

# **Stage LANA U16 Oléron 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 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 :**

24 athlètes ont participé à ce stage. Parmi eux, 3 ont fait les minimas horizons pour cet été

### **Les Coaches :**

Haies : Jérémy Michaud

Sprint : Marcia (stagiaire DE) et Julien Le Boudec

Longueur : Estelle Cartry

Demi-fond : Julie Oheix et Julien Le Boudec

Relais : Julien Le Boudec accompagné de Jérémy, Estelle et Marcia

# Planning d'activité :

**MERCREDI 19 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 technique et la vidéo

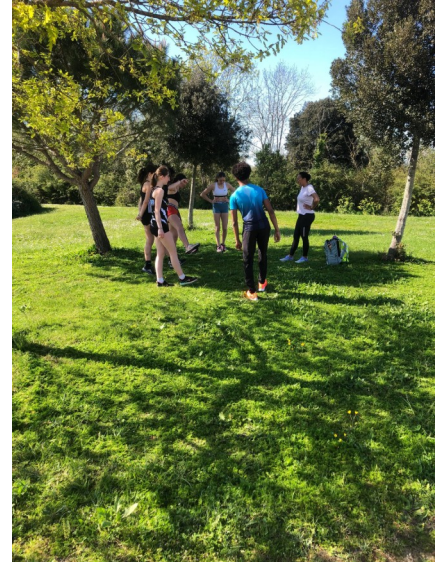
4) Améliorer l'autonomie des athlètes par la suite : le haut niveau c'est un projet qu'il faut enrichir ! Ceci à travers les thématiques du midi et du soir

**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.

## JEUDI 20 AVRIL

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

**jeudi début d'aprem :** Intervention sur l'alimentation sous forme de quiz.

**jeudi aprem : 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 coach fassent passer leurs contenus.

Récupération dans l'océan





**jeudi 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 coach d'avoir suivi la stratégie d'enseignement en 3 temps.**

# VENDREDI 21 AVRIL

## Vendredi matin

Séance par spécialité

## Vendredi début d'après-midi :

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

## Vendredi après-midi :

Séance par spécialité

**Vendredi 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.

# SAMEDI 22 AVRIL :

**Samedi matin :** Dernière séance de spécialité pour le demi-fond

Séance de relai pour le groupe longueur/sprint/haie

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

**Samedi aprem 13h30 :** Fin du stage

## Après le stage :

Les coaches ont fait des compte-rendus par spécialité.

Les coaches sont disponibles pour toute question technique.

# LONGUEUR



## Spécialité : Spé 1 Longueur

**Intitulé :** Stage Régional LANA du 19 au 22 Avril 23 à St Pierre d'Oléron

**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) :** en vélo (très bien)

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

<b>Encadrement</b>	<b>Athlètes</b>
Estelle Cartry 06 60 33 55 01 Cvarestec@free.fr	Mélissa COSSON (EPA86) Maëlys CHERAVOLA (ES Trélissac) Juliette DUFOUR (EBSBA) Maya HENAUULT (EPA86) Manon HERVEAU (EBSBA) Olivia PERROY (AL Bourg Sport)



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

- **Hébergement :** Centre de vacances de La Martière :Très bien
- **Restauration :** parfaite

→ **Retours techniques**




**Site sportif :** bien


**Equipements sportifs :** Moyen, granulométrie du sable trop importante, peu propice à multiples répétitions




<p>Ambiance générale du groupe</p> 	<p>Groupe hétérogène, sympa et à l'écoute</p>
<p>Conditions d'entraînement</p> 	<p>(+) stade synthétique (+) Multiples couloirs de saut en longueur</p>
<p>Détail des séances</p>	<p><b>Jour 1 : 16h-18h les fondamentaux</b> Ateliers (20' par groupes de 6): arraché, Starzynski, Gammes sauts et déroulé du pied, Gammes sprint / haies.</p> <p><b>Jour 2 10h-12h</b> :Echauffement en autonomie, rappel du pourquoi des gammes, repositionnement et consignes d'intentions d'appuis.</p> <p>Fin d'échauffement style compétition. 2 Sauts avec élan complet pour prise vidéo.</p> <p>Travail de réception sans élan (départ 2 talons dans le sable),puis 1 talon dans le sable,puis avec une foulée d'élan puis 2.</p> <p>Travail de préparation a l'appel. Qques foulées trottinées puis un petit cloche rasant pour reprise de 2 appuis dynamiques/rythmés et impulsion</p> <p><b>Jour 2 14h-14h30</b>: Visionnage des vidéos, décryptage de l'impulsion et réception dans le sable.</p> <p><b>Jour 2 16h-17h45</b> : Retour sur le terrain pour remédiation.</p> <p>Travail de gammes dans les plots: Montés de genoux 2 appuis, 1 appuis, un appui avec stop sur jambe d'impulsion pied a plat puis monter sur plante avant d'enchaîner.Hop2 sur petits obstacles assez espacés pour pousser au max les FB. Attention aux alignements.</p> <p>Mise en situation devant bac a sable avec 2 foulées d'élan. Elastique de hauteur (tendu sur largeur du bac) a "pousser" avec le genou libre (réception "chevalier servant"), puis maintenir genou fixé devant jusqu'à l'élastique (mis plus bas) avant de ramener la 2ème jambe pour réception.Même travail sur 4 foulées d'élan</p> <p>Pré élan en pas de sioux, puis 4 foulées très rythmées et saut.</p> <p>Défi de fin de séance: Elan pas de sioux, 4 foulées rythmées, saut le plus haut possible puis continuer en course déroulée dans le sable. 30min de vélo pour aller mettre les jambes dans l'eau de Mer.</p> <p><b>Jour 3 10h-12h</b> : matinée sprint avec Marcia</p>






	<p><b>Jour 3 16h-17h45 :</b> Echauffement dirigé, orienté sauts coordination.</p> <p>Travail avec élastique résistance: Engagement genou libre vers l'avant maintenu avec pied armé puis Jambe d'appel, ramener vite sous le bassin avec jambe tendue au contact sol.</p> <p>Travail sur plint (6cm) : impulsion sans élan / après 2 foulées/ 4 foulées</p> <p><b>Jour 4 10h-12h :</b> Tout le monde au relais</p> <p>Gammes avec passage de témoin (par 4), dynamique de bras sur place avec passages témoins (par 3), par 3 sur 50m passage de témoins dans une 1ère zone (10m) entre coureur 1 et 2 puis passage témoin entre coureur 2 et 3 dans autre zone de 10m.</p> <p>Travail de mise en action par stimuli visuel</p> <p>Travail de passage de témoin en couloir avec zone de 30m étalonnée tous les 5m pour optimisation passage.</p>
--	--

<p>Photo</p> 	<p><b>19 au 22 Avril 23 Stage ligue minimes</b>  <b>Oléron Spé 1 Longueur</b></p> <p><b><u>Prénom, Nom:</u> Juliette DUFOUR</b></p> <p><b>Club : EBSBA</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB :</b></p>	
	<p><b>SB estivale :</b></p>	
	<p><b>SB hivernale :</b></p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p><b>Jeune athlète dynamique à l'écoute</b></p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p><b>Course d'élan et course en général, impulsion</b></p>	




<p>Photo</p> 	<p><b>19 au 22 Avril 23 Stage ligue minimes Oléron Spé 1 Longueur</b></p> <p><b><u>Prénom, Nom: Maëlys CHERAVOLA</u></b></p> <p><b>Club : Elan sportif Trélissac</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB :</b></p>	
	<p><b>SB estivale :</b></p>	
	<p><b>SB hivernale :</b></p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p><b>Jeune athlète motivée, appliquée</b></p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p><b>Technique de course, impulsion, réception</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>19 au 22 Avril 23 Stage ligue minimes Oléron Spé 1 Longueur</b></p> <p><b><u>Prénom, Nom: Mélissa COSSON (2008)</u></b></p> <p><b>Club : EPA86</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB : 5m58 14/07/22 Angers</b></p>	
	<p><b>SB estivale :</b></p>	
	<p><b>SB hivernale :4m99 22/10/22 Cognac</b></p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p><b>Saut abouti, technique de course, solidité à l'impulsion Morphologie mature, jeune athlète très sérieuse, impliquée dans sa discipline</b></p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p><b>Orientation du regard en fin de course et à l'impulsion</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>19 au 22 Avril 23 Stage ligue minimes Oléron Spé 1 Longueur</b></p> <p><b><u>Prénom, Nom:</u> Maya HENAULT(2008)</b></p> <p><b>Club : EPA86</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB : 4m96 5/03/23 Bordeaux</b></p>	
	<p><b>SB estivale :</b></p>	
	<p><b>SB hivernale :</b></p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p><b>Vitesse d'approche sur la planche</b></p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p><b>Orientation du saut, ramené, manque de confiance</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>19 au 22 Avril 23 Stage ligue minimes Oléron Spé 1 Longueur</b></p> <p><b><u>Prénom, Nom:</u> Olivia PERROY (2008)</b></p> <p><b>Club : Amicale Laïque Bourg Sports</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB : 4m98 (9/07/22) Poitiers</b></p>	
	<p><b>SB estivale :</b></p>	
	<p><b>SB hivernale :4m94 (1/04/23) Talence</b></p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p><b>Grand gabarit, bonne liaison course/saut, bonne compréhension de la discipline, engagée, intéressée.</b></p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p><b>Orientation d'envol du saut,</b></p>	



<p>Photo</p> 	<p><b>19 au 22 Avril 23 Stage ligue minimes Oléron Spé 1 Longueur</b></p> <p><b><u>Prénom, Nom:</u> Manon HERVEAU SAINT JEAN (2008)</b></p> <p><b>Club : EBSBA s/l Union Saint Bruno</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB : 4m88 1/04/23 Talence</b></p>	
	<p><b>SB estivale :</b></p>	
	<p><b>SB hivernale :</b></p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p><b>Pied actif/solide a l'impulsion, s'engage dans le saut</b></p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p><b>Coordination générale, technique de course</b></p>	

# Spécialité : Spé 2 Longueur

**Intitulé :** Stage Régional LANA du 19 au 22 Avril 23 à St Pierre d'Oléron

**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) :** en vélo (très bien)

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

<b>Encadrement</b>	<b>Athlètes</b>
Estelle Cartry 06 60 33 55 01 Cvarestec@free.fr	Angélique AUGRIS (Stade Niortais) Yoannis CIFUENTES (Stade Langonais) Léopold LAUNEY (EPA86)



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

- **Hébergement :** Centre de vacances de La Martière :Très bien
- **Restauration :** parfaite




→ **Retours techniques**




**Site sportif :** bien

**Equipements sportifs :** Moyen, granulosité du sable trop importante, peu propice a multiples répétitions

Ambiance générale du groupe 	Groupe sympa et à l'écoute
Conditions d'entraînement 	(+) stade synthétique (+) Multiples couloirs de saut en longueur
Détail des séances	<b>Jour 1 : 16h-18h les fondamentaux</b> Ateliers (20' par groupes de 6): arraché, Starzynski, Gammes sauts et déroulé du pied, Gammes sprint / haies.  <b>Jour 3 10h-12h :</b> Echauffement en commun avec les autres spé Gammes sauts + gammes coordination sur synthétique Travail au bac à sable : -Départ cloches pieds avec bras du même côté tendu au dessus de la tête+ rotation de bras sur 2 foulées + rotation de bras dans le saut

	<p>- Elan en pas de sioux, puis 2 foulées très rythmées + saut avec rotation bras. - Course cool + 4 appuis très rythmés + saut</p> <p>2 sauts élan complet pour vérification de marques</p> <p>Défi de fin de séance: Elan pas de sioux, 4 foulées rythmées, saut le plus haut possible puis continuer en course déroulée dans le sable.</p> <p>30min de vélo pour aller mettre les jambes dans l'eau de Mer.</p> <p><b>Jour 4 10h-12h :</b> Tout le monde au relais Gammes avec passage de témoin (par 4), dynamique de bras sur place avec passages témoins (par 3), par 3 sur 50m passage de témoins dans une 1ère zone (10m) entre coureur 1 et 2 puis passage témoin entre coureur 2 et 3 dans autre zone de 10m. Travail de mise en action par stimuli visuel Travail de passage de témoin en couloir avec zone de 30m étalonnée tous les 5m pour optimisation passage.</p>
--	--

<p>Photo</p> 	<p><b>19 au 22 Avril 23 Stage ligue minimes Oléron Spé 1 Longueur</b></p> <p><b><u>Prénom, Nom: Yoannis CIFUENTE</u></b></p> <p><b>Club : Stade Langonais</b></p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p><b>PB :</b></p>	
	<p><b>SB estivale :</b></p>	
	<p><b>SB hivernale :</b></p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p><b>Athlète agréable, à l'écoute. Bonnes qualités physiques Saut bien abouti</b></p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p><b>RAS</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>19 au 22 Avril 23 Stage ligue minimes Oléron Spé 1 Longueur</b></p> <p><b><u>Prénom, Nom:</u> Léopold LAUNEY</b></p> <p><b>Club : EPA86</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB :</b></p>	
	<p><b>SB estivale :</b></p>	
	<p><b>SB hivernale :</b></p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p><b>Grand gabarit, bonne compréhension, impliqué. Saut assez correct</b></p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p><b>Régularité de la course d'élan, fixation du genou libre en début de saut, accepter de prendre des "risques"</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>19 au 22 Avril 23 Stage ligue minimes Oléron Spé 1 Longueur</b></p> <p><b><u>Prénom, Nom: Angélique AUGRIS</u></b></p> <p><b>Club : Stade Niortais</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB :</b></p>	
	<p><b>SB estivale :</b></p>	
	<p><b>SB hivernale :</b></p>	
<p>POINTS Positifs</p> 	<p><b>Jeune athlète dynamique à l'écoute, technique de saut bien avancée</b></p>	
<p>POINTS a améliorer</p> 	<p><b>Utilisation des bras dans la course, gainage général</b></p>	



## Spécialité : SPRINT



**Intitulé :** Stage Régional LANA du 17 au 21 Avril 2023

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

**Chef de Délégation :** Julien LEBOUDEC

**Coach(s) Spécialité :** Sprint

**Déplacement (mode de transport) :**

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

<b>Encadrement</b>	<b>Athlètes</b>
Marcia MAYOUMA 0752825079 dieuveilmarcianmayouma@gmail.com	Capucine <b>ORAIN</b> Lise <b>LAUGEL</b> Romaric <b>BOUREL</b>

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

- **Hébergement :** Tout était bien
- **Restauration :** rien à signaler



→ **Retours techniques**

**Site sportif :** Saint pierre d'Oléron

**Equipements sportifs :**

Ambiance générale du groupe	<b>groupe sympa et studieux</b>
-----------------------------	---------------------------------

Conditions d'entraînement	Entraînement sur le stade uniquement
<p>Programme temps technique du stage</p> <p>Détail des séances ou temps/mesures réalisés</p>	<p><b>mercredi après-midi : les fondamentaux</b> Atelier arraché, PPG tribune, Starzinsky, Gammes sauts et déroulé du pied, Gammes sprint / haies ; proprioception et mobilité</p> <p><b>jeudi matin</b> : gamme avec les plot et lattes ; attitude de course dans les plots ; le placement et la coordination</p> <p><b>jeudi Apres midi : départ et mise en action</b> (plusieurs situations de mise en action proposer la notion de déséquilibre</p> <p><b>vendredi matin : travail de fréquence et d'amplitude</b> ( plusieurs parcours lattés et des parcours avec des plots</p> <p><b>vendredi après-midi reprise du travail de départ vu la difficulté de certain athlètes</b></p> <p><b>Samedi matin</b> : relais(échauffement général ; gamme avec témoin ; travail de mise action visuel et sonore ; passages de témoin sur 40m)</p>

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimales</b></p> <p><b>Nom, prénom : Capucine ORAIN</b></p> <p><b>Club : G2A</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB :</b></p>	<p>7''03 sur 50m et 10''86</p>
	<p><b>SB estivale :</b></p>	<p>10''86 sur 80m</p>
	<p><b>SB hivernale :</b></p>	<p>7''07 sur 50m</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Très explosive au départ, solide au niveau de ses appuis, a l'aise dans les intervalles au travail d'amplitude</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Départ : légère pose en avant du bassin sur le premier appui. Attitude de course : Trop crispé , pas de poussée complète,</p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Lise LAUGEL</b></p> <p><b>Club : EPA86</b></p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p><b>PB :</b></p>	<p><b>7''04 sur 50m et 10''50 sur 80m</b></p>
	<p><b>SB estivale :</b></p>	<p><b>10''50 sur 80m</b></p>
	<p><b>SB hivernale :</b></p>	<p><b>7''07 Sur 50m</b></p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>super relâché au travail d'amplitude, très à l'aise dans les intervalle du parcours latté</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Pas de</b> poussée complète dans les starts , se relève trop tôt dès deux foulée en sortie des starting-block ; <b>le bassin en arrière en phase d'accélération</b></p>	

## Spécialité : Demi-fond

**Intitulé** : Stage Régional LANA du 19 au 22 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>
	MATHIS GABIN MELGO MILO OLIVIA PHILOMENE

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



**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 minimes</i>	
	<i>Nom, prénom : RIDORET PHILOMENE</i>	
	<i>Club : AUNIS A LA ROCHELLE AYTRE</i>	
<b>L'ATHLETE</b>	<b>PB :</b>	3'16 18 1000m
	<b>SB estivale :</b>	
	<b>SB hivernale :</b>	
POINTS FORTS	<b>Très bonne qualité de course, belle souplesse des membres posterieurs</b>	
POINTS FAIBLES	<b>De grosse difficulté sur le travail de gamme et de posture Vitesse gestuelle, force d'appui, bondissements.</b>	

Photo	<i>Stage ligue minimes</i>	
	<i>Nom, prénom : OLIVIA</i>	
	<i>Club : EPA 86</i>	
<b>L'ATHLETE</b>	<b>PB :</b>	1000m 7'23 2000m
	<b>SB estivale :</b>	
	<b>SB hivernale :</b>	
POINTS FORTS	<b>Bonne attitude de course avec un corps droit. Bondissements corrects</b>	
POINTS FAIBLES	<b>Travail respiratoire et capacité pulmonaire. Petite foulée et écrasée par rapport à sa taille. Vitesse gestuelle, force d'appui</b>	

Photo	<b>Stage ligue minimes</b>	
	<b>Nom, prénom : MARCHIVE MATHIS</b>	
	<b>Club : STADE NIORTAIS</b>	
<b>L'ATHLETE</b>	<b>PB :</b>	2'47 76 1000m
	<b>SB estivale :</b>	
	<b>SB hivernale :</b>	
POINTS FORTS	<b>Très bonne vitesse gestuelle (fréquence) Bonne attitude de course, bonne motricité</b>	
POINTS FAIBLES	<b>Reviens d'une infection au poumon, manque d'un travail de pieds (rentre en dedans) et des bras désaxés, Gestion des allures travail de souplesse et abdominale</b>	

Photo	<b>Stage ligue minimes</b>	
	<b>Nom, prénom : GERBOU GABIN</b>	
	<b>Club : G2A GRAND ANGOULEME ATHLETISME</b>	
<b>L'ATHLETE</b>	<b>PB :</b>	2'52 11 1000m 6'16 34 2000m
	<b>SB estivale :</b>	
	<b>SB hivernale :</b>	
POINTS FORTS	<b>Travail de gamme, travail de pieds, Bonne posture, régulière avec de bonne allure</b>	
POINTS FAIBLES	<b>Souplesse Force d'appui, vitesse gestuelle, bondissements</b>	

Photo	<b>Stage ligue minimales</b>	
	<b>Nom, prénom : MELGO</b>	
	<b>Club : G2A</b>	
<b>L'ATHLETE</b>	<b>PB :</b>	2'46 1000m
	<b>SB estivale :</b>	
	<b>SB hivernale :</b>	
<b>POINTS FORTS</b>	<b>Bonne posture, régulière avec de bonne allure Travail de gamme, travail de pieds, posture et alignement</b> <b>Gestion de l'allure</b> <b>Relâchement des membre supérieurs</b>	
<b>POINTS FAIBLES</b>	<b>Travail vitesse gestuelle (manque de fréquence)</b> <b>Contrôle de sa foulée dans un intervalle</b> <b>Bondissements</b>	

Photo	<b>Stage ligue minimales</b>	
	<b>Nom, prénom : MILO</b>	
	<b>Club :</b>	
<b>L'ATHLETE</b>	<b>PB :</b>	2'55 1000m
	<b>SB estivale :</b>	
	<b>SB hivernale :</b>	
<b>POINTS FORTS</b>	<b>Travail de gamme, travail de pieds, posture et alignement</b> <b>Mise en place de l'exercice et arrive à se corriger</b> <b>force d'appui</b>	
<b>POINTS FAIBLES</b>	<b>Attention à la stratégie de course, ne pas partir trop vite et gérer son allure</b> <b>Vitesse gestuelle</b>	

# Spécialité : Haies

**Intitulé :** Stage Régional LANA du 19 au 22 avril 2023 à Saint Pierre d'Oléron

**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 - haies

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

→ Listing des participations avec tel et mail

Encadrement	Athlètes
MICHAUD Jérémy 0685885949 michaud.jeremy.sna@outlook.fr	AUGRIS Angélique – Stade Niortais – 50H : 7''80, 80H : 12''22 , 200H : 29''56 BADJI Khadija-Amy – Cognac AC – 50H : 8''10, 80H : 13''47 BELLAKHDER Yassine – G2A – 50H : 7''62, 200H : 30''07 CIFUENTES Y ZAPATEROS Yoannis – Stade Langonnais – 50H : 7''29, 100H ; 13''98 COUZINET Robin – EA Capbreton – 50H : 7''44, 100H : 14''12, 200H : 28''69 EMERIT-TAT Keyvan – Stade Niortais – 50H : 7''66, 100H : 15''60 FARISS Kassandra – US Talence – 50H : 8''06, 80H : 12''84 LAMARQUE Anna – EBSBA – 50H : 7''81, 80H : 12''61 LAUNAY QUERRE Léopold – EPA86 – 50H : 7''44, 100H : 14''62



→ Retours sur l'hébergement et la restauration

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

→ Retours techniques

Site sportif : Très bien

Équipements sportifs : Très bien

Ambiance générale du groupe 	Groupe intéressant en soif d'apprendre. Très sérieux et très attentifs.
Conditions d'entraînement 	Entraînement sur le stade uniquement. Très bonnes conditions météorologiques mais beaucoup de vent.
Programme temps technique du stage	<b>Mercredi après-midi :</b> les fondamentaux Atelier arraché, PPG tribune, Starzynski, Gammes sauts et déroulé du pied, Gammes sprint / haies. <b>Jeudi matin :</b> tout le monde



Détail des séances  
ou temps/mesures réalisés

#### Technique haies

Sur 6 haies (65 et 76) intervalle 1,50m

- Marche en 2 appuis de chaque jambe
- Idem avec bras sur les hanches
- Gammes en rebond en 2 appuis de chaque jambe
- Gammes en rebond en 1 appui avec fixation du genoux entre les haies
- Chrono sur 8 haies à 65cm intervalles 1,50m en 1 appui :

Kassandra 4''30 / Angélique 3''84 / Anna 3''98 / Yoannis 3''87 / Keyvan 4'10 / Robin 3''90 / Yassine 3''62 / Léopold 3''83 / Khadija 4''63

Sur 6 haies (76 et 84) intervalle 6,00m

- Gammes basiques en 4 et 3 appuis
- Fixation jambe de retour à l'arrêt
- Impulsion en demi-franchissement avec retour rythmé
- Idem avec enchaînement cloche
- Passages en global en 4 appuis très rythmé (vidéos prises si besoin)

#### **Jeudi après-midi :** tout le monde

Départ sur jusqu'à mi-course avec prise de chrono

Khadija, Kassandra, Léopold & Yassine au 200mH

Yoannis, Keyvan et Robin au 100mH

Angélique et Anna au 80mH

Meilleur chrono manuel à 100m avec 5 haies (énormément de vent de face):

Khadija : 15''6 / Kassandra : 15''8 / Yassine : 14''4 / Léopold : 14''9

Meilleur chrono manuel à 50m avec 5 haies (énormément de vent pour les filles, plus léger pour les garçons) :

Anna : 8''1 / Angélique 8''0 / Yoannis : 7''0 / Robin : 7''1 / Keyvan : 7''4

#### **Vendredi matin :** tout le monde sauf Angélique, Anna et Yoannis

Sur 8 haies à 76cm intervalle 1,00m

Passages en marchant en 2 appuis de face et de profil de chaque jambe

Passages en marchant avec aller/retour sur haies jambe d'attaque puis de retour

Sur plots intervalle 1,80m

Exercices de changement avec changement de jambe avec fixation du genou

Opposition bras-jambe en 2 appuis puis en 1 appui

Course relâchée en 2 appuis puis en 1

2 séries de 3\*120m allure 18''/18''5 pour les garçons et 20'' pour les filles




Récupération retour marché et 8' entre les séries

#### **Vendredi après-midi :** tout le monde



**Samedi matin :**  
Séance de relais avec les sauteurs et les sprinteurs






<p>Photo</p> 	<p><b>Nom &amp; prénom :</b> <i>BADJI Khadija-Amy</i></p> <p><b>Club :</b> <i>Cognac AC</i></p>
<p>L'ATHLÈTE</p>	<p><b>PB :</b> 50H → 8"10      80H → 13"47</p>
	<p><b>SB estivale :</b> 80H → 13"47</p>
	<p><b>SB hivernale :</b> 50H → 8"10</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Très grande qualité d'écoute. Elle comprend ses défauts mais s'applique pour essayer de les corriger.</p> <p>Elle n'a pas peur de s'engager sur une haies, ce qui lui a permis de passer en 12 appuis sur le départ du 200H et d'enchaîner sur du 9 appuis sur 2 intervalles. C'est une grande qualité.</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Difficulté à mettre du rythme peu importe l'exercice demandé. Elle a la chance d'être très puissante donc cela ne la pénalise pas plus que ça pour le moment.</p> <p>Malgré tout, en prenant le temps de lui expliquer l'objectif derrière les consignes (revenir au sol, ne pas attendre que la gravité fasse son travail, etc) elle met en pratique tout cela et de la progression est visible.</p>



<p>Photo</p> 	<p><b>Nom &amp; prénom :</b> <i>BELLAKHDER Yassine</i></p> <p><b>Club :</b> <i>G2A</i></p>
<p><b>L'ATHLÈTE</b></p>	<p><b><u>PB :</u></b> 50H → 7''62, 200H → 30''07</p>
	<p><b><u>SB estivale :</u></b></p>
	<p><b><u>SB hivernale :</u></b> 50H → 7''62</p>
<p><b>POINTS FORTS</b></p> 	<p>Très grande qualité d'écoute. Il veut absolument réussir les conseils techniques qu'on peut lui dire. Athlète sérieux et qui n'a pas peur de s'engager dans les courses.</p>
<p><b>POINTS FAIBLES</b></p> 	<p>Malgré ses qualités pour mettre du rythme, il a tendance à se laisser emporter et n'arrive pas à se réguler dans l'intervalle.</p> <p>C'est un jeune motivé mais il peut se laisser emporter par ses émotions s'il ne réussit pas quelque chose.</p>

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom &amp; prénom :</b> CIFUENTES Y ZAPATERO Yoannis</p> <p><b>Club :</b> Stade Langonnais</p>
<p>L'ATHLÈTE</p>	<p><b>PB :</b> 50H → 7"29, 100H → 13"98</p>
	<p><b>SB estivale :</b> 100H → 13"98</p>
	<p><b>SB hivernale :</b> 50H → 7"29</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Athlète sérieux et motivé. Grande qualité de rythme, importante pour les haies. Très à l'écoute du moindre détail technique.</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Les haies sont assez basses donc il a tendance de biaiser son impulsion. Cela l'emmène à prendre certaines de plein fouet et à risquer la chute. Je pense qu'un travail général de proprioception et de mobilité du bassin l'aiderait grandement pour faire de grandes performances !</p>

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom &amp; prénom :</b> COUZINET Robin</p> <p><b>Club :</b> EA Capbreton</p>
<p>L'ATHLÈTE</p>	<p><b>PB :</b> 50H → 7''44, 100H → 14''12, 200H → 28''69</p>
	<p><b>SB estivale :</b> 100H → 14''12</p>
	<p><b>SB hivernale :</b> 50H → 7''44</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Athlète très calme et sérieux. Grande qualité d'écoute pour reproduire les consignes demandées.</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Attention, il a tendance donner des coups de tête lors de l'attaque de la haies, ce qui a pour conséquences parfois de le déstabiliser en réception de la haie. Cela peut s'accroître avec la hauteur des haies en cadets et plus tard en junior.</p>

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom &amp; prénom :</b> FARISS Cassandra</p> <p><b>Club :</b> US Talence</p>
<p>L'ATHLÈTE</p>	<p><b>PB :</b> 50H → 8''06, 80H → 12''84</p>
	<p><b>SB estivale :</b> 80H → 12''84</p>
	<p><b>SB hivernale :</b> 50H → 8''06</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Grande qualité d'écoute pour reproduire les consignes demandées.</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Quelques difficultés en croire en soit et ses qualités. C'est dommage car elle est capable de faire de belles choses. Sur la séance de 200H elle est très à l'aise et accepte de s'engager contrairement aux 80H.</p> <p><u>Attention</u> : sa jambe de retour revient très basse, cela l'empêche d'être rasante pour reprendre fort et solide derrière la haie.</p>

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom &amp; prénom :</b> LAMARQUE Anna</p> <p><b>Club :</b> EBSBA</p>
<p>L'ATHLÈTE</p>	<p><b>PB :</b> 50H → 7''81, 80H → 12''61</p>
	<p><b>SB estivale :</b> 80H → 13''07</p>
	<p><b>SB hivernale :</b> 50H → 7''81</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Ses qualités de sprint l'aident à mettre de la fréquence pour s'engager sur les haies. Anna sait écouter à conditions de se sentir en confiance. C'est une athlète sérieuse. Les séances de confrontations avec une fille de son niveau lui ont fait un grand bien.</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Quelques difficultés en croire en soit et ses qualités. Avant même d'essayer elle se décrédibilise car pour elle le 4 appuis même sur un intervalle court est impossible. Bien que physiquement ses défauts sont minimes, elle doit travailler pour son côté mental ce qui lui permettra de faire des performances égales à ce qu'elle est capable de faire.</p>