

Stage Régional demi- fond Andernos 1^{er} au 5 Novembre 2017



Le 1^{er} stage demi-fond de la saison s'est déroulé du 1^{er} au 5 Novembre à Andernos au Centre de mer, regroupant les meilleurs spécialistes (cadets –Espoirs). Pas moins de 30 athlètes (sur 45 invités) ont répondu présents à ce regroupement. Ce stage était organisé conjointement au stage de marche.

La participation financière à ce stage était de 120 € pour 4 jours, les athlètes sur listes espoirs ne payant pas car pris en charge par la Ligue.

Encadrement assuré par : Bernard Mossant - Eric Magnac – Jean Christophe Treillie- Thomas



Effectif :

| | | |
|----------------------------|-----|--------------------------------|
| ABBANE Achraf (Ita) | CAM | DORDOGNE ATHLE* |
| BARRELLON-VERNAY Josselain | JUM | ELAN SPORTIF DE TRELISSAC |
| BARTOLI Yonas | CAM | ENTENTE BRIVE TULLE ATHLE* |
| CALVET Elisa | JUF | VILLENEUVE SUR LOT MONFLANQUIN |
| CHAREF Samir | CAM | BERGERAC ATHLETIQUE CLUB |
| CHRETIEN Alexis | JUM | GRAND ANGOULEME ATHLETISME |
| COSTES Dune | JUF | US DAX |
| DAGUINOS Etienne | JUM | US TALENCE* |
| DARHAN Zephirin | CAM | STADE CUBZAGUAIS ATHLETISME |
| DOUADY Theophane | ESM | AS SAINT-JUNIEN |
| FARGUES Elvina | CAF | US DAX |
| FRANCES Gemma (Gbr) | CAF | AUNIS A. LA ROCHELLE AYTRE* |
| GRELLETY Celia | CAF | BRUGES SAINT BRUNO ATHLETISME* |
| HAMOUDI Ines | CAF | AS ST MEDARD |
| HORREREAU Tom | CAM | STADE LANGONNAIS ATHLETISME* |
| JACQUEMIN Estelle | JUF | AVENIR AIRE SUR ADOUR |
| LACHERADE Lucas | ESM | AS SAINT-JUNIEN |
| LANGLAIS Julien | ESM | PESSAC AC |
| MARCETEAU Clara | CAF | BERGERAC ATHLETIQUE CLUB |
| MARIANI Nicolas | JUM | PAYS BASQUE ATHLETISME* |
| MOREAU Arthur | JUM | AS SAINT-JUNIEN |
| POLLET Thibaut | JUM | UA COTEAUX DE GARONNE* |
| PRIGENT Rozenn | CAF | US DAX |
| RAYE Thibaut | ESM | BORDEAUX ATHLE* |
| RENCKER Jonathan | JUM | US TALENCE* |
| RIZKI MASRAR Ilies | JUM | ACJ NERAC |
| SAGUIN Caroline | JUF | STADE NIORTAIS * |
| THOMAS Lea | CAF | POITIERS ETUDIANTS CLUB |
| TOBEL Julie | CAF | SA MERIGNAC |
| TUAL Adrien | JUM | SU AGEN |
| TUAL Gabriel | ESM | US TALENCE* |



Conditions générales :



Nous avons bénéficié de conditions climatiques assez correctes durant tout le stage, seule la dernière séance s'est déroulée sous la pluie. Concernant les conditions matérielles d'entraînement, le site d'Andernos convient parfaitement au demi-fond en raison des espaces naturels (parcours et forêts à proximité) propice à la course en nature importante à cette époque mais également de la proximité du stade d'Andernos. Il convient de noter que le club local a mis à disposition son matériel technique très utile pour la préparation physique et technique. L'hébergement du Centre de mer bien qu'un peu ancien donne satisfaction par son emplacement et ses prestations notamment au niveau de la restauration qui est très satisfaisante.

Comportements des athlètes :

Bon comportement des athlètes tant dans leur investissement sportif au cours des entraînements que dans la vie en collectivité. Les règles de vie ont été dans l'ensemble bien respectées (rendez-vous pour l'entraînement, heures de repas et de coucher). Le collectif s'est montré très soudé à l'exception d'un trio assez souvent à l'écart. La majorité des athlètes faisait déjà partie du suivi la saison passée en cadet-junior et même en minime. La mise en place du stage a pu se dérouler dans de bonnes conditions en raison des réponses assez rapides des athlètes pour confirmer leur participation.

Avis techniques :

L'entraînement proposé a pu être suivi dans son intégralité par les athlètes, à l'exception de quelques-uns présentant un niveau aérobie très insuffisant à ce niveau de pratique..

Le niveau de préparation physique de la majorité s'avère également très insuffisant pour espérer atteindre déjà un bon niveau, à cela 2 raisons : la préparation physique n'est que très peu abordée en club ou alors elle l'est mais de manière trop basique et sans effet.



Programme du stage :

| | Mercredi 01 | Jeudi 02 | Vendredi 03 | Samedi 04 | Dimanche 05 |
|----------------------------------|--|--|--|---|--|
| M A T I N | | <p>Echauffement 20' <u>Séance de Côtes</u></p> <p>(800m) (100/80/60)+(60/80/100)+(100/80/60) Rec retour marché – R=4'</p> <p>(Gabi/Lucas) 4x2x120m rec 3'/6'</p> <p>(1500/3000-st) ca 3x(4x100m) progressif rec retour trot- R=4'</p> <p>(1500/5000-st)ju-es 3x (4x120m) progressif rec retour trot-R=4'</p> <p>Retour au calme 10'</p> | <p>Echauffement 20' <u>Séance Vma Pisté</u></p> <p>CG – F - 800 4x300m 3x400m <u>V=3600m</u> 4x300m</p> <p>(JG-EG 1500/5000) + Gabriel/Lucas 5x300m 4x400m <u>V=4600m</u> 5x300m</p> <p>Rec 1'/2'</p> <p>Retour au calme 10'</p> | <p><u>Endurance A1</u></p> <p>40' à 50' Selon Profil + Souplesse</p> | <p>Echauffement 20' <u>Spé-Cross 90/95%</u></p> <p>(800 G) 4'/6'/3'/2'/1' → (V=16') Rec 2'-3'-1'30"-1' + (Lucas / Gabi)→ 4x45"x45"</p> <p>(1500/3000) CG + F + 800 F 3'/6'/6'/3' → (V=18) Rec 1'30"-3'</p> <p>(1500/5000) JG-EG 4'/7'/7'/4' → (V=22') Rec 2'/3'</p> <p>Retour au calme 10'</p> |
| . | Début du Stage 14H | | | | Fin de Stage 13H |
| S O I R | <p><u>Endurance</u> 15' A1 65 à70% + <u>Endurance active</u> 2 x 6'à10' A2 80% rec 3' Selon les profils + <u>Intermittent court</u> 2 x 5 à 6 x 30"/30") R=2'</p> <p>Retour au calme 10'</p> | <p><u>Endurance A1</u></p> <p>30'à 50' Selon Profil + Souplesse + Gainage</p> | REPOS | <p>Echauffement 15'à20' <u>PPS</u> <u>3 Ateliers</u></p> <p>❶ →Technique ❷ →Gainage ❸ →plyométrie</p> | |

