Stage LANA Poitiers Juillet 2022

Compte rendu :

Avant le stage :

- Merci à Véronique Ferrier et Thierry Vigneron pour plusieurs éléments de logistiques et éléments à transmettre aux athlètes pendant le stage.
- Merci à Alain Devaux, Joel Jollit et René Meyer pour la validation des activités et leur budget
- Merci à Jean-Pierre Rouquier pour le travail de comptabilité.
- Merci aux coaches d'avoir suivi la stratégie d'enseignement et les initiatives prises pendant ce stage.
- Merci à Thierry Montheil pour son intervention violences sexuelles

Pendant le Stage :

51 athlètes + 2 juges ont participé à ce stage
Tous les sélectionnés ont fait les minimas horizons sauf 4 athlètes qui ont été sélectionnés au bilan.

Les Coaches :
Sprint-haie : Julien Le Boudec et Gautier Pages
Perche : Toarii Zahnn
Hauteur : Jérémy Michaud
Triple saut-longueur : Antoine Giraud avec Michaël Moulinard en stagiaire
Demi-fond/: Michaël Pillot
Marche : Corinne Berthon
Javelot-Poids : Estelle Cartry
Marteau-Disque : Alexandra Valegeas.

Merci également à :

Gérard Lacroix pour le prêt et l'installation du réactime.
Jérémy Lacroix pour la surveillance de la piscine.

Planning d’activité :

Dimanche 10 aprem : Séance "Transversales- Spécialités" dont les éléments transversaux du pass’athlète.

Echauffement inspiré du pass athlète (contraction/étirement sur place)
+ Gammes en mouvement par groupe à l’écoute des autres groupes.

GROUPE sortant des pointes d’or B :
Proprioception : Michael Moulinard
Mobilité : Antoine Giraud
Relaxation et ancrage émotionnel : Julien Le Boudec

GROUPE général :
Arrachés/strazinski : Alexandra Valegeas et Estelle Cartry
Educatifs de déroulés de pied : Corinne Berthon
Educatifs sauts : Toarri Zahn
Educatifs haie : Gautier Pages

Dimanche 10 au soir : Informations

- Les Structures : Le Pôle/CNE/CRE de Poitiers + Les sections sportives. minima U18, minima U20

Projection sous forme de carte mentale simple d'une modélisation de la performance à enrichir tout au long de sa carrière.

Mise en avant derrière cette carte mentale de l'éducation en toile de fond : il s'agit d'une éducation à l'alimenttion, au sommeil, à l'hydratation…

Lundi 11 matin : Séance par spécialité avec prise de vidéo de la part de chaque cadre.

Lundi 11 début d'aprem : Intervention de Thierry Monteil sur les violences sexuelles dans le sport + visionage des vidéos prise le matin

Lundi 11 aprem : Séance par spécialité avec corrections des gestes techniques.

Lundi 11 soir : Présentation d'Alexandra Valegeas sur l'alimentation avec questionnaire ludique + expérience à l'imagerie mentale avec Julien Le Boudec

Mardi 12 matin :
Séance par spécialité + questionnaire FFA

Mardi 12 début d'aprem :
Intervention de Joel Jollit sur le dopage + questionnaire FFA

Mardi 12 fin d'aprem :
Inversion des groupes du dimanche

Mardi 12 soir : Moment convivial, préparation tous ensemble de la chorégraphie

Mercredi 13 matin : Sortie en nature + questionnaire FFA + Piscine

Mercredi 13 aprem : cloture du stage, départ pour Angers

MERCREDI 13 soir : **Discours de la coupe de France !**

Jeudi 14 Juillet : Jour de la COUPE DE FRANCE : un jour inoubliable pour notre ligue !

Quand on est en difficulté, il y a toujours les relais où beaucoup de choses peuvent se passer !
Chaque équipe a terminé 1ère !

Avant le verdict :

Après le verdict

Spécialité :

SAUTS

ATHLETISME

Intitulé du stage : HORIZON 2028

Directeur du stage : Julien Le Boudec

Déplacement (*mode de transport*) : train et co-voiturage

→ **Listing des participations** avec tel et mail (récupérer un export sur le SI-FFA)

Encadrement	***Athlètes***
Antoine Giraud *agiraud23@yahoo.fr* *06 70 22 05 47* Michaël Moulinard michael.moulinard87@gmail.com 06 16 84 65 91	BARBIER Zia 2007 2191720 COSSON Melissa 2008 1675512 GONTHIER Come 2007 1651893 LABAT Baptiste 2007 1520387 LAUNAY QUERRE Leopold 2008 2023673 LYNCEE Yaelle 2008 1671136 MARSILLIAC Emma 2007 1758597 MENDY Hilaz 2007 1883696

→ **Retours sur l'hébergement et la restauration**

- **Hébergement** : Résidence Paris très bonnes conditions
- **Restauration** : limite, toujours la même chose et pas forcément très équilibré pour des sportifs

→ **Retours techniques**

Site sportif : Creps de Boivre : très bonnes conditions

Equipements sportifs : très bon

Ambiance générale du groupe 	**Très bonne ambiance**

Conditions d'entraînement	Très bonnes conditions
Programme du stage	**Groupe de spé sur 1,5 jours** **Matin 1 : découverte du pied, gammes, coordination, réception, saut sur 8 foulées (le tout filmé)** **Après-midi 1 : travail proche du matin après visionnage vidéo + travail appuis fictif suite à ce qu'on a pu constater** **Matin 2 : travail du pied + travail d'appuis dans les plots + plus prise de marques + jeu de perception de la planche**
Ecart prévisionnel / réalisé	**On avait pas forcément prévu de travailler sur l'appuis fictif (utile pour le ciseau et pour le cloche)**

Spécialité :

LANCERS

ATHLETISME

Ambiance générale du groupe	Groupe marteau et disque : des athlètes très motivés et agréables, du plaisir à lancer et une belle dynamique de groupe.
Conditions d'entraînement	Stade extérieur du creps, matériel ok
Détail des séances ou temps/mesures réalisés	**Séance technique 1 :** **Disque** **Focus sur les mimes sur mouvement global puis actions de pieds et fermeture d'épaule gauche sur des traversés de plateaux (élans de face)** **Lancers en décompositions avec intention de pivot sur pied droit** **Quelques lancers en élan complet filmés** **Marteau** **Décomposition des ouvertures et travail de déroulé de pieds en mimes** **Départ épaule 5 tours, puis 1 moulinet / 5 tours, puis ¼ puis 2/4 avec intention et focus sur les actions de pieds** **Seance technique 2** **Disque** **Retour sur les vidéos du matin** **Travail sur les pivots et placements de bras gauche avec un gros volume de mimes sur des lignes avec baton** **Marteau** **Retour sur les vidéos du matin** **Travail de départ avec des éducatifs** **Intention de vitesse de départ avec marteau fouetté à plat sur 2 et 3 tours** **Séance technique 3**

	Disque **Travail des lignes** **Traversé de plateau avec repères visuels** **Elans complets** **Marteau** **5 tours / 4 / 3 / 2 avec 3 jets à chaque fois** **Puis 6 jets « performance »**

Remarque : Un groupe que j'ai eu un grand plaisir à entrainer et à accompagner sur la coupe de France.
A cause de cette compétition, il était difficile de proposer de modifications techniques pour ne pas impacter négativement les performances. Tous les athlètes ont réalisé de très beaux jets lors des entrainements, mais – à part pour Rosalie – leur travail n'a pas été récompensé sur la coupe, principalement à cause du stress ou de petits détails techniques. De beaux potentiels pour aller loin l'an prochain et des personnalités attachantes.
Je reste à disposition pour détailler le travail effectué ou échanger sur ce stage et la coupe de France.

Poids

Intitulé du stage : Stage Prépa Coupe de France

Directeur du stage : Julien Le Boudec

Déplacement (*mode de transport*) :

→ **Listing des participations** avec tel et mail (récupérer un export sur le SI-FFA)

Encadrement	***Athlètes***
Estelle Cartry 06 60 33 55 01 Carestec free.fr	Lina FAKATIKA (As St Junien) Enzo PERROT (Est Charente Athlé) Maël DE CARLO ARTIGAUD (Ca Villenave d'Ormon)

→ **Retours sur l'hébergement et la restauration**

- **Hébergement** : distance avec le site sportif : Optimal
  Bâtiment PARIS idéal pour ce stage, Bâtiment LONDRES inadapté, trop bruyant, pas assez isolé
- **Restauration** : Pas assez de diversité, aucun repas végétarien

→ **Retours techniques**

Site sportif : Parfait (Hall des sports, stade et espace formation)

Equipements sportifs : Très satisfaisant

Ambiance générale du groupe	Jeunes athlètes attentifs aussi bien sur le terrain que sur les retours vidéos.
Conditions d'entraînement	Site sportif, équipements sportifs, créneaux… Bonnes conditions d'entrainement, accès au stade pour les séances de spécialités. Matériel correct
Programme du stage	Perfectionnement technique du déplacement et du lancer
Ecart prévisionnel / réalisé	
Détail des séances ou temps/mesures réalisés	**Séance spé 1 :** Travail de pose de pied sans engins, exercices de dissociation haut/bas sans éjection puis avec éjection (vidéos)

	Séance spé 2 : Débriefing vidéo, remédiation sur le terrain puis travail d'élan complet avec différentes intentions (vers l'avant, haut,…) **Séance spé 3 :** Séance légère avec technique de déplacement et éjection cool puis 6 lancers de concours.

Remarque : Gestion des lancers de Javelot et poids simultanés compatibles avec 2 athlètes dans chaque spécialité

Javelot

Intitulé du stage : Stage Prépa Coupe de France

Directeur du stage : Julien Le Boudec

Déplacement (*mode de transport*) :

→ **Listing des participations** avec tel et mail (récupérer un export sur le SI-FFA)

Encadrement	***Athlètes***
Estelle Cartry 06 60 33 55 01 Carestec free.fr	Anaïs BOSSARD (EPA 86) Raphaël RIMBOURG (stade Villenave/lot)

→ **Retours sur l'hébergement et la restauration**

- **Hébergement** : distance avec le site sportif : Optimal
  Bâtiment PARIS idéal pour ce stage, Bâtiment LONDRES inadapté, trop bruyant, pas assez isolé
- **Restauration** : Pas assez de diversité, aucun repas végétarien

→ **Retours techniques**

Site sportif : Parfait (Hall des sports, stade et espace formation)

Equipements sportifs : Très satisfaisant

Ambiance générale du groupe 	Jeunes athlètes très attentifs aussi bien sur le terrain que sur les retours vidéos, stage agréable.
Conditions d'entraînement 	Site sportif, équipements sportifs, créneaux… Bonnes conditions d'entrainement, accès au stade pour les séances de spécialités, javelots moyens (tordus) pour un stage de Coupe de France
Programme du stage 	Perfectionnement technique du déplacement et du lancer
Ecart prévisionnel / réalisé 	
Détail des séances ou temps/mesures réalisés	**Séance spé 1 :** Travail de pose de pied sans engins, déplacement, éjection élan réduit avec vidéo **Séance spé 2 :** Débriefing vidéo, remédiation sur le terrain + travail de prise d'élan **Séance spé 3 :** Séance légère avec technique de déplacement et éjection cool

Remarque : Gestion des lancers de Javelot et poids simultanés compatibles avec 2 athlètes dans chaque spécialité

Spécialité :

SPRINT

ATHLETISME

Intitulé du stage : Stage Horizons Poitiers 2022

Directeur du stage : Julien Le Boudec

→ **Listing des participations** avec tel et mail (récupérer un export sur le SI-FFA)

Encadrement	***Athlètes***
Julien Le Boudec, julienleboudeccd16athle@outlook.fr 07-85-97-78-76	**Principalement :** Noah Ladroitte, Noah Pakirivava, Côme Gonthier, Emma Marsillac, Alix Randolet, Marina Jalkh, **Ponctuellement :** Baptiste Labat, Zola Ndouma-Mona, Luna Fiedler, Axelle Estevez.

→ **Retours sur l'hébergement et la restauration**

- **Hébergement** :
  Halle de sport à 5 min et stade à 2 min à pied. Logement côté Londres ancien, toilettes bouchées, raisonnance accrue. Logement côté Paris : Très apprécié et moderne.

- **Restauration** :
  A 5 min à pied des logements. Bons menus dans l'ensemble.

→ **Retours techniques**

Site sportif : avis

Equipements sportifs : avis

Ambiance générale du groupe 	**Très bonne ambiance orientée vers le plaisir d'être ensemble tout en ayant pour objectif l'excellence sportive.** **Nous fait preuve de fermeté pour ce qui concerne le sommeil.** **Puis les jeunes ont tous joué le jeu de la chorégraphie qu'ils ont pu reproduire le jour de leur victoire.**
Conditions d'entraînement 	Il a été convenu de profiter du beau temps le matin mais de préserver les athlètes dans la grande halle (sauf les lancers) l'après-midi. Chacun avait même la possibilité dès 11h d'aller dans la halle. C'est ce que nous avons fait en sprint. Bonnes infrastructures.

Programme du stage	**Le programme du stage est détaillé dans le document « Stage Horizon Juillet 2022 »**
Ecart prévisionnel / réalisé	**Mardi matin, il avait été prévu de travailler davantage l'attitude de course mais il aura fallu travailler plus longtemps que prévu sur les relais.** **Nous avons alors fait des exercices d'attitude de course le mardi aprem à la place d'une séance sur les transversaux.**
Détail des séances ou temps/mesures réalisés	**Lundi 11 Juillet matin :** **ATHLETES : Noah Ladroitte, Noah Pakirivava, Côme Gonthier, Emma Marsillac, Alix Randolet, Marina Jalkh** Réveil musculaire à base d'étirements court puis légèrement dynamiques + - Gammes attitudes de courses + - travail de départ avec tapis : progression allant de 0 à 2 appuis intermédiaires avant d'arriver dans le tapis : objectif : créer l'horizontalité de la sortie puis la réactivité du 1er appuis. - réinvestissement avec réactime : les athlètes sont capables de dire quel temps de réaction ils ont réalisé Prise de vidéo en départ / mise en action Prise de vidéo en attitude de course **Lundi 11 Juillet aprem :** **ATHLETES : Noah Ladroitte, Noah Pakirivava, Côme Gonthier, Emma Marsillac, Alix Randolet, Marina Jalkh** - Etirements suivi de gammes (pass'athlète) du groupe musculaire concerné. - Educatifs d'échelle de rythme - Suite au visionnage vidéo du matin en début d'aprem, nous avons refait des exercices de départ avec appuis de mise en action avec élastique pour prendre le temps de sentir les trajets, les poussées, les aligements, la pose du pied. Objectif : garder l'horizontale tout en ayant les genoux hauts pour être disponible à la frappe au sol. Puis 4 confrontations sur 20m D'autres exercices décontextualisés ont été proposés aux athlètes afin de comprendre les postures à atteindre **Mardi 12 Juillet** : Relais **ATHLETES : Noah Ladroitte, Noah Pakirivava, Côme Gonthier, Baptiste Labat, Emma Marsillac, Alix Randolet, Marina Jalkh, Zola Ndouma-Mona, Luna Fiedler, Axelle Estevez.** Il n'y avait pas seulement les athlètes faisant le relais à la coupe de France qui l'ont fait. Une évolution a été proposé du footing jusqu'aux passages de témoin à pleine vitesse. Les éléments techniques, sécuritaires et réglementaires ont été abordées. C'est la technique de bas en haut (à la française) qui a été proposé. Puis **grande insistance sur le coeur de l'activité** avec des images en km/h : la **limitation de perte de vitesse du témoin** par la **coordination des 2 courses** (donneur et receveur). Les receveur ont reçu le témoin aux alentours de 20m sans ralentir ce qui était la consigne dans le cadre d'une compétition par équipe où s'agissait de faire un passage fluide sans prendre de risque Obligation de donner et recevoir dans chaque main durant toute la séance.

	Mardi 13 Juillet : Le temps d'attitude de course qui avait été prévu le matin a été rattrapé l'après-midi à la place d'une séance sur les transversalités de l'athlétisme. **- Un groupe en départ / mise en action pour ceux qui n'en avaient pas fait ou qui voulaient approfondir** : **Axelle Estevez, Baptiste Labat, Noah Ladroitte** **Reprise d'exercices avec élastiques et exercices décontextualisés (contre mur...)** - **Un groupe en attitude de course** : **Noah Pakirivava, Marina Jalkh, Alix Randolet.** Montées de genou plus ou moins haut puis : Elastiques sur 20m (griffés, cycle de jambe, genou) Elastique sur 10m + 10m où on lâche en genou couru Avec bâton devant afin de créer de la difficulté et mettre en évidence les manques techniques et de gainage dynamique. **Observateur** : Côme Gonthier (douleur au psoas)

Désolé pour Alix et Marina qui étaient introuvable à ce moment là !

Spécialité : Saut à la Perche

Intitulé du stage : Stage horizon u16

Directeur du stage : LEBOUDEC Julien

Déplacement (*mode de transport*) : Véhicule club

→ Listing des participations

Encadrement	***Athlètes***
Zahn Toarii 06.41.38.74.59 toariizahn1@gmail.com	DOMECQ Lola BRAY Violette LEMOIGNE Lucien FUSILLEAU Marius

→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- **Hébergement** : Très bon hébergement juste à côté du stade.
- **Restauration** : La restauration est plutôt correct mais ça manque un peu de variété dans les plats proposées.

→ Retours techniques

Site sportif :

Équipements sportifs : avis

Ambiance générale du groupe	**Très bonne ambiance de groupe générale. Très bon investissement des athlètes sur les séances.**
Conditions d'entraînement	Très bonnes installations pour les jeunes avec une halle de sport pour repli en cas de pluie ou forte chaleur.
Programme du stage	**Dimanche après-midi : Séance transversale (travail de coordination en saut : parcours hop 2/ hop 3 / hop 5/ hop 2)** **Lundi matin : Séance technique sur élan court. Le thème de la séance était le renversé.** **Échauffement : roulade arrière enchaîné ATR/ Tombé dos.** **Lundi après-midi : Technique de course sur plots + Travail de coordination et posture sur petites haies.** **Mardi matin : Saut sur élan complet pour Marius et Violette. Lola et Lucien repos.** **Mardi après-midi : Séance transversale (travail de coordination en saut : parcours hop 2/ hop 3 / hop 5/ hop 2)**

	Mercredi matin : Séance test pour Lola / Repos ou autre spécialité. **Mercredi après-midi : départ vers Angers**
Écart prévisionnel / réalisé 	**Adaptation de séance en fonction des pépins physiques (technique de course, aérobie, gainage…)**
Détail des séances ou temps/mesures réalisés 	**X**

Remarque :

MARCHE ATHLETIQUE

Intitulé du stage : ***stage ATHLE 2028 – CREPS POITIERS du 10 au 13/07/2022***

Directeur du stage : Julien LE BOUDEC

Déplacement (*mode de transport*) : MINIBUS LANA

→ **Listing des participations** avec tel et mail (récupérer un export sur le SI-FFA)

Encadrement	***Athlètes***
Corinne BERTHON 06.80.52.49.48 c.berthon33@gmail.com	- Filles : Lucie NOLENT et Mathilde CZOCHA - Garçons : Alex HIBAU et Giovanny BOUTAULT

→ **Retours sur l'hébergement et la restauration**

- **Hébergement** : Bâtiment Tokyo : vétuste et très bruyant et avantage d'être sur place
- **Restauration** : Sur place. Menu très correct

→ **Retours techniques**

Site sportif : très beau site sportif que peuvent envier de nombreux clubs

Equipements sportifs : très beau stade d'athlétisme

Ambiance générale du groupe	**Bonne ambiance mais un peu perturbé par Lucie qui a du mal à écouter les consignes données pour faire ce qu'elle a envie. Elle n'hésite pas à partir dans un autre groupe sans prévenir.**
Conditions d'entraînement	Excellentes conditions d'entrainement
Programme du stage	**PROGRAMME TRES REFLECHI ET ALLEGE suite aux pointes d'or B la veille du stage. Athlètes fatigués en fin de saison.** **Séances transversales bien accueillies par les athlètes**
Ecart prévisionnel / réalisé	**4 athlètes :** - **Mathilde a amélioré son chrono de 9'' malgré un départ trop rapide et la chaleur sur le terrain.** - **Lucie est partie sur une base de 32'' aux 100m mais a flanché au bout de 1000m (+ 14'')** - **Alex est peut être parti trop lentement, a gardé la tête de la course suivi par un autre athlète qui l'a doublé dans les 100 derniers mètres**

	- **(+40'')** - **- Giovanny : a voulu joué pour voir ce qu'il pouvait faire. Il sait vite rendu compte que c'était une erreur(+15'')**
Détail des séances ou temps/mesures réalisés 	- **Lundi 11/07/22 martin : après échauffement, souplesse et technique de marche : 5x 400m en progressif pour ceux qui n'ont pas effectué les pointes d'or B et 5 x 400 en endurance active pour Alex puis retour au calme et étirements. Vidéo et retour l'après-midi** - **Mardi 12/07 AM : échauffements, technique de marche et 5 x 200m puis étirements.** **Nota : Une athlète a refusé de faire ce qui était demandée au profit de ce que son entraineur lui demande habituellement avant une compétition soit 10 x 200m …**

Remarque : Lors de l'ouverture du stage, de la présentation des valeurs, des objectifs et du mode de fonctionnement, serait il possible d'expliquer aux athlètes qu'ils sont en stage et non dans leur club et que leur entraineur ne décide pas de ce qu'ils doivent faire pendant leur stage.