

Encadrement :

½ fond : Bernard Mossant – Eric Magnac

Participation :

Sur 34 athlètes invités 13 athlètes ont répondu présents dont 9 garçons et 4 filles

Répartition géographique.

- 3 du 24
- 2 du 19
- 2 du 40
- 1 du 64
- 5 du 33
-

Raisons de non-participation :

Etude (7) – blessure (4) – autres stages (4) – sans réponse ou sans motifs (6)

Les athlètes du suivi régional demi-fond sont issus essentiellement du secteur ex Aquitain et Limousin et donc forcément les participants aussi

Cette saison 3 tarifs de participation ont été proposé :

- Gratuité pour les athlètes listés
- 30 €/jour pour les athlètes ayant répondu au critère direct de suivi
- 50 €/jour pour les athlètes ayant répondu au critère ch de Fr uniquement

BOUDY Pierre	JUM	Elan Sportif De Trelissac
CHARRIER Elliot	ESM	Bordeaux Athle*
DUFORT Corentin	JUM	us dax
GALTIER-VILLA Cyann	CAM	Elan Sportif De Trelissac
GARICOITZ Iban	JUM	As Ascaïn Elgarrekin
MAGNOU Corentin	ESM	Us Talence*
MIRANDE Louis	CAM	As Tarnos
PAUTHIER Fantine	ESF	entente brive tulle athle*
PENARD Theo	CAM	Ebta - S/I Ca Brive
PORCHER Maelle	ESF	Dordogne A - S/I Ca Perigueux
ROBIN Celia	JUF	Pessac Ac
STOLLA Lena	JUF	Bordeaux Athle*
TUAL Adrien	ESM	Us Talence*

Hébergement restauration :

Hébergement dans le centre de vacance ANAS (Ministère de l'intérieur) et restauration par traiteur . Très bonnes prestations

Comportement des athlètes :

Rien à redire sur le comportement des athlètes au cours de ce stage, qu'il s'agisse du respect des consignes de vie en groupe, de la ponctualité, du sérieux et de la récupération.

Entraînement :

Bon investissement des athlètes au cours des entraînements

Il faut noter que certains athlètes malgré leur résultat de qualité en compétition ne sont pas investis dans leur sport, mais pratiquent d'autres sports (cyclisme – triathlon-basket –football), parfois cet état de fait a pu se ressentir à l'entraînement.

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

Les entraînements se sont déroulés essentiellement en nature sur le site de Chante cigale de Gujan Mestras et forêt à proximité.

Le club local a mis son matériel technique à disposition

Conditions météorologiques :

Très bonnes conditions météorologiques au cours de ce stage

Programme d'entraînement

	Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
M A T I N		Fartlek 2 800 + C + JF 4-6-6-4 r 2'-3' - 4 à 6 x 3 r 2' (800 EG) 1500 et steeple JG et EF 2-4-6-6-4-2 r 1'- 2'-3'	Léger footing + technique course	Course en côte 800 C / J 3 x 4 tour - 1 côte de 60 + descente R 1'/3' 1500 –steeple - 800 EG 4 x 4 tour - 1 côte de 60 + descente R 1'/3'	Fartlek 1 CG - JF - 800 2 x (1'-2'-2'-1') r 1'-1'30'' R 3' JG EG EF 1500-steeple 6 x 30/30'r 2' 2 x (1'-2'-2'-1') r 1'-1'30'' R 3' + 6 x 30/30
A M	Footing 40' à 50' allure progressive en 3 paliers A1-A2-A3	Footing 25' récup + Prépa Physique	Footing 40' à 50 '	Footing 30' à 40' récup + balade au Pyla	