet 2013

✚ Prise de contact avec les athlètes

✚ Echauffement sur la piste : travail plante de pied en montées de genoux, travail plante de pied sur petits déplacements jambes tendues, foulées bondissantes sur ligne blanche puis croisées de part et d'autre de la ligne blanche. 3 fois 30m en sprint.

✚ Echauffement avec le marteau :

- Travail des moulinets sur place : consigne être relâché, regarder son marteau, rester stable sur ses appuis, jambes légèrement fléchies
- Moulinets en marchant : mêmes consignes que précédemment.
- Moulinets, tours.....

✚ Séance technique dans la cage :

- 2 moulinets, 1 tour : travail sur l'enchaînement 2<sup>ème</sup> moulinet entrée 1<sup>er</sup> tour. Prise de conscience de l'accélération très tôt dans le 2<sup>ème</sup> moulinet, l'entrée dans le 1<sup>er</sup> tour marteau à plat, les coudes ne tombent pas, on pousse longtemps son marteau à gauche (pour un droitier) avec talon gauche plante droite au sol.
- 2 moulinets 1 tour : travail sur la finale. Objectif pose vite pied droit au sol (le pied droit ne couronne pas, levée du genoux avec avance du bassin), blocage de tout le côté gauche et on arrache son marteau (j'ai insisté sur le fait que le travail dans la finale doit commencer par les jambes).
- Séance terminée par 2 moulinets 2 tours où 2 moulinets 3 tours pour ceux qui le souhaitaient.

### Séance du Jeudi 11 Juillet

✚ Echauffement : après un petit footing, travail du déroulement du pied (talon plante pointe) sur ligne blanche yeux ouverts puis fermés. Travail sur les sensations.

✚ Bondissements pieds joints sur haies basses.

✚ Séance gueuses :

- Lancers avant, lancers arrière : travail sur l'explosivité aller le plus loin possible tout en faisant un geste juste.
- Travail spécifique marteau :



- ✓ gueuse posée par terre travail de finale côté droit côté gauche (une main, deux mains)
- ✓ gueuse dans les deux mains bras longs, relâchés, lancer la gueuse à droite ensuite à gauche. Veiller à ce que le geste se déclenche par les jambes, veiller à ce que les épaules ne tournent pas.
- ✓ gueuse dans les 2 mains, bras relâchés, 1 tour finale. Pose vite pied droit au sol + mêmes consignes que sur les exercices précédents.

✚ Séance marteau dans la cage :

- 2 moulinets, 1 tour en essayant d'appliquer les consignes de la veille plus celles de la séance gueuses.
- 2 moulinets 3 tours : objectif sentir le relâchement du haut du corps, le passage à gauche et la pose vite du pied droit.

✚ Etirements et mini séance de relaxation.

## **Séance du vendredi 12 Juillet**

✚ Séance de médecin-ball :

- gauche droite gauche lancer 2 mains
- droite gauche droite lancer 2 mains
- gauche droite gauche lancer main droite
- droite gauche droite lancer main gauche
- lancer arrière
- MB dans les 2 mains, 2 sauts de grenouille lancer avant du MB le plus loin possible
- MB dans les 2 mains, bras relâchés exercices de finale en marteau

✚ Séance marteau dans la cage :

- 2 moulinets 1 tour
- 2 moulinets 2 tours
- 2 moulinets 3 tours

Lors de cette séance les lanceurs devaient essayer de respecter les consignes des séances précédentes. Il est à noter que tous les athlètes ont réussi à lancer sur 2 moulinets 3 tours de façon très correcte. Pour certains c'était la 1ère fois.

La séance s'est terminée par 4 jets mesurés. Ils ont eu le choix de lancer sur le nombre de tours qu'ils voulaient.

Nadine RICHTER