

Stage LANA U16 Agen Avril 2023

Compte rendu :

Avant le stage :

- Merci à Laurie Hauet pour plusieurs éléments de logistique et les membres de l'ETR jeune pour finaliser la sélection (réunion groupe 3 de la CRJ)
- Merci à Alain Devaux, Joel Jollit, Françoise Jeante, René Meyer pour la validation budgétaire.
- Merci à Jean-Pierre Rouquier pour le travail de comptabilité.
- Merci aux coaches de l'ETR d'avoir suivi la stratégie d'enseignement et leur implication autour des entraînements.

Pendant le Stage :

31 athlètes ont participé à ce stage. Parmi eux, 4 ont fait les minimas horizons pour cet été

Les Coaches :

Perche : Toarii Zahn

Hauteur : Jérémy Michaud

Triple saut : Antoine Giraud

Demi-fond : Julien Le Boudec et Julie Oheix (stagiaire DE)

Disque-Marteau : Alexandra Valegeas

Javelot-Poids : Estelle Cartry

Stagiaire DE mobile dans les activités : Maxime Laporte



Planning d'activité :

VENDREDI 14 AVRIL :

Début d'après midi : Présentation des objectifs du stage

1) Prolonger les **VALEURS** de l'athlétisme à travers l'exigence

Les règles du jeu ! Scénario de journée

2) Lancer la dynamique de la coupe de France en faisant un gros mois de Mai-Juin

3) Une vision plus approfondie de la motricité générale et spécifique à travers les séances techniques et la vidéo

4) Améliorer l'autonomie des athlètes par la suite : le haut niveau c'est un projet qu'il faut enrichir ! Ceci à travers les thématiques du midi et du soir

après-midi : Séance "Transversale" dont les éléments transversaux du pass'athlète.

6 ateliers :

PPG tribune - starzinski - arraché - Gammes saut et déroulé de pied - Gammes sprint/haies-Mobilité

Vendredi 14 soir : Informations

- Les Structures : Le Pôle/CNE/CRE de Poitiers + Les sections sportives. - Minima stage LANA, minima PPF, minima U18, minima U20
- Conditions de participation à la coupe de France
- Irun Clean : les athlètes savent maintenant où télécharger et remplir ce document.
- Film de 7 minutes sur la zone de confort.

SAMEDI 15 AVRIL

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

Samedi début d'après-midi : Intervention d'Alexandra Valegeas sur l'alimentation sous forme de quiz.

Outil interactif permettant une bonne interaction avec les athlètes

Samedi après-midi : Séance par spécialité avec corrections des gestes techniques.

Les athlètes et les coachs ont apprécié cette stratégie qui permet d'analyser la technique autrement.

En effet, le passage par une analyse vidéo en salle est très profitable pour que les coachs fassent passer leurs contenus.



Samedi soir : Présentation des déterminants de la performance sous forme de groupes. Les athlètes doivent approfondir, perfectionner au fil de leur parcours d'athlètes cette palette technique qui leur a été présentée. Il s'agit pour les athlètes de mettre en place des outils à moyen et long terme dans leur parcours

=> **Merci aux coachs d'avoir suivi la stratégie d'enseignement en 3 temps.**



DIMANCHE 16 AVRIL

Dimanche matin

Séance par spécialité

Dimanche début d'après-midi :

Intervention sur les valeurs de l'olympisme par Estelle Cartry.

Dimanche après-midi :

Séance par spécialité

Dimanche soir : Temps libre bien mérité pour les athlètes qui ont été fidèles tout au long du stage aux valeurs de la FFA : Respect, humilité, partage, dépassement de soi.

LUNDI 17 AVRIL :

Lundi matin : Dernière séance de spécialité

Bilan du stage en fin de séance accès sur la motivation.

Il a bien été précisé aux athlètes qu'il s'agissait, par l'intervention des coaches de l'ETR, de compléments qu'on a le temps de faire dans les stages (et pas toujours en club), de reformulation de ce qu'ont pu dire les coaches de club.

Je tenons à remercier et à soutenir les coaches de club qui encouragent cette démarche d'aller en stage et sommes disponible pour tout échange

Lundi aprem 13h30 : Fin du stage

Après le stage :

Les coaches ont fait des compte-rendus par spécialité Ci-dessous
Les coaches sont disponibles pour toute question technique.

LANCERS



Spécialité : Javelot (en même temps que Poids)

Intitulé : Stage Régional LANA du 14 au 17 Avril 23 à Agen

Objectif : Accompagner et affiner les meilleurs MINIMES LANA pour préparation de la CF U16 à Albi

Chef de Délégation : Joël JOLLIT

Coach(s) Spécialité : Estelle Cartry

Déplacement (mode de transport) : à pied Très bien

→ Listing des participations avec tel et mail

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes</i>
Estelle Cartry 06 60 33 55 01 carestec@free.fr	Justine Leroux(Sa Mérignac) Louise Engrand (St Bordeaux A) Louane Cappon ((Us Saucataise)

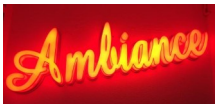
→ Retours sur l'hébergement et la restauration


- **Hébergement :** Correct
- **Restauration :** Repas bien, Petit déjeuner à améliorer

→ Retours techniques

Site sportif : Très bien




Equipements sportifs : bien




Ambiance générale du groupe 	Groupe homogène, jeunes en concurrence
--	--

<p>Conditions d'entraînement</p> 	<p>Bonne aire de lancer (+) Mûr de travail à proximité</p>
<p>Détail des séances</p>	<p>Jour 1 16h-18h: rotation de 4 groupes sur 20' ateliers Les fondamentaux :Gammes sauts, posture Starzinski, gainage, gammes haies. Tous ensemble : Mobilités (20')En cours de stage : l'arraché (30' à 40')</p> <p>Jour 2 10h- 12h: <u>Javelot</u> : Justine, Louanne, Louise <u>Poids</u> : Clémentine, Simon</p> <p>Echauffement en autonomie=> reprise de l'échauffement et le pourquoi des mouvements</p> <p>Prise de vidéos du mouvement global de chacun</p> <p>Reprise du travail de déplacement sur la piste.</p> <p>Pas croisés :retour sur action de chaque jambe, puis avec ligne d'épaule tenue. Reprise position bras lanceur pendant la prise d'élan</p> <p>Petit jeu du 1,2,3,...soleil => Fixer sa position d'un jet sans élan</p> <p>3 lancers type compétition</p> <p>Jour 2 16h-18h : (sans Louane)</p> <p>Retour vidéo individuel + retour sur le terrain pour remédiation</p> <p>Echauffement dirigé, déplacement poids et javelot pour tous.</p> <p>Travail contre le mur : <u>Javelot avec balles lestées</u>. Travail de bras éjecteur de face/latéral. Fouetté de main sans bouger le bras. En latéral, équilibré sur la jambe arrière, pousser le bassin vers l'avant, poser le pied loin et éjecter au dessus de la tête.</p> <p>Retour sur aires de lancer.Travail du "hop" avec lattes et mini haie. En latéral engagement du genou avant le pied sur la haie puis pose rapide pied entre haie et latte.</p> <p>Petit concours sur 2 essais</p> <p>Jour 3 10h 12h : Séance Sprint</p> <p>Gammes course, remédiation actions des bras avec anneaux et témoins.</p> <p>3 X Sur 50m, 15m mise en action ,20m placé, 15m très rythmé</p>

	<p>Départ trépieds 2 X 20m puis 3 X 30m</p> <p>Jour 3 16h-18h :</p> <p>Reprise des pas croisés sur lattes, 2 pas croisés+ ‘‘hop’’, course de face puis 2 croisés + ‘‘Hop’’.</p> <p>Prise de marques élan complet.</p> <p>Jour 4 10h-12h : Concours 4 lancers (2 essais par lancers)</p>
--	---

<p>Photo</p> 	<p>14 au 17 Avril 23 Stage ligue minimes Agen Spé Javelot</p> <p><u>Prénom, Nom:</u> Louise ENGRAND</p> <p>Club : St Bordeaux Athlé</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 31m21 (18/3/23) Mérignac</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p>Rapidité d'éjection</p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p>Confiance en elle, positionnement de la main de lancer, course d'élan</p> <p>Jeune athlète très irrégulière</p>	

<p>Photo</p> 	<p>14 au 17 Avril 23 Stage ligue minimes Agen Spé Javelot</p> <p><u>Prénom, Nom:</u> Louane CAPPON</p> <p>Club : Us Saucataise</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 30m31 (18/3/23) Mérignac</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p>Jeune athlète sérieuse, impliquée, appuis solides</p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p>Travail latéral de déplacement, orientation main/épaules à l'éjection</p>	

<p>Photo</p> 	<p>14 au 17 Avril 23 Stage ligue minimes Agen Spé Javelot</p> <p><u>Prénom, Nom: Justine LEROUX</u></p> <p>Club : Sa Mérignac</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 32m47 (1/4/23) Talence</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p>Technique de lancer correct pour sa catégorie, bonne maitrise des éducatifs</p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p>Vitesse d'exécution, pause du dernier appuis</p>	

Spécialité : POIDS (en même temps que Javelot)

Intitulé : Stage Régional LANA du 14 au 17 Avril 23 à Agen

Objectif : Accompagner et affiner les meilleurs MINIMES LANA pour préparation de la CF U16 à Albi

Chef de Délégation : Joël JOLLIT

Coach(s) Spécialité : Estelle Cartry

Déplacement (mode de transport) : à pied Très bien

→ **Listing des participations** avec tel et mail

Encadrement	Athlètes
Estelle Cartry 06 60 33 55 01 carestec@free.fr	Simon Tchao Ago (Ea Aubusson) Clémentine Mepoui Bitang (Stade Langonais)



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

- **Hébergement :** Correct
- **Restauration :** Repas bien, Petit déjeuner à améliorer

→ **Retours techniques**

Site sportif : Très bien

Equipements sportifs : bien

Ambiance générale du groupe 	2 jeunes peu communicatifs
Conditions d'entraînement 	(-) Aire de poids à côté du javelot sans buttoir (+) Mûr de travail à proximité
Détail des séances	Jour 1 16h-18h: rotation de 4 groupes sur 20' ateliers Les fondamentaux :Gammes sauts, posture Starzinski, gainage, gammes haies. Tous ensemble : Mobilités (20')En cours de stage : l'arraché (30' à 40') Jour 2 10h- 12h: <u>Javelot</u> : Justine, Louanne, Louise <u>Poids</u> : Clémentine, Simon Echauffement en autonomie=> reprise de l'échauffement et le pourquoi des

mouvements

Prise de vidéos du mouvement global de chacun

Reprise du travail de déplacement sur la piste.

Pds : Déplacement de dos sur piste, petits bonds pieds joints+placé à éjection ,
petits cloche de dos +placé à éjection

Petit jeu du 1,2,3,...soleil => Fixer sa position d'un jet sans élan

Jour 2 16h-18h : (sans Simon)

Retour vidéo individuel + retour sur le terrain pour remédiation

Echauffement dirigé, déplacement poids et javelot pour tous.

Travail contre le mur : Poids avec MB. Lancer de face MB poitrine/touche de
foot/au sol bras tendus/sur épaule main D/main G. Petit jeu: enchaîner le +vite
possible les 5 positions.

Retour sur aires de lancer. Poids: Décomposition du mouvement avec marques
au sol direction et écart de pieds

Petit concours sur 4 essais (aller plus loin à chaque essaie)

Jour 3 10h 12h : Séance Sprint

Gammes course, remédiation actions des bras avec anneaux et témoins.

3 X Sur 50m, 15m mise en action ,20m placé, 15m très rythmé

Départ trépieds 2 X 20m puis 3 X 30m

Jour 3 16h-18h :

Poids : travail évolutif sur les phases du lancer retenu par élastique. 1er temps:
recul du bassin et pose pied arrière au centre du cercle 2ème temps: pousse sur
le pied au centre pour poser le pied avant plus loin devant.

Fin de séance, 4 lancers le plus horizontal possible + 4 lancers le plus verticale
possible+ 4 lancers ‘trouver la trajectoire optimale’

Jour 4 10h-12h : Concours 4 lancers (2 essais par lancers)

<p>Photo</p> 	<p>14 au 17 Avril 23 Stage ligue minimes Agen Spé Poids</p> <p><u>Prénom, Nom:</u> Simon TCHAO AGO</p> <p>Club : Ea Aubusson</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 12m31 (17/12/22) Aubière</p>	<p>Record battu au jour 4 13m</p>
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :11m86 19/3/23 Trélissac</p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p>Physique mature, bonne coordination, rapide</p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p>Orientation du pied au centre pour pousse bassin vers l'avant</p>	

<p>Photo</p> 	<p>14 au 17 Avril 23 Stage ligue minimes Agen Spé Poids</p> <p><u>Prénom, Nom:</u> Clémentine MEPOUI BITANG</p> <p>Club : Langonnais</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 10m15 (salle 26/2/23) Bordeaux</p>	
	<p>SB estivale :9m15 (22/10/22) Talence</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p>Physique mature, impliquée dans sa discipline, bonne compréhension.</p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p>Vitesse d'exécution,</p>	

Spécialité : disque / marteau

Intitulé : Stage Régional LANA du 14 au 17 avril

Objectif : Accompagnement et former les meilleurs MINIMES LANA pour préparation de la CF U16 à Albi

Chef de Délégation : Joël JOLLIT

Coach(s) Spécialité :

Déplacement (mode de transport) :

→ **Listing des participations** avec tel et mail

Encadrement	Athlètes
Alexandra VALEGEAS	Naia Yoannis Chaima Téana

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

- **Hébergement :** ok
- **Restauration :** très bien

→ **Retours techniques**

Site sportif : très bien

Equipements sportifs : ok

Ambiance générale du groupe	Groupe lancer très agréable
Conditions d'entraînement	Entraînement sur le stade uniquement Météo pluvieuse sur le début du stage
Programme temps technique du stage Détail des séances ou temps/mesures réalisés	Vendredi aprem : les fondamentaux Atelier arraché, PPG tribune, Starzynski, Gammes sauts et déroulé du pied, Gammes sprint / haies. Samedi matin : « lignes » de déplacements spécifiques avec travail autour de la position de force Lancers sans élan puis élans décomposés Elans complets filmés Samedi Aprem :

	<p>Retour sur les jets filmés puis Séance axée sur les pivots Educatifs avec bâtons, plots.. Puis doubles voltes et voltes courrués</p> <p>Dimanche matin :</p> <p>Marteau avec Naia et disque avec le reste du groupe Marteau : apprentissage technique des tours et travail de l'enchaînement sur du multitour Disque :Travail sur des élans type compétition en cherchant à corriger les erreurs observées sur les 1ères séances et à retrouver la position de force en lancer complet.</p> <p>Dimanche aprem :</p> <p>Focus sur le pivot jambe droite avec travail sur plinth ou éducatif avec bâtons Travail sur l'engagement du coté droit et l'action de hanche sur la fin du lancer</p> <p>Lundi matin :</p> <p>Pour la fin de stage, concours pour tous avec les 4 engins !</p>

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Naia DOUE TAI</p> <p>Club : EPA 86</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 34,03</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>SB estival :</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>SB hivernal :</p>	<p>Pas facile de sortir de se mettre « en danger » et de tenter de nouvelles choses.</p> <p>Au marteau il faut absolument travailler lentement et assimiler les actions des pieds ; c'est insuffisant à l'heure actuelle pour trouver de la régularité et pouvoir lancer plus loin.</p> <p>Comme la quasi-totalité des minimes, volonté de lancer loin et fort tout le temps, il faut accepter de travailler bien et juste pour progresser par la suite.</p>

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Yoannis CIFUENTES Y ZAPATERO</p> <p>Club : Stade Langonnais</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 40,16</p>	
	<p>SB estival :</p>	
	<p>SB hivernal :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Yoannis est un athlète complet, avec beaucoup d'énergie et de motivation, très agréable à entraîner.</p> <p>Fondamentaux du disque bien maîtrisés pour son âge avec un élan en volte complète.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Difficulté à ressentir son geste et sa position.</p> <p>Besoin de travailler en analytique et en décomposition.</p> <p>Un geste final perfectible, notamment dû à un pivot droit incomplet et à de la précipitation sur la fin de mouvement.</p>	

<p>Photo</p> 	<p><i>Stage ligue minimes</i></p> <p><i>Nom, prénom : Teana MOLINARI</i></p> <p><i>Club : US Talence</i></p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 30,17</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 		<p>Téana est motivée et appliquée, avec une assimilation assez rapide qui lui a permis en fin de stage de pouvoir lancer sur un élan complet.</p> <p>De bonnes aptitudes physiques.</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 		<p>Il y a encore du travail technique à faire (mais sur une minime première année c'est évidemment normal), notamment sur le pivot pied droit qui est quasi inexistant à l'heure actuelle. Grosse progression néanmoins sur ce point pendant le stage.</p> <p>Travail à faire sur les sensations pendant les lancers et la confiance en soi pour oser plus !</p>

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Lala-Chaimae ZAH</p> <p>Club : EPA 86</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 29,53</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Sait mettre de la vitesse et s'adapter dans le lancer ; maitrise du mouvement global en élan complet Très à l'écoute, persévérante même dans l'échec</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Il y a encore du travail technique à faire pour maitriser l'élan complet et notamment la fin du mouvement Difficulté à effectuer des changements, notamment sur le geste global</p>	

SAUTS



Spécialité : Saut en Hauteur

Intitulé : Stage Régional LANA du 14 au 17 avril 2023 à Agen

Objectif : Accompagnement et former les meilleurs MINIMES LANA pour préparation de la CF U16 à Albi

Chef de Délégation : Joël JOLLIT

Coach(s) Spécialité : MICHAUD Jérémy - saut en hauteur

Déplacement (mode de transport) : Voiture puis minibus de l'EPA86

→ Listing des participations avec tel et mail

Encadrement	Athlètes
MICHAUD Jérémy 0685885949 michaud.jeremy.sna@outlook.fr	BADUEL Elsa - SA Mérignac - RP 1m51 CAPPON Louane - US Saucats - RP 1m51 GAUMER Dorine - CA Brive - RP 1m53 GUICHARD Margot - Cognac AC - RP 1m50 MARQUET Camille - Stade Niortais - RP 1m50 TCHAO AGO Simon - EA Aubusson - RP 1m73 VAILLANT Yanis - Stade Langonnais - RP 1m72




→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- Hébergement : Très bien RAS
- Restauration : Équilibrée, consistant et copieux.

→ Retours techniques




Site sportif : Très bien

Équipements sportifs : Très bien

Ambiance générale du groupe 	Groupe intéressant en soif d'apprendre. Cependant très réservés.
Conditions d'entraînement 	Entraînement sur le stade uniquement. bonnes conditions météorologiques
Programme temps technique du stage 	Vendredi après-midi : les fondamentaux Atelier arraché, PPG tribune, Starzynski, Gammes sauts et déroulé du pied, Gammes sprint / haies. Samedi matin : tout le monde sauf Simon et Louane Exercices d'assouplissements sur le tapis




<p>Détail des séances ou temps/mesures réalisés</p>	<p>Sauts sur élan réduit : 4*(4) - 4*(4+2) - 4*(4+pré-élan au choix)</p> <p>Samedi après-midi : tout le monde sauf Simon et Louane Sur coupelles intervalle 1,80m 6*2 appuis genoux hauts - 6*2 appuis jambes tendues en rebond - 4x2 appuis en rythme - 4x1 appui en course, genoux hauts</p> <p>2 séries de 3*120m en basket, placé relâché Récup' retour marché & 8' entre les séries</p> <p>Dimanche matin : tout le monde Elan complet avec prise de vidéos et retour en direct</p> <p>Dimanche après-midi : tout le monde sauf Simon Plots sur pelouse, travail de coordination Haies sur herbe : gammes simples en 4 et 3 appuis + Hop4 sur les haies + Hop3 en cloche sur la haie 4 lignes droite sur la pelouse allure aérobie récup retour footing</p> <p>Lundi matin : tout le monde sauf Simon Exercices de pliométrie sur tapis Saut avec intentions de profondeur dans le tapis Concours de hauteur sur élan réduit avec les perchistes</p>
---	--

<p>Photo</p> 	<p>Nom & prénom : <i>BADUEL Elsa</i></p> <p>Club : <i>SA Mérignac</i></p>
<p>L'ATHLÈTE</p>	<p><u>PB</u> : 151</p>
	<p><u>SB estivale</u> : 151</p>
	<p><u>SB hivernale</u> : 151</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Sérieuse et à l'écoute. Applique les conseils techniques en cherchant à comprendre.</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Difficultés à être à l'aise dans ses marques. Nous avons vu ensemble pour en refaire mais elles doivent être retravaillées pour bien être à l'aise en compétition.</p> <p>Lors du saut elle a tendance à longer la barre au lieu de la traverser. Cela implique qu'elle retombe très proche du bord et fait tomber les barres par la même occasion !</p>

<p>Photo</p> 	<p>Nom & prénom : <i>CAPPON Louane</i></p> <p>Club : <i>US Saucats</i></p>
<p>L'ATHLÈTE</p>	<p><u>PB</u> : 151</p>
	<p><u>SB estivale</u> : 151</p>
	<p><u>SB hivernale</u> : 151</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Sérieuse et à l'écoute. Applique les conseils techniques en cherchant à comprendre.</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Difficultés à être impactante à l'impulsion. Bien que le reste du saut soit propre et axé, elle a tendance à s'écraser.</p>

<p>Photo</p> 	<p>Nom & prénom : GAUMER Dorine</p> <p>Club : US Saucats</p>
<p>L'ATHLÈTE</p>	<p><u>PB :</u> 153</p>
	<p><u>SB estivale :</u> 153</p>
	<p><u>SB hivernale :</u> 153</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Sérieuse et à l'écoute. Applique les conseils techniques en cherchant à comprendre. Une qualité de pied qui peut lui permettre d'attaquer des barres « critiques » à 160/165 sans peur et sans difficultés même si cela ne passe pas directement. Infatigable.</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Se laisse vite distraire.</p>

<p>Photo</p> 	<p>Nom & prénom : <i>GUICHARD Margot</i></p> <p>Club : <i>Cognac AC</i></p>
<p>L'ATHLÈTE</p>	<p><u>PB</u> : 150</p>
	<p><u>SB estivale</u> : 150</p>
	<p><u>SB hivernale</u> : 150</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Sérieuse et à l'écoute. Très agréable.</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Se laisse vite distraire.</p> <p>Lors de ses sauts, elle ne parvient pas pivoter avec son genou droit. Cela a pour conséquence de passer la barre de profil le corps entier d'un coup. Puisqu'elle est grande ce n'est pas dérangeant jusqu'à 145, mais au dessus cela est bien plus compliqué.</p>

<p>Photo</p> 	<p>Nom & prénom : VAILLANT Yanis</p> <p>Club : Stade Langonnais</p>
<p>L'ATHLÈTE</p>	<p><u>PB</u> : 172</p>
	<p><u>SB estivale</u> : 172</p>
	<p><u>SB hivernale</u> : 172</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Athlète sérieux, il est très agréable.</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Il se fatigue très vite et perd un peu confiance sur les sauts. Quelques difficultés à pivoter avec son genou droit.</p>

Spécialité : Triple saut

Intitulé : Stage Régional LANA du 14 au 17 Février

Objectif : Accompagnement et former les meilleurs MINIMES LANA pour préparation de la CF U16 à Albi

Chef de Délégation : Joël JOLLIT

Coach(s) Spécialité : Antoine Giraud

Déplacement (mode de transport) : **Voiture**

→ **Listing des participations** avec tel et mail

Encadrement	Athlètes
	Yaelle Lyncee Faustine Millet Simon Tchao Ago

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

- **Hébergement** : Bien sauf les douches eau froide.
- **Restauration** : Bien

→ **Retours techniques**

Site sportif : Bien




Equipements sportifs : Bien

Ambiance générale du groupe	groupe sympa et studieux
Conditions d'entraînement	Entraînement sur le stade uniquement avec nouveau tapis double entrées
Programme temps technique du stage Détail des séances ou temps/mesures réalisés	Vendredi aprem : les fondamentaux Atelier arraché, PPG tribune, Starzynski, Gammes sauts et déroulé du pied, Gammes sprint / haies. Samedi matin : Technique de course avec divers ateliers, travaille de coordination, de posture. Samedi Aprem : Travaille technique triple, travaille de bondissement, travaille du ramener et prise de marque.

Dimanche matin : Echauffement + apprentissage prise de barre + travaille de posture sur les haies, travaille de gainages + sprint 2x30m 2x40m 2x50m.

Dimanche aprem : Séance triple saut

Lundi matin : Préparation physique spécifique triople saut parcours avec atelier course bondissement saut + petit concours saut en longueur 3 saut elan réduit.

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom :Lyncee Yaelle</p> <p>Club : Bordeaux</p> <p style="text-align: center;">Triple saut</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	<p>11m12</p>
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	<p>10m77</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Très bonne technique au triple saut. Bonne compréhension a réaliser les exercices demandés</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Beaucoup en cycle arrière. Manque d'explosivité lors de la course d'élan.</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom :Faustine Millet</p> <p>Club : Trellissac</p> <p style="text-align: center;">Triple saut</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	<p style="text-align: center;">8m50</p>
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Très bonne compréhension des exercices. Bonne capacité à maîtriser un nouveau geste technique.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Travaille sur la posture regard trop vers le sol. Les pointes pas adapté pour le triple saut.</p>	

COURSES



Spécialité : MARCHE

Intitulé : Stage Régional LANA du 14 au 17 Avril 23

Objectif : Accompagnement et former les meilleurs MINIMES LANA pour préparation de la CF U16 à Albi

Chef de Délégation : Joël JOLLIT

Coach(s) Spécialité :

Déplacement (mode de transport) :

→ **Listing des participations** avec tel et mail

Encadrement	Athlètes
bourguignon patricia 0682274172 bourguignon.pat@gmail.com	Lois Augeron Lucie Nolent Lilou Pelcat Clemence Alquier




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

- **Hébergement :** bien
- **Restauration :** parfait

→ **Retours techniques**

Site sportif : bien

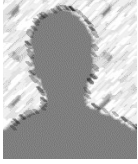


Equipements sportifs : bien




Ambiance générale du groupe 	groupe sympa et studieux
Conditions d'entraînement 	Entraînement sur le stade uniquement avec nouveau tapis double entrées
Programme temps technique du stage  Détail des séances	Vendredi aprem : les fondamentaux Atelier arraché, PPG tribune, Starzynski, Gammes sauts et déroulé du pied, Gammes sprint / haies. Samedi matin : 25 mn echauffement 20 mn gammes technique basique en incluant les haies passage de la hanche sur le coté attaque talon déroulé de pied finir sur le gros orteil.

<p>ou temps/mesures réalisés</p>	<p>Samedi Aprem : 25mn échauffement 20mn gammes EF commencer par 5mn actif puis 10mn très actif finir par 8mn allure compétition. récupération 5mn. plus 5mn de 30/30 étirements.</p> <p>Dimanche matin : 25mn échauffement 20mn de gammes pyramide 400/300/200/100/100/200/300/400 vma récup 10mn sur la pelouse étirements</p> <p>Dimanche aprem : 20mn échauffement technique approfondie sur 100m avec des gammes. relais équipe de 2.</p> <p>Lundi matin : 25mn échauffement 25mn gammes. 8x300m.Allure compétition. récupération 10mn sur la pelouse.</p>
----------------------------------	---

<p>Photo</p> 	<p><i>Stage ligue minimales</i></p> <p><i>Nom, prénom :Nolent Lucie</i></p> <p><i>Club : US Talence</i></p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>technique</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>endurance vitesse.</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimales</p> <p>Nom, prénom :Augeron Lois</p> <p>Club : EPA86</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>très bonne endurance.bonne vitesse</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>technique. manque de souplesse sur le passage de la hanche.</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimales</p> <p>Nom, prénom :Pelcat Lilou</p> <p>Club BRIVES</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>technique</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>endurance</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimales</p> <p>Nom, prénom :Alquier Clémence</p> <p>Club Périgueux</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>endurance vitesse technique</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>rien a signaler.</p>	

Spécialité : Demi-fond

Intitulé : Stage Régional LANA du 14 au 17 Février

Objectif : Accompagnement et former les meilleurs MINIMES LANA pour préparation de la CF U16 à Albi

Chef de Délégation : Joël JOLLIT

Coach(s) Spécialité : Julie Oheix DEMI-FOND

Déplacement (mode de transport) : **MINI BUS POITIERS**

→ **Listing des participations** avec tel et mail

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes</i>
	EWEN THEO ALEXANDRE LOUIS CHLOE AMANDINE

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

- **Hébergement** : très bonne accueil
- **Restauration** : Super qualité des repas avec de très bonne portion, et un chef cuisinier qui s'adapte aux demandes

→ **Retours techniques**

Site sportif : piste facile d'accès avec des équipements complets

Equipements sportifs : super

Ambiance générale du groupe	Groupe sympa et studieux soucieux d'apprendre
Conditions d'entraînement	Entraînement sur le stade et en nature favorable
Programme temps technique du stage Détail des séances ou temps/mesures réalisés	Vendredi aprem : les fondamentaux Atelier arraché, PPG tribune, Starzynski, Gammes sauts et déroulé du pied, Gammes sprint / haies. + mobilité Samedi matin : Mobilité / footing / gamme de haies 1h Développement de la WMA 2 x (8x36/24 + 8x18/18) Samedi Aprem :

Mobilité / footing / gamme de course 1h

Travail de seuil 80% -85% en nature

5'4"/3'/1'30 récup ~(10/15 km/h)

Dimanche matin :

Mobilité / footing / gamme de haies

VMA courte 100%

4x100/100 + 2x150/150 + 2x200/20 + 4x100/100

[+ 2x150/150 + 2x200/200]-> 2000m

Dimanche aprem :

Mobilité / footing / gamme de sprint

Travail respiratoire / musculairement facile

2/3x(8x100/100) -> travail de régularité 14 à 17 sec

Lundi matin :

Mobilité / footing / gamme de saut

Travail allure spé

300/200 + 400/300 + 500/400 [+ 400/300 + 300/200]

Photo	<i>Stage ligue minimales</i>	
	<i>Nom, prénom : EWEN Lubin</i>	
	<i>Club : ca Brive</i>	
L'ATHLETE	PB :	3'05 92 1000m
	SB estivale :	6'48 63 2000m
	SB hivernale :	
POINTS FORTS	Posture et alignement, travail de gamme, gestion des allures	
POINTS FAIBLES	Se faire donner sur la séance, sous-estimation de ses objectifs, travail de renforcement musculaire force d'appui, vitesse gestuelle	

Photo	<i>Stage ligue minimales</i>	
	<i>Nom, prénom : Alexandre Crabe</i>	
	<i>Club : coteaux Garonne</i>	
L'ATHLETE	PB :	2'50 au 1000m
	SB estivale :	
	SB hivernale :	
POINTS FORTS	Très bon volume (caisse), très régulier Force d'appui	
POINTS FAIBLES	Cours crispé et tendu au niveau des épaules, Vitesse gestuelle, élasticité musculaire	

Photo	<i>Stage ligue minimes</i>	
	<i>Nom, prénom : Théo Châtaignier</i>	
	<i>Club : sa Mérignac</i>	
L'ATHLETE	PB :	3'07 12 1000m
	SB estivale :	
	SB hivernale :	
POINTS FORTS	Bonne attitude de course	
POINTS FAIBLES	Manque de régularité entre les séries, travail de gamme et dissociation Force d'appui, vitesse gestuelle, élasticité musculaire	

Photo	<i>Stage ligue minimes</i>	
	<i>Nom, prénom : Louis Bernadou</i>	
	<i>Club : sa Merignac</i>	
L'ATHLETE	PB :	3'09 15 1000m
	SB estivale :	
	SB hivernale :	
POINTS FORTS	Assez régulier	
POINTS FAIBLES	Posture et alignement, attention à ne pa aller trop vite Vitesse gestuelle force d'appui, élasticité musculaire	

Photo	<i>Stage ligue minimes</i>	
	<i>Nom, prénom : Amandine Pimont</i>	
	<i>Club : us Talence</i>	
L'ATHLETE	PB :	2'57 77 1000m
	SB estivale :	
	SB hivernale :	
POINTS FORTS	Bonne posture, régulière avec de bonne allure Elasticité musculaire	
POINTS FAIBLES	Douleur à l'arrière des tendons du genoux Vitesse gestuelle et force d'appui Ne doit pas se contenter des chronos actuels ou des minimas horizons : quand on est minime 2 on doit battre ses records.	

Photo	<i>Stage ligue minimes</i>	
	<i>Nom, prénom : Chloé Dessans</i>	
	<i>Club : coteau Garonne</i>	
L'ATHLETE	PB :	3'08 8 1000m
	SB estivale :	
	SB hivernale :	
POINTS FORTS	Travail de gamme, travail de pieds, posture et alignement Bonne fréquence gestuelle	
POINTS FAIBLES	sous-estimation de ses objectif, Force d'appui, élasticité musculaire	