



Compte rendu de Stage Régional 18 au 22 Décembre 2022 Nantes

Spécialités : Sprint et Haies

Encadrement :

Arnaud LOPEZ : Entraîneur Sprint Court

Stéphane BAIGUE : Entraîneur Haies Hautes

Yoann CABIROL : Entraîneur Sprint Long et Haies Basses

Athlètes : 33 – 15 garçons et 18 filles



Encadrement	Athlètes
<p>Arnaud LOPEZ alopez33@outlook.fr 06.79.84.04.04</p>	<p>Laure Anne FALEME (ESF) Mila MARLU (JUF) Orlane BILLAT (JUF) Naomilly OESLICK (JUF) Marcia MAYOUMA-NTSIEMO (SEM) Noé MARTIN (ESM) Lenny LESUEUR (JUM) Loik VEILLEROBE (JUF)</p>

<p>Ambiance générale du groupe</p>	<p>Très bonne ambiance et bon investissement du groupe. Les athlètes ont une grande expérience et un bon vécu de leur pratique.</p>
<p>Conditions d'entraînement</p>	<p>Hébergement / Restauration : Le service de restauration a été jugé au-dessus de Poitiers et légèrement en dessous d'Agen. Les athlètes ont apprécié la proximité entre les dortoirs et la restauration. Le personnel était agréable. L'hébergement était neuf, rien à redire, il y avait un espace détente permettant aux athlètes de se réunir une fois le repas terminé. Nous n'avons pas eu froid.</p> <p>Installations sportives : La salle de musculation du creps était très bien équipée, très grande et répondait vraiment à nos besoins. Le matériel était neuf. Nous avons accès tous les jours au bain froid, sauna et hammam. Les installations étaient suffisamment grandes pour accueillir 20 personnes en même temps. Le stadium est très bien agencé, situé à 5' en voiture de l'hébergement. Nous avons bien cohabité avec les nantais et la région centre. En cas de besoin, nous aurions pu nous entraîner dans le gymnase. Le stadium est très bien équipé en matériels. Nous avons pu proposer des séances variées et techniques.</p>
	<p><u>Dimanche matin : début du stage 11h30</u></p> <p><u>Dimanche après-midi :</u> Echauffement de 30' à 40' en libre autonomie</p>

Programme du stage**Lundi matin :**

Travail d'appuis et d'alignement en marchant.
 Situation de coordination et de rythme sur des déplacements en jambes tendus ou montées de genoux.
 Technique de course orienté sur le cycle de course et la position du pied.
 Passage sur mini haies en fréquence.
 Passage sur lattes (orienté vers de l'amplitude).

Lundi après-midi : séance de vitesse

4 x 50m r5' en confrontation. Départ debout.

Mardi matin : Séance de capacité lactique en basket

3 x [150m (r30'') 100m] r8' allure 12''5-13'' au 100m pour les garçons 14''-15'
 pour les filles
 Puis 3 x 120m r4' avec intention de vite - placé - vite (pas d'allure spécifique demandée)

Mardi après-midi :

Musculation programme de l'entraîneur

Mercredi matin :

Séance orientée travail technique sur le départ
 Mise en place de plusieurs situations afin de travailler la trajectoire des premiers appuis et la qualité de la pose d'appuis.
 Fin de séance avec starting block seul
 3 x 20m en ligne droite
 3 x 20m en virage

Mercredi après-midi :

Échauffement autonomie
 Puis séance de résistance lactique en pointes
 3 x 150m r10'

Jeudi matin :

Séance d'aérobic en groupe
 Footing 15' puis enchainé sur 3 x 5' (avec changement d'allure toutes les 30'')
 r2'

Jeudi après-midi : Fin du stage 13h00

HAIES HAUTES



Encadrement	Athlètes
<p>Stéphane BAIGUE Stef.baigue@gmail.com 068157655</p>	<p>FIEDLER Luna (CAF) ESTEVEZ Axelle (CAF) RIGAL Jade (CAF) PASDELOUP Alice (JUF) DIOP Maimouna (JUF) FAURE Julie (JUF) HAMON Réjane (JUF) ANEL Pierre (CAM) MIURA Xan (CAM) ABDELHADI MORLHON Sofian (CAM) ABITA Joanel (JUM) FAYE Pablo (JUM) SAUSSAY Jérémy (JUM)</p>

<p>Ambiance générale du groupe</p>	<p>Groupe hétérogène allant, de jeunes cadets première année, à des juniors de niveaux finale nationale. Athlètes sérieux, motivés. Très bonne ambiance de travail. Bonne relation entre les athlètes.</p>
<p>Conditions d'entraînement</p>	<p>Hébergement / Restauration : Creps de la Chapelle sur Erdre. Très bonne qualité</p> <p>Installations sportives : Stadium Pierre Quinon de Nantes Salle de musculation du creps. Superbes installations.</p>
<p>Programme du stage</p>	<p><u>Début du stage dimanche matin 11h30</u></p> <p><u>Dimanche 18 après-midi :</u> Accueil, débriefing début de saison. Décassage, travail d'appuis. Assouplissements.</p>



Lundi 19 matin :

Séances départs en starts jusqu'à H3

Lundi 19 après-midi :

Séance musculation donnée par les coachs perso.

Mardi 20 matin :

Filles repos

Garçons séance spé sur 6haies - 1 pied sur 60m

4 à 5 passages récup 8' à 10'

Echauffement perso type compétition

Mardi après-midi :

Garçons repos

Filles même séance que les garçons.

Mercredi matin :

Grosse séance technique, avec pour base l'impulsion.

Objectif de la séance : impulsion complète, impulsion de loin, impulsion en plante de pied, attaque en genoux.

Mercredi après-midi :

Séance de course

3 séries de 60-150

Récup 3' entre les deux courses

Récup 8' à 10' entre les séries

60 m en 3 parties poussée, placé, rythmé avec plots à chaque 20m

150m autour de 90% base 100m en amplitude relâché.

Jeudi 22 matin :

Séance aéro


2 à 3 séries de 6x150 récup 50 en marchant.

Fin du stage 13h30

SPRINT LONG ET HAIES BASSES



Encadrement	Athlètes
<p>Yoann CABIROL yoan.cabirol@gmail.com</p>	<p>DA SILVA Léa (SEF) LEPLUS Romane (ESF) DURIF Arthur (ESM) QUENET Titouan (ESM) PARQUET Titouan (ESM) SALANAVE Charly (JUM) KARST Agathe (JUF) TIQUET-BETES Anaëlle (CAF) GICQUEL Emma (JUF) BLANC Lisa (CAF) ROUSSELOT Florian (ESM) MIURA Xan (CAM)</p>

<p>Ambiance générale du groupe</p>	<p>Bonne ambiance de groupe.</p>
<p>Conditions d'entraînement</p>	<p>Hébergement / Restauration : Très bonne condition d'entraînement</p> <p>Installations sportives : Très bonne condition d'hébergement</p>
<p>Programme du stage</p> 	<p><u>Dimanche Après Midi</u> Footing 15min + éducatif pendant 30min + Course Navette 2*4 aller-retour de gymnase</p> <p>Lundi Matin : 3 circuits PPG : 6 Haies 2 appuis-3 appuis-4 appuis-Profil (2 exercices par circuits) Monter de Genou avec elastique (20 de Face, 20 de chaque profil) Chariot 30m MG-30m JT 30m de plot en virage écart 6-7 pieds Bondissement contre haut *4</p>



Dérouler de pieds sur 10m avec poids de 5kg
 Travail Oblique avec poids 5kg sur 10m
 +Tribune 3* 1 à 1, 3*2 à 2 en courant 3* 2 a 2 pieds Joint

Lundi Après Midi :

Échauffement + 4 à 6 150m récup 6min à 8min allure 1^{er} 200m du 400m sauf pour Arthur-Titouan-Charly 2*5*150 en 21-22 récup 3min et 6min

Léa 20,3-19,9-20,1-20,1-19,8-20,1
 Romane 20,3-20,1-20,1-20,3-20,4-20,7
 Marie 20,3-20,1-20,6-20,3-21,1-21,3

Florian 17,9-17,7-17,8-18-17,2-17,3
 Titouan 17,9-18,4-18,2-18,1-17,9-17,8
 Xan 18,5-19-19,3-19,5

Agathe 20,7-20,7-20,8-20,3-20,8-21,3
 Anaëlle 20,7-20,9-20,8-21,2-22

Emma 19,6-19,4-19,9-20,0-21-21,4
 Lisa 19,6-19,4-19,5-19,3-19,5-20

Mardi Matin

Muscu en fonction des programmes de chacun

Mardi Après Midi :

Échauffement
 + Gammes Marcher sur Plot
 Travail Fermeture sur plot 8 à 10 passages de Chaque Jambes
 Plot écart 8 pieds 6 à 8 passages 2 appuis sur 30m
 Plot écart 6 pieds pour les filles 7 pieds pour les garçons 6 à 8 passages sur 30m

4h : 6 passages en 5 appuis sur 4 haies
 400m : 4 fois 50m recherche attitude de course

10*20/20 en récup pour tout le monde

Séance Spé Haies Haute (Léa-Lisa-Anaëlle-Xan)

Mercredi Matin

Repos sauf pour Anaëlle-Emma (Mobilité+ Abdos-Gainage)
 Léa-Arthur-Romane (Muscu)
 Lisa-Xan (Technique Haies avec Stéphane)

Mercredi Après Midi



4*300m Récup 8 à 10min

Léa. 44-44.6-45-44

Romane 44.1-46.4-46.5-48.4

Marie 44.5-46.4-45.3-46.1

Emma 43.2-43-44.2-44.6

Lisa 43.3-43.4-44.6-45

Agathe 45-46.4-45.3-45.4

Annaelle 45.6-47.9 arrêt cadette

Florian 37.7-38.2-38.5-38.2

Arthur 38.8-39.1-39.3-39.4

Titouan 38.8-39.1-39.3-39.1

4*300m R5-R6-R7

Charly 41-40.8-40.3-40.3

Jeudi Matin

Aérobic

2 séries de 1min/1min-45s/45s-2*30/30-45/45-1min/1min