

Compte rendu du stage sprint/haies Brive 2018 15-20/04/2018

Condition d'hébergement : Très bonne condition d'hébergement, et nourriture adaptée aux sportifs

Conditions d'entraînement : Très bonne condition d'entraînement la météo était de la partie ce qui a permis de faire de très bonne séance

Sprint Long / Haies basses

Encadrement : Yoann Cabirol (yoan.cabirol@gmail.com),
Fabien Lambolez (fabienlambolez@gmail.com)

Stagiaire : Léa Da Sylva, Fatima Al Rhiss, Shaun Douglas, Adrien Keller, Loris Gagnan, Yanis Mourguy,
Pierre Combeau

Programme entraînement :

Dimanche :

Footing

Gammes et Travail d'appui

Plus 9 fois 100m : 3 en ligne droite, 3 sortie de virage, 3 entre de virage

Lundi Matin :

Sprint Long

PPG sur Haies

Ecole de course

Haies Basse :

PPG sur Haies

Ecole de Course

+ Haies en 5 appuis

Lundi Après Midi :

Sprint Long :

300m Récup 12min

250 Récup 12min

200m Récup 12min

150m

Haies Basse :

Fatima Pierre Yanis



1*4 Haies

1* 7 haies

1*6 Haies

1*5 Haies

Shaun, Léa

1*4 Haies

3*5 Haies

Mardi Matin

Aérobic en Nature

6*30/30

R3

5*45/45

R3

4*1min/1min

Mardi Après Midi :

Repos

Mercredi Matin

Muscu en fonction du programme de Chacun

Mercredi Après Midi :

Séance de départ en virage avec 1^{ère} Haie pour les coureurs de 4H

Jeudi Matin :

Séance de Posturo Gainage

Jeudi Après Midi

Séance de Cote

Léa et Loris

2*40/60/80 + 1*150m

Adrien, Pierre, Yanis, Fatima, Shaun

2*60/80/60 +1*150m

Vendredi Matin :

Aérobic en Nature

4*1min/1min

R3

5*45/45

R3

6*30/30

Bonne ambiance générale, groupe à l'écoute et qui a bien vécu ensemble.

Haies hautes

Encadrement : Stéphane BAIGUE (stef.baigue@gmail.com)
Jean-Daniel MIRRE (grymlyns@hotmail.fr)

Jour 1

Dimanche après midi

Accueil
Etat des lieux du groupe
Etat physique
Situation dans la programmation estivale des stagiaires

Séance 1

Réveil musculaire et rappel technique
Travail de pied
Educatifs haies divers et variés sur
Intervalle 7 pieds
Intervalle 16 pieds

2x6 fois 80m place très relâché en running

Jour 2

Lundi Matin

Séance de franchissement en 2 appuis 12p/15p
Focus technique
Appuyer à l'impulsion, faire avancer le bassin
Action motrice et équilibratrice des bras

40m latté à orientation fréquence en départ trépied à l'aide d'un plot
Conduite d'appui à dominante vélocité
Réglage et abord première haies en augmentant la cadence

Après midi

Départ 3 haies en starting block
Réglage et prise de repère
intervalle -1p
6 passages

Jour 3

Mardi Matin

4x 7 haies en 6 appuis
Int 12m et 13m30
Récupération 8mn
Départ debout à l'aide de haies renversées
Haies à hauteur 84 et 1m
Travail de la Vitesse interobstacle
Résistance vitesse spécifique aux haies

Après midi

Séance de régénération

Séance aérobie sous 2 formes
2 à 3x 7mn
Première série en 30/ 30 fairtlake
Deuxième série en navette 15/ 15

Jour 4

Mercredi Matin

Repos

Après midi

Musculation séance perso
Renforcement

Jour 5

Jeudi Matin

Travail postural 1h15
Proprioception
Mobilisation articulaire
Gainage
Concentration

Après midi

Vitesse et puissance
Sprint tracté
Chariot lourd
70% du poids de corps
Départ trépied
2x 6 fois
Sur 15m
Prendre le temps d'appuyer
Organisation pour déplacer la charge le plus vite possible

Jour 6

Vendredi Matin

Aérobie ou technique haie selon l'état de fraîcheur physique

Après midi

Fin de stage
Logistique
Départ

Orientations de travail possible par mots clés

Tina : impulsion, jambe d'attaque, vitesse, fréquence

Estelle : centration, jambe d'attaque, vitesse

Margaux : impulsion

Leila : impulsion, hauteur, aérobie, vitesse, distance d'attaque

Celia : jambe d'attaque, vitesse

Mathilde : vitesse, jambe de retour, jambe d'attaque, fréquence, aérobie,

Marius : vitesse, fréquence, attaquer de loin, aérobie, distance d'attaque

Alex : vitesse, distance d'attaque, hauteur

Brice : impulsion, jambe d'attaque

Sprint

Encadrement : Gérard Lacroix (gerard.lacroix@sfr.fr)

DIMANCHE

16 H - 18 H TECHNIQUE de virage (avec lattes adaptées au profil des athlètes) et en particulier sortie de virage.

Avec maîtrise des appuis qui doivent être parallèle à la courbe

Exple: croisement de la jambe droite avec la jambe Gauche et action du bras droit favorisant l'action de la hanche droite

Au total 8 parcours

terminer par 3X100m en ligne droite

LUNDI

Matin :

Sur pelouse synthétique perfectionnement de la foulée:

En insistant sur une jambe tendue avant que le pied arrive au sol.

Musculation orientée du départ en start (avec vidéo disponible)

Terminer par quelques mises en action d'assimilation

Après- midi :

Départs start précédés d'exercices favorisant les actions des différentes masses du corps :

tête/tronc/ bras et rôle/action des 2 jambes

(Vidéo disponible démontrant ces différents outils)

MARDI

Matin :

Analyse VIDEO Collective et Individuelle

(disponible pour l'entraîneur et club)

Après- midi

Perfectionnement de la foulée avec pour objectif amélioration de la vitesse du cycle de jambe ou encore perfectionnement de la Fréquence

Musculation : programme adapté à chacun des athlètes

MERCREDI

Matin :

Sur pelouse synthétique: petite Pliométrie, apprentissage et perfectionnement

Après- midi :

Endurance de vitesse:

150/120/90/60

Pour chaque athlète consigne sur un élément technique (vidéo disponible)

JEUDI

Matin : Analyse vidéo

Et soins

Après- midi :

Départ start et Vitesse lancée avec l'outil Opto-jump:

Dans le départ en start : vérification des accélérations.

Evaluation du CG et le rendement de la foulée

Vitesse lancée : Maîtrise du relâchement

+ Soins et récupération Kiné

VENDREDI

Matin :

Sur pelouse synthétique :

Perfectionnement de la foulée avec en particulier en insistant sur les points forts et points faibles de chacun des athlètes

+

Aerobie soit :

2 séries de 4 X 100m en navette 18"/20" avec consigne technique propre à chacun des athlètes
soins et récupération

Pour tous renseignements complémentaires merci de prendre contact avec chaque référent dont les coordonnées sont indiquées.

Fabien LAMBOLEZ

fabienlambomez@gmail.com

0660524618