

**Compte rendu Stage Régional demi-fond – marche  
Andernos Centre de Mer  
29 Octobre au 2 Novembre 2018**



***Encadrement :***

½ fond : Bernard Mossant – Eric Magnac – Michael Pillot – Gilles Marolleau  
Marche : Patricia Bourguignon

***Participation :***

Sur 52 athlètes invités 25 athlètes ont répondu présents (19 sur 42 en ½ fond et 6 sur 10 à la marche). Une grande majorité des athlètes fait partie de la catégorie cadet et dans une moindre mesure Junior première année.

Les refus de participation sont d'ordres divers :

- Participation simultanée stage national
- Etude
- Stage de clubs
- Blessure

On peut s'étonner de la faible représentation d'athlètes féminines sur le suivi régional et par conséquence sur le stage (3 filles en ½ fond et aucune à la marche).

Une disproportion géographique : 18 secteur Aquitaine – 4 secteur Limousin – 3 secteur Poitou charente

### ***Athlètes présents :***

ABBANE Achraf	DORDOGNE ATHLE*
BARRELLON-VERNAY Josselain	ELAN SPORTIF DE TRELISSAC
BOUDY Estelle	ELAN SPORTIF DE TRELISSAC
CARON Clara	ATHLETIC CLUB DE PAREMPUYRE
CHARRIER Eliott	BORDEAUX Athlé
DARHAN Zephirin	STADE CUBZAGUAIS ATHLETISME
ESSAADI Othman	AS LIBOURNE*
GRELLETY Celia	ENTENTE BRUGES SAINT BRUNO ATHLETISME*
JEANDILLON Yanis	LIMOGES ATHLE*
LACHERADE Lucas	AS SAINT-JUNIEN
LAVAUD Alexis	ELAN SPORTIF DE TRELISSAC
LOURADOUR Harry	LIMOGES ATHLE*
MAGNOU Corentin	ATHE SUD 17
MARIANI Nicolas	PAYS BASQUE ATHLETISME*
MORISSEAU Eliott	STADE NIORTAIS *
ROUVIER Matteo	BORDEAUX ATHLE*
ROY-MARSIQUET Simon	CA BEGLAIS
VALADE-TAPON Anori	ELAN SPORTIF DE TRELISSAC
VARELA Tom	ELAN SPORTIF DE TRELISSAC
GIMENEZ Mathys	ENTENTE BRUGES SAINT BRUNO ATHLETISME*
BLANDEAU Victor	ATHLETISME SUD 17*
KISSA Mael	AS SAINT-JUNIEN
RAYNAUD Kerrian	STADE MONT DE MARSAN
WROBLEWSKI Mathieu	US TALENCE
SAINT-MARC Adrien	US BAZAS

### ***Comportement des athlètes :***

Un petit nombre d'athlètes s'est montré assez turbulent au cours de ce stage, par le comportement, le non-respect des consignes en lien avec la vie en collectivité et la récupération nécessaire pour un stage intensif. Cet état d'esprit s'explique probablement par l'âge des stagiaires (plus jeunes que d'habitude)

### ***Entraînement :***

Bon investissement des athlètes au cours des entraînements

Pas de signe de sous-entraînement ou de retard dans la préparation

Aucune athlète ne s'est blessé au cours de ce stage

Les entraînements se sont déroulés essentiellement en nature pour le demi-fond et piste cyclable + stade pour la marche.

Le club local a mis son matériel technique à disposition

### ***Conditions météorologiques :***

Dans l'ensemble nous avons été épargné par le mauvais temps durant les séances ce qui a permis de réaliser un entraînement d'assez bonnes qualités.

Programme  $\frac{1}{2}$  fond

	Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	Jeudi 1	Vendredi 2
<b>M A T I N</b>		<p>Echauffement 20' <b>Course en Côtes</b></p> <p><b>(800m)</b> 10'' vite – 15'' placé – 20'' Accel 3 séries r 2' – R 5'</p> <p><b>1500-3000- steeple</b> 6 à 10 x 30'' = (20''+ 10'' vite) 2 x 3 à 2 x 5 r 2' R 4'</p>	<p>Fartlek (90-95 %vma)</p> <p>800 (1'-2'-2'-1') x 2 r 1'-1'30'' R 2'</p> <p>1500-3000-st (G1) (1'-2'-2'-1') x 2 + 2'-1' r 1'-1'30'' R 2'</p> <p>1500-3000-st G2 (1'-2'-2'-1') x 3 r 1'-1'30'' R 2'</p>	<p><b>Endurance A1</b></p> <p>45' à 1 h</p>	<p><b>Travail au seuil</b></p> <p><b>800 : (6'-6'-3') + 2 x 1'</b> r 2'-2'-2'- 45''</p> <p><b>½ F long G1 :</b> <b>(1'30''-7'-5'-4')+ 3 x 1'</b> <b>1'30''-3'-2'-2' – 45''</b></p> <p><b>½ F long G2 :</b> <b>(1'30''-8'-6'-5') 4 x 1'</b> r 1'30''-3'-2'-2' – 45''</p>
'	<b>Début du Stage 14H</b>				<b>Fin de Stage 13H</b>
<b>A P R E S  M I D I</b>	<p><b>Endurance</b> 15' A1 65 à 70% vma + <b>Endurance active</b> 10' A2 75 % (vma) 10' (A1) + <b>Intermittent court</b> 6 à 10 x 30''/30'' (100 % vma)</p>	<p><b>Endurance</b></p> <p>Footing récup 30' à 40'</p> <p>+ gainage + souplesse</p>	<b>REPOS</b>	<p>Echauffement 15' à 20'</p> <p>+ technique</p>	

Programme marche

	Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	Jeudi 1	Vendredi 2
<b>M A T I N</b>		50mn dont 3x1500m actif à 75%	25mn échauffement cadet 3x2000m junior 4x2000m	20mn échauffement technique gammes travail de lattes virages plots travail sur 50m	25mn échauffement 45mn abdos gainages
'	<b>Début du Stage 14H</b>				<b>Fin de Stage 13H</b>
<b>A P R E S  M I D I</b>	50 mn dont 3x5 mn actif à 70 %	25mn échauffement assouplissement passage de la hanche avec des haies plus proprioception	<b>repos</b>	Endurance cadet 1H Junior 1h15	