Compte rendu de Stage Régional
17 au 21 Décembre 2022
CREPS de Poitiers

Spécialités : Triple saut, Longueur, Hauteur, Marteau, Disque, Poids et Javelot

Encadrement :

Michael BOURNAZEIX : Directeur de stage et entraineur Triple saut / Longueur

Ludovic MARTIN : entraineur du Saut en Hauteur

Sybille RETOUR : entraineur du Lancer de Disque et Poids

Laurent BODIN : entraineur du Lancer du Marteau

Cédric DJERBIR : entraineur du Lancer du Poids et du Javelot

Athlètes : 35 – 13 garçons et 22 filles

LONGUEUR - TRIPLE SAUT

Encadrement	***Athlètes***
Michaël BOURNAZEIX bournazeix@hotmail.fr 06 25 31 06 01	**Triple saut :** ABDOU Nouch-rella (ESF) HAMON Louis-Victor (ESM) BIJOU Eliott (JUM) LABAT Baptiste (CAM) MENDY Hilaz (CAF) **Longueur :** GOUBY Victor (CAM)

Ambiance générale du groupe	Athlètes sérieux et motivés. Bonne ambiance entre eux.
Conditions d'entraînement	Hébergement / Restauration : Hébergement et restauration convenable. Installations sportives : Très bonnes installations.
Programme du stage	**Samedi matin :** début du stage 11h **Samedi après-midi :** échauffement individuel + école de course + travail de la foulée bondissante + travail ramené dans bac **Dimanche matin :** mobilité du psoas sur haies rapprochées + vitesse courses sur plots (intentions de la course d'élan) **Dimanche après-midi :** Technique triple : pentabonds (tests), foul foul triple sur 8 foulées Technique longueur : pentabonds, hop 2 sur 16m (4 foulées d'élan), sauts sur 8 foulées

<u>Lundi matin :</u> repos ou muscu (LV)

<u>Lundi après-midi :</u>
Technique triple : travail du cloche sur 6 foulées puis triple sur 8 ou 10 foulées
Technique longueur : structure et rythme des 3 derniers appuis + sauts sur 10 foulées

Récup bain froid / sauna

<u>Mardi matin :</u>
Muscu (sur programme des coachs perso)
Si pas de programme, 3 circuits de :
- 2x 6 squat charge légère en dynamique (30'' recup)
- foulées bondissantes sur 20m x2
- 2x 10 rep INDEFORMABLE avec barre 10kg sur et au-dessus épaules
- plio rebond dans cerceaux x2
- montées escaliers avec barre 10kg sur épaules (3 que droite, 3 que gauche, 3 les deux)
- plio sur petites haies 8 sauts x 2
- plio sur 2 plinths contre haut (10 pieds d'écart) 3 droite 3 gauche
- abdos gainage

<u>Mardi après-midi :</u>
Test pentabonds + double triple 8 foulées d'élan (planche à 21m pour LV et Eliott, à 19m pour Baptiste, à 17m pour Nouch et 16m pour Hilaz)

Récup bain froid / sauna

<u>Mercredi matin :</u>
Côtes aérobie : 10x 20'' R :3'

<u>Mercredi après-midi :</u> Fin du stage 13h

Résultats tests pentabonds départ pieds décalés :

	18/12	20/12
Louis-Victor	16m40	16m70
Eliott	16m00	16m30
Baptiste	15m20	15m40
Nouch	12m50	13m00
Hilaz	12m40	12m90

HAUTEUR

Encadrement	***Athlètes***
Ludovic MARTIN ludovic.martin@athlelana.fr	MICHEAU Sébastien (SEM) VIDAL Léa (ESF) AHETZ-ETCHEBER Iana (CAF) DEPLAGNE Jeanne (CAF) FRADIN Garance (CAF) GAUVRIT Samuel (CAM) HAMMOUDA Saad (SEM) HUMBERT Julie (CAF) VAISSE Léane (JUF)

Ambiance générale du groupe	2 Niveaux différents, nous avons donc coupé les séances techniques en deux, les jeunes ont pu regarder les plus grands sauter en deuxième partie. Bon groupe motivé avec de très bonnes bases acquises pour tout le monde ce qui est à noter. Le travail a donc pu être beaucoup plus qualitatif. Nous avons bien travaillé physiquement, avec une fatigue en fin de stage qui a été significative mais tout le monde s'est donné au maximum. Merci pour votre confiance et enthousiasme, maintenant place à la saison hivernale, bonne chance à tous !
Conditions d'entraînement	Hébergement / Restauration : Hébergement et restauration convenable. Installations sportives : Très bonnes installations.
Programme du stage	**<u>Samedi après-midi :</u>** Travail de course et proprio dans les plots : résister sur les appuis sans s'écraser. Passages en jambes tendues, en montées de genoux

Stabiliser l'appui au sol sur des cloches pieds avec réception jambe la plus tendue possible (résistance à l'écrasement au niveau genou/cuisse)

Même exercice avec avant chaque cloche pied 2 petites flexions.

3x50m placés pour finir

Dimanche Matin :

Elan réduit :

5 sauts de face pour travailler la rotation

Puis en virage

5 sauts en 2 appuis

5sauts en 3 appuis

5 sauts en 4 appuis

10 sauts en 4 appuis + pré-élan

Consignes individuelles en fonction de chacun.

Dimanche après-midi :

Muscu perso

Ou Circuit Muscu/ppg avec bondissement sur plinth avec barre de 8kg, rebonds jambes tendues, fentes marchés sur 20m en plantes de pieds, saut en contre haut 60cm avec 2 rebonds.

Circuit haut du corps avec medecin ball : exercice lancer le medecin ball avec jambe libre/ lancers main droite/ main gauche/ touche de foot/ lancers arrière/ lancers avant.

Récup bain froid + sauna.

Lundi Matin :

Repos pour les jeunes

Pour les grands :

Chariot avec 10kg (résistance des appuis et accélération):

5 passages en jambes tendues sur 40m

5 passages en montées de genoux rapides sur 40m

2x op6 sur chaque jambe avec harnais sur 30m avec libération à 30m pour finir en course accélérée en ligne droite ou en virage sur 20m.

3x 50m placés, relâchés

Lundi après-midi :

Elan complet

Echauffement libre

Fatigue à noter ++.

Une 10aine de sauts en élan complet, en insistant sur les points vus sur les séances précédentes, consignes individuelles, adaptation des marques si besoin.

Mardi Matin :

Souplesse / Mobilité

Mardi après-midi :

Parcours bondissements

Parcours sur dimension de terrain de basket avec impulsion avec medecin ball sur panier de basket alterné avec un passage sur une haie haute (environ 1m20) sur 6 paniers basket, avec sur la première largeur un exercice de fixation avec un poids de 4kg en marchant et terminé par un saut en hauteur sur tapis.

Une 10aine de passage avec alternance : 1 tour /, 1 tour chrono/ 2 tours/ 3 tours à 2 personnes)

Mercredi matin :

10x20 secondes en cotes récup 3'.

Chercher à rythmer en utilisant ses bras.

Retour à la maison en fin de matinée.

LANCERS

Lancer du Disque

Encadrement	***Athlètes***
Sybille RETOUR	BROSSARD Rosalie (CAF) BOUCHAUD Nell (CAF) GRAMAIN Sakura (CAF) SENEGAS-KOUAMBA Chiara (JUF) DUMAS Max (JUM) CAULE-DULER Alexis (JUM) LARRIU Alexine (ESF) VENDE Marie (ESF)

Ambiance générale du groupe	Bonne entente entre les athlètes, bonne cohésion de groupe
Conditions d'entraînement	Hébergement / Restauration : bien Installations sportives : très bien
Programme du stage	**Samedi matin :** début du stage 11h **Samedi après-midi :** échauffement libre, travail de déplacements sur ligne, pivots départ, engagé, finale ; double voltes Technique lancer, sans élan, pied levé, 1/2 volte, élan complet. **Dimanche matin :** échauffement, mobilisations excentriques Travail de pivot quart de tour, demi-tour, tour complet avec barre ou médecine ball à poignée Travail d'entrée dans la volte avec élastique Travail de finale avec élastique Travail d'engagé pied au milieu avec barre Volte avec barre

	Dimanche après-midi : échauffement commun travail équilibre gainage PPG commune circuit plio Laurent Circuit renfo, oscillation gainage Cédric Circuit haies plus gammes Sibylle Passages de face, de profil, en arrière **Lundi matin :** échauffement gainage Déplacements avec barre médecine ball haltères Travail avec élastique **Lundi après-midi :** technique lancer sans élan vers élan complet **Mardi matin :** muscu pour Sakura, Nell, Rosalie, Alexis **Mardi après-midi :** technique lancer avec ballondes dans le filet Bain froid / sauna **Mercredi matin :** initiation haltéro, étirements **Mercredi après-midi :** Fin du stage 13h

Lancer du Marteau

Encadrement	***Athlètes***
Laurent Bodin Téléphone : 06.81.61.23.00 Mail : laubod@live.fr **Mathys Pinson** Téléphone : 06.95.21.85.36 Mail: mathys.pinson31@gmail.com	BERTHELOT Emie (ESF) COOMANS Gayane (JUF) FESTAL Alizée (CAF) MARFIN Nathanael (CAM) MBOW Anta (ESF) MARTIN Floriane (CAF) NOUGARET Marwan (CAM) PINSON Mathys (ESM)
Ambiance générale du groupe	Groupe agréable, très bonne communication entre les athlètes et entre les athlètes et les entraineurs .

Conditions d'entraînement	**Hébergement / Restauration :** Les hébergements et la restauration sont bien pour un stage avec des sportifs. **Installations sportives :** Les installations sont très bien adaptées à la pratique de la discipline.
Programme du stage	**<u>Samedi matin : début du stage 11h</u>** Arrivée et répartitions des athlètes dans les chambres + explications et présentations des différents encadrants. **<u>Samedi après-midi :</u>** Début de l'entrainement : 14h30 Echauffement individuel piste → 15min Echauffement individuel dans la cage de marteau → 10min Lancer compétition pour pouvoir observer les techniques de chacun + apport de certaines corrections Travaille de mimes sur la piste pour apporter quelques corrections Fin de l'entrainement 17h **<u>Dimanche matin :</u>** Début de l'entrainement 10h : Echauffement individuel Travail de pied sur la ligne : - Talon plante sur la ligne - Bondissement pied joint avec pied orienter de droite à gauche et buste fixe Travail de haie : - Franchissement toujours même jambe x2 - Franchissement 3 appuies dans l'intervalle x2 - Passage de côté, 1 passage de chaque côté - Passage en 1 appui x2 Travail avec marteau : - Moulinets en marchant sur 15m - 1 moulinet 1 tour sur 8m - Moulinet 2 mains + 1 tour bras gauche enchainer 45min Séance lancers sur le plateau sans réducteur : - 1 moulinet 1 tour 1 moulinet 1 tour x3 - 2 moulinets 1 tour 2 moulinet 2 tours x3 - 2 moulinets 3 tours x4 - Lancers complet (nombre de tour et de moulinet que les athlètes font en compétitions) 1h15min

Dimanche après-midi :
Séance de renforcement commune : travail en circuit de 15 mns

Exercice 1 :
- Travaille de pliométrie entre des bancs (monter sur banc descendre et remonter dynamique)

Exercices 2 :
- Renforcement abdos gainages dynamique

Exercices 3 :
- Travaille de mobilité sur les haies

Lundi matin :

Echauffement en autonomie

50min

Complément d'Echauffement en commun spécifique

Travail de pied → chauffer la cheville et les articulations (bondissement jambes tendu, travaille d'équilibre et de déséquilibre)

Travail de dissociation buste de fasse, les pieds et les jambes s'oriente vers la droite puis la gauche)

Séance de lancer → objectif travailler l'accélération des tours

1h10min

- Echauffement avec marteau libre
- Lancer sur 3 tours x3 → accélérer progressivement + marteau à plat
- Lancer sur 4 tours accélérations progressive des tours + marteau à plat moulinet et départ 1 tour

Lundi après-midi :
Echauffement en autonomie stylé compétition

Séance de lancer :

1h20

- 3 lancers d'échauffement en complet
- 6 lancers type compétitions

Mardi matin :
Échauffement commun:
Déroulement de pied avant / arrière
Dérouler de pied accélération
Petit saut latéral
Monter de genoux fixés
Jambe tendu petit appui pied armée

15min

Spécifique lancer:
Marche moulinet avant / arrière 6m
Moulinet 2 mains tour 1 bras g/d + mauvais côté
Tour avec marteau dans chaque main x3
Tour avec marteau pour fixer les bras haut à gauche pour passer de sous

15min

Marteau épaule

Lancer cage sans réducteur:
2 moulinets 1 Tour 2 moulinets 2 Tours
2 moulinets 1 Tour 2 moulinets 3 Tours
2 moulinets 3 Tours 45min
0 moulinet 3 Tours (départ marteau épaule)
0 moulinet 4 Tours (départ marteau épaule)

45min

Lancer complet 10 unités

Mardi après-midi :

Séance de musculation séance libre (séance donné par l'entraineur de club)
Séance apprentissage de la musculation pour les personnes qui n'avaient pas de séance.

Mercredi matin :
Echauffement en commun

Séance de lancer :
- Echauffement libre dans la cage
- Lancer complet avec le poids d'engin de catégorie x2
- Lancer complet avec 1kg de plus que le poids d'engin habituel x2
- Lancer complet avec le poids d'engin de catégorie x3
-

Séance de course :
30s de course + 30s de récupération x2
20s de course + 20s de récupérations x2
15s de course + 15s de récupérations x4

Mercredi après-midi : Fin du stage 13h

Lancer du Poids et Lancer du Javelot

Encadrement	***Athlètes***
Cédric DJERBIR cedric.djerbir@hotmail.fr **Sibylle RETOUR** sibylleestherretour@gmail.com	**POIDS :** JOURDAIN Evan (ESF) **JAVELOT :** BROCHARD Denise (CAF) DEMESSEMAKERS Sieke (CAF) FOUDALOUX Lucien (CAM) PELLETIER Jérémy (CAM) MINARD Alizée (SEF)

Ambiance générale du groupe	Bonne entente entre les athlètes, bonne cohésion de groupe
Conditions d'entraînement	Hébergement / Restauration : bien Installations sportives : très bien
Programme du stage	**Samedi matin :** début du stage 11h **Samedi après-midi :** Echauffement individuel libre **POIDS :** Analyse technique sur le stade. Travail de déplacement avec le groupe disque. **JAVELOT :** Analyse technique. Educatifs lancers : Evolution pédagogique du sans élan de face au lancer sur élan réduit rythmé. **Dimanche matin :** Echauffement commun : Mobilisations excentriques **POIDS :** Technique en salle : Travail de déplacement spé (Rotation / Translation). Technique lancer du sans élan vers l'élan complet, en passant par élan décomposé. **JAVELOT :** PPS / Technique en salle : Mimes et exercices de placement en lien avec les besoins identifiés la veille => Rechercher d'alignements et liaison reprise d'appuis / finale.

Dimanche après-midi : Echauffement commun : Exercices d'équilibre, de proprioception, de gainage.
TOUS LANCERS : PPG commune (3 circuits)
- Circuit pliométrie avec Laurent
- Circuit renforcement par mouvements d'oscillation + gainage avec Cédric
- Circuit haies + gammes avec Sibylle (passages de face, de profil, en arrière)

Lundi matin : Echauffement commun : Exercices de mobilité/gainage autour de la quadrupédie.
POIDS :
Mise en place des intentions techniques en vue de la séance lancer de l'après-midi. Mimes, lancers de MB et exercices variés autour de la finale et la liaison reprise d'appuis / finale.
JAVELOT :
Mise en place des intentions techniques en vue de la séance lancer de l'après-midi. Mimes, lancers de MB/Balles lestées et exercices variés autour de la finale et la liaison reprise d'appuis / finale + mise en place de la « catapulte ».

Lundi après-midi :
POIDS :
Echauffement type compétition + Rappel des intentions techniques vues le matin en salle.
Lancers sur élan complet.
JAVELOT :
Echauffement type compétition + Rappel des intentions techniques vues le matin en salle.
Lancers sur des élans réduits variés.

Mardi matin :
POIDS : Echauffement : Mobilisations excentriques
Muscu (Plan perso)
JAVELOT : Echauffement : Mobilisations excentriques
Muscu : Plan perso pour ceux qui ont leur programme OU Initiation aux principaux mouvements de musculation pour les débutants.

Mardi après-midi :
POIDS : Technique lancer MB ds le filet (avec le groupe disque).
+ Récupération : Bain froid / Sauna
JAVELOT : Travail de déplacement spécifique + Courses d'élan en salle
+ Récupération : Bain froid / Sauna

Mercredi matin : Echauffement mobilité
POIDS / JAVELOT :
Initiation aux mouvements d'haltéro,
Etirements

Mercredi après-midi : Fin du stage 13h