

STAGE LANA LANCERS

DU 10 AU 14/04/18 A TALENCE



Bilan du stage

Conditions générales :

Ce stage constituait le 1^{er} regroupement de la LANA cette saison pour les lanceurs de la ligue. 22 athlètes ont répondu présents. Malgré les prévisions météorologiques difficiles de ce début saison, nous avons pu bénéficier d'une certaine clémence du ciel, et les entraînements se sont déroulés dans de bonnes conditions, que ce soit au stade Pierre-Paul BERNARD de Talence, ou au sein des installations du CREPS, où nous avons été très bien accueillis. L'hébergement et les repas se faisaient également au CREPS, qui nous a proposé des prestations de qualité.

Les athlètes :

Groupe très agréable, à l'écoute des conseils des entraîneurs, et motivé. Les athlètes présents ont fait preuve d'un bel état d'esprit, que ce soit durant les entraînements ou dans la vie du groupe en dehors des séances.

Avis technique :

Le niveau est hétérogène, mais la bonne dynamique du groupe a permis à tous de suivre les séances dans une bonne ambiance, à la fois conviviale et sérieuse.

Le premier constat concerne la condition physique des athlètes : très peu de lanceurs maîtrisent les bases de la préparation physique (Gainage, coordination, souplesse, techniques de musculation/haltérophilie). Ces bases sont importantes, avant tout dans un but de prévention des blessures, avant même de rechercher l'amélioration des performances. Cette condition physique générale influe directement sur le geste technique, et donc sur l'efficacité du lancer.

D'un point de vue technique, même si niveau est assez hétérogène, nous avons pu observer un bon potentiel et quelques beaux lancers durant le stage. Reste maintenant à stabiliser un peu le geste, afin d'être plus régulier dans les performances.

Rendez-vous sur les prochaines compétitions estivales, en souhaitant à tous une excellente saison avec plein de grosses performances à la clé !

Athlètes présents

ABART-RECES Raphaël
ABARCA MARTINEZ Pablo
BERHO CLAUDE Méлина
BLANCHARD Willy
BOUTIN Elsa
CAPELLE Lisa
COQUILLAS Mélissa
CREUZEVAULT Paul
DAVID Julien
DEGRANDCOURT Titouan
DESMOULIN Marie
DUPUY Arthur
ESPALLIOUX Océane
HERNANDEZ Charlotte
LARROUNET Sloan
LE MEUR Maëlle
LORENZI Emma
LOURENÇO Janyce
MOUNIER Kinz
PINSON Mathys
RODRIGUEZ VIDAL Pancho
TOUMANIAN Sarah

Encadrement

BODIN Laurent
CREUZEVAULT Nicolas
DJERBIR Cédric
VALLEGAS Alexandra



Programme du stage lancers LANA 2018 - Talence

		MARDI 10/04	MERCREDI 11/04	JEUDI 12/04	VENDREDI 13/04	SAMEDI 14/04
MATIN	X		Javelot Technique : - Echauffement : <i>Mobilisations + Gammes variées sur haies</i> - Educatifs Javelot <i>Progression péda. de la fin du geste en sans élan vers un lancer avec élan réduit</i> - Lancers élan réduit : Evaluation diagnostique avec les quelques jets filmés sous différents angles qui serviront de base au travail sur vidéo prévu en soirée	Javelot Technique : - Echauffement : Type "S. Backley" 15" <i>(Aller : Gammes variées / Retour : Footing)</i> - Technique Elan réduit : => Orientations techniques indiv. suite à l'analyse vidéo de la veille	Javelot Technique : - Echauffement personnel - Travail course d'élan : => Variations de rythme + Rythmer pour engager le "Hop" => Maintien des alignements - Lancers sur courses d'élan "matérialisées" : => Course de face ample et relâchée sur plots et de profil rythmée sur lattes - Lancers sur course d'élan "libre"	Disque + Poids Technique : - Lancers élan complet (Début de séance)
		Disque + Poids Technique : - Echauffement personnel - Educatifs : 3x Chaque exercice => Divers passages sur haies pour sensibiliser l'équilibre et dissociation du haut et bas. => Gammes du pivot sur lattes. => Sollicitation des jambes dessus et dessous des haies. => Travail de mimes dans le cercle avec MB. - Lancers avec élan : Mise en situation avec l'engin de lancer dans la cage	Disque Technique : - Echauffement personnel - Technique Disque : => Lancer complet avec objectif de travail sur pivot G. => Travail de mimes pour les lanceurs de disque avec objectif pivot D et G final. - Technique Poids (Fin de séance) : => Lancer de poids en rotation	Disque + Poids Technique : - Echauffement personnel. - Technique Disque : 3x Chaque exercice. => Travail de lancers avec appui D et Pose G finale => Lancers complets pour l'ensemble des lanceurs. - Technique Poids : => Mise en place de la rotation au lancer de poids en fin de séance	X	
		Marteau Technique : - Observation et analyse des athlètes. => Focus sur l'action du pied droit : - Pose dans le bon axe - Engagement genou et hanche - Action au sol efficace et dans une amplitude complète - Fixation des épaules	Poids Technique : - Début de séance : Idem groupe Disque. - Technique Poids : Lanceurs en élan complet en rotation. => Travail de pivot G avec reprise d'appui axé et pied G au final ouvert légèrement.	Disque + Poids Technique : - Variation des formes de départ : => Intention de prendre de la vitesse par l'action du pied D : - 6x Marteau à gauche - 6x Marteau à droite - 6x Départ épaule		TOUS Tests physiques : - Evaluation des qualités physiques générales => Lancer arrière => Lancer avant => Saut 2 pieds, sans élan => Triple saut 2 pieds => 3 Foulées bondissantes
		Marteau Technique : - Analyse vidéo - Technique : => 4x Lancer à l'envers => 4x Zaitchouk => Lancers classiques avec accent sur les points techniques mis en évidence sur les vidéos				
APRES-MIDI	X	PPG Commune : - Echauffement : Mobilisations articulaires - Circuit PPG 30"/30" : Orienté sur la prévention des blessures - Musculation : Apprentissage des éducatifs Musculation / Haltéro - Etirements	Javelot PPS : - Echauffement : Mobilisations excentriques + Balistiques - Circuit PPS : Renforcement Spé. Javelot & Préventif blessures - Mimes lancer - Etirements	Javelot Technique : - Echauffement personnel : Type compétition - Technique Elan semi-complet à complet	Javelot + Disque + Poids PPS : - Echauffement : Footing + Mobilisations articulaires - Circuit Renforcement Spé. & Préventif : => Proprioception => Mimes lancer avec élastiques (en résistance, puis en survitesse) => Lanceurs Balles lestées - "Gagne-terrain" par équipe : => avec balles lestées - Assouplissements	
			Disque Technique : - Echauffement personnel - Gammes sur cercle dans la cage : 6x Lancer par gamme. => Pivot pied D et pose pied G. => Travail sur déplacement G-D-G avec l'intention d'accélérer sur droit (lent => vite) - Lancers élan complet (x6)	Disque + Poids PPS : - Aérobic : 2x 4x30"/30" + 1x 4x10"/10" - Relaxation / Etirements		
			Poids Musculation : Programme perso, séance avec le groupe de Marteau	Marteau Technique : - Echauffement avec MB - Lancers filmés sous forme "Performance"		Marteau Musculation : - Echauffement ludique - Travail Epaulé : => 6x après montée de charge - Rotateurs, Wall Climb, Gainage - Automassage au rouleau
			Marteau Musculation : - Travail Squat : => Apprentissage Technique Squat => 3x6 Back Squat => 3x6 Front Squat => 1x6 Overhead Squat - Travail Technique Epaulé			
SOIR		Javelot Analyse vidéo : Observations des jets de la séance du matin + Définition des orientations de travail technique pour les séances à venir		Javelot Analyse vidéo : Observations de l'évolution technique durant le stage + Perspectives de travail à court, moyen et long terme à la suite du stage, en club.		