

Stage LANA U16 Toulouse-Albi Juillet 2023

Compte rendu :

Avant le stage :

- Merci à Laurie Hauet pour plusieurs éléments de logistique et les membres de l'ETR jeune pour finaliser l'équipe de la Coupe de France et la sélection (réunion groupe 3 de la CRJ le mardi 27 Juin)
- Merci à Alain Devaux, Joel Jollit pour la validation budgétaire.
- Merci au président de la ligue René Meyer pour la mise en place de la mission.
- Merci à Jean-Pierre Rouquier pour le travail de comptabilité.
- Merci aux coaches de l'ETR pour avoir très bien réalisé le travail.
- Merci à Estelle Cartry pour la sélection des jeunes juges

Pendant le Stage :

61 minimas pour 45 athlètes

50 jeunes ont participé à ce stage dont 1 jeune juge national et 1 jeune juge hors concours.

32 athlètes ont participé aux stages d'Avril (Agen et Oléron), 18 n'ont pas participé.

8 athlètes ont participé à la coupe de France en hors concours.

Les Coaches :

Haies/hauteur : Jérémy Michaud

Perche : Toari Zahn

Sprint : Marius Jeanneau (stagiaire DE) et Julien Le Boudec

Longueur/triple : Antoine Giraud

Demi-fond / Marche : Patricia Bourguignon

Lancers : Alexandra Valegeas

Relais : Julien Le Boudec et Marius Jeanneau

Représentativité des départements au stage

Dep	16	17	19	23	24	33	40	47	64	79	86	87
Athlètes	4	4	0	1	2	22	4	0	1	1	7	3
Coach	1	0	0	1	0	2	0	0	0	2	1	0

Planning d'activité :

MERCREDI 12 JUILLET :

Début d'après midi : Présentation des objectifs du stage et des règles de fonctionnement

1) Court terme : Se préserver, se régler, préparer les relais, La cohésion de groupe

2) Long terme : Refaire un point sur la motricité générale et spécifique et outils à la préparation mentale

-15h-18h : Utilisation de la piste de Toulouse et des infrastructures du club de Balma

Antoine Giraud : LONGUEUR ET TRIPLE SAUT



Jérémy Michaud : HAUTEUR ET HAIES



Alexandra Valegeas : LANCERS

Toari Zahn : PERCHE

Marius Jeannot et Julien Le Boudec : RELAIS / SPRINT

Patricia Bourguignon : DEMI-FOND / MARCHE



- 19h15 : diner

-21h-22h : salle de cours

Que sont devenus celles et ceux qui faisaient partis de la Coupe de France l'an passé ?

Minimas U18 et U 20 + carte mentale performance

JEUDI 13 Juillet

-8h-8h30 : petit déjeuner

-10h Séance "Transversale"

4 ateliers légers :
Gainage dynamique



Gammes sprint



Déroulé de pied



Gammes haies



11h20 :

Ateliers étirements par Marius Jeannot +

Ateliers relaxation par Julien Le Boudec

-12h15 : repas

14h30 : Salle de cours

Retour vidéo + imagerie mentale

16h : piste ou salle de sport : chorégraphie, photos, capitaines



17h15 : Salle de cours

Interventions des élus

Discours de la coupe de FRANCE par l'équipe technique

18h : Temps libre

19h15 : repas

21h30 : Relaxation avec ancrage émotionnel

Vendredi 14 Juillet : Coupe de France à Albi

6h30 : petit dej

7h : Départ pour Albi

Nous terminons 6^e de la Coupe de France.

Explication réglementaire injuste :

Après nous avoir assurés à deux reprises avant la compétition que notre jeune juge pouvait participer à une épreuve hors concours sans incidence sur ses points, nous avons finalement constaté lors de la publication des résultats que ses points n'avaient pas été comptabilisés, rétrogradant ainsi notre équipe de la 4^{ème} à la 6^{ème} place. Cette décision est difficilement acceptable.

Manque de réussite très particulièrement :

Nous ne nous cacherons pas derrière le fait que nous aurions dû faire mieux ici ou ailleurs car c'est la même chose pour les autres équipes.

Cependant, le 200 haies féminin ne nous aide pas car les 2 qui pouvaient compter ont manqué leur course pendant que notre hors concours pulvérisait son record et aurait rapporté beaucoup plus de points.

=> manque de réussite.

Sportivement : Nous avons légèrement moins d'athlètes à minimas horizons mais surtout moins de têtes d'affiche comme nous pouvions l'avoir l'an passé ce qui aurait pu faire de petites différences.

Nous avons manqué de finish en demi-fond malgré des records personnels qui étaient mieux sur le papier. J'invite à travailler les changement de rythme, finir fort après fatigue, et la vitesse maximale.

Point de satisfaction : nous terminons toujours dans les meilleurs place au relais donc félicitations aux relayeurs qui se sont bien concentrés pendant le stage.



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

Les comptes rendus

DISQUE

<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 :</p>	<p>Disque</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 entrainer.</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>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Maiana ALBANDOS</p> <p>Club : AS Ascain Elgarrekin</p>		
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	<p>Disque</p>	
	<p>SB estivale :</p>		
	<p>SB hivernale :</p>		
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Bonne vitesse gestuelle, « du bras »</p>		
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Attention à ne pas raccourcir le passage à gauche au départ Travailler sur une pose de pied plus rapide</p>		

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Lala-Chaimae ZAHI</p> <p>Club : EPA 86</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	
	<p>SB estival :</p>	
	<p>SB hivernal :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Sait mettre de la vitesse et s'adapter dans le lancer ; maîtrise du mouvement global en élan complet</p> <p>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 maîtriser l'élan complet et notamment la fin du mouvement</p> <p>Attention au passage à gauche de départ, souvent raccourci et qui entraîne un déséquilibre. Intention de pose de pied rapide à garder.</p>	

POIDS

<p>Photo</p> 	<p><i>Stage ligue minimes</i></p> <p>Nom, prénom : Clémentine MEPOUI</p> <p>Club : Stade Langonnais Athlétisme</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Des qualités physiques à exploiter</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Un départ peu efficace, trop « assise » et avec un placement de bras à revoir</p> <p>Des talons qui se posent au sol, empêchant la reprise</p> <p>Un pied droit mal positionné qui bloque la poussée à gauche en milieu de plateau</p>	

Photo	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : ESTREBOOU-SUBERBIER Maël</p> <p>Club : As Tarnos</p>	
L'ATHLETE	PB :	
	SB estivale :	
	SB hivernale :	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Des qualités physiques à exploiter, bonne vitesse gestuelle</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Une technique globale trop juste, un gros travail à faire sur le départ pour être efficace et pouvoir rester de dos sur la translation.</p> <p>Difficulté à trouver sa position de force</p>	

MARTEAU

<p>Photo</p> 	<p><i>Stage ligue minimes</i></p> <p><i>Nom, prénom : Naia DOUE TAI</i></p> <p><i>Club : EPA 86</i></p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	
	<p>SB estival :</p>	
	<p>SB hivernal :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Naia est motivée et elle a envie d'apprendre. Beaucoup d'énergie et belle progression sur l'année</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Pas assez de point haut pour pouvoir faire de belles finales. Poids du corps qui se déporte, il faut rester bien à gauche.</p>	

<p>Photo</p> 	<p><i>Stage ligue minimes</i></p> <p><i>Nom, prénom : Arthur DENIZET</i></p> <p><i>Club : Bordeaux Athlé</i></p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	
	<p>SB estival :</p>	
	<p>SB hivernal :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Des qualités de force et un geste qui s'affine malgré peu d'expérience et de vécu sur la discipline</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Souvent trop de point haut Doit rester plus bas dans ses tours et bloquer ses finales Un geste global encore « brouillon »</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Léo OMNES</p> <p>Club : Stade Langonnais Athlétisme</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	
	<p>SB estival :</p>	
	<p>SB hivernal :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Athlète motivé, avec un geste global assez maîtrisé</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Des lancers très irréguliers Des poses de pieds trop passives et un haut du corps qui doit gagner en relâchement.</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Anaïs BOSSARD</p> <p>Club : EPA 86</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	
	<p>SB estival :</p>	
	<p>SB hivernal :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Du bras et un mouvement global maitrisé</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Difficulté à rythmer la fin de course Main droite qui tombe avec une bascule des épaules avant la dernière pose pied gauche</p>	
<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Louise ENGRAND</p> <p>Club : Bordeaux Athlé</p>	

L'ATHLETE	PB :	Disque
	SB estivale :	
	SB hivernale :	
POINTS FORTS 	Elan de profil maîtrisé, avec des qualités de bras	
POINTS FAIBLES 	Attention à la fin de course, il faut continuer à mettre du rythme Pointe du javelot qui s'écarte sur le hop Lâché trop tôt	

<p>Photo</p>	<p><i>Stage ligue minimes</i></p> <p><i>Nom, prénom : Louane CAPPON</i></p> <p><i>Club : US et Culturelle Saucataise</i></p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	
	<p>SB estival :</p>	
	<p>SB hivernal :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Sait mettre de la vitesse, des qualités physiques</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Doit placer son bassin de profil sur la course Pointe qui s'écarte sur la fin de mouvement Lancer amorcé avant la pose pied gauche</p>	

Photo	Stage ligue minimes Nom, prénom : Yanis Club : Dordogne Athlé	
L'ATHLETE	PB :	
	SB estival :	
	SB hivernal :	
POINTS FORTS 	Grand gabarit, qualité de bras	
POINTS FAIBLES 	Pas de marque ni de course d'élan construite Pointe qui s'éloigne sur la course Pas de hop pour permettre une prise d'avance des appuis et une mise en tension Beaucoup de points techniques à travailler, cela va vite amener une belle progression	

SPRINT

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Bourel Romaric</p> <p>Club : Limoges Athlé</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Départ : jambe arrière bien rasante Mise en action : buste qui s'enroule assez longtemps pour un minime Attitude de course : bonne posture générale avec buste redressé</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Départ : 1er appui équilibrateur mais non propulseur : déplier vite le genou à la reprise. Mise en action : genoux peu disponibles : très rasants Attitude de course : manque une action haut-avant vers le bas arrière lors de la fin de la descente de l'appuis (fin de phase aérienne)</p>

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Monney Curtis</p> <p>Club : Union sportive Cenon</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Départ : jambe arrière rasante avec un genou qui se déplie vite à la pose du 1er appui. Mise en action : le genou droit monte bien Attitude de course : belle préparation en phase aérienne par un genou placé en fermeture et belle poussée en fin de foulée</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Départ : déplier plus rapidement le genou du 1er appui afin d'enchaîner davantage les actions Mise en action : le genou gauche monte peu Attitude de course : pistonne légèrement du haut vers le bas à l'attaque du sol</p>

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Pakirivava, Noah</p> <p>Club : Rochefort AC</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>De grands progrès moteurs !</p> <p>Départ : jambe arrière rasante</p> <p>Mise en action : bien enroulé, monte les genoux</p> <p>Attitude de course : bonne fermeture de la jambe avant avec un genou assez haut.</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Départ : déplier plus vite le genou lors du 1er appui afin de propulser davantage le bassin.</p> <p>Mise en action : travailler sur la partie poussées maintenant.</p> <p>Attitude de course : travailler l'appui dans la phase de poussée au sol</p>

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Coutant Shasha</p> <p>Club : Stade Bordelais Athlétisme</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Départ : trajet jambe arrière rasante</p> <p>Mise en action : recherche de position oblique, le genou gauche monte bien</p> <p>Attitude de course : bel engagement du genou</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Départ : jambe arrière légèrement devant le bassin et inactive à la reprise</p> <p>Mise en action : le genou droit est trop bas pour pouvoir aborder l'action dans la descente.</p> <p>Attitude de course : Buste un peu trop vers l'avant</p>

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimales</p> <p>Nom, prénom : Malbeau Julie</p> <p>Club : US Talence</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Départ : trajet jambe arrière rasante</p> <p>Mise en action : recherche de position oblique en regardant le sol et retour du pied vers l'avant (boucle arrière évitée)</p> <p>Attitude de course : belle action du haut-avant vers le bas arrière lors de la phase aérienne jusqu'au sol</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Départ : jambe arrière légèrement devant le bassin et inactive à la reprise</p> <p>Mise en action : les genoux restent bas et ne permettent pas une accélération du pied dans la descente.</p> <p>Attitude de course : écrasement important sur l'appui avec flexion de genou très importante</p>

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Tomaszewski Iliana</p> <p>Club : US Saintes Athlétisme</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Départ : bonne poussée de la jambe avant Mise en action : recherche de vitesse avec le regard au sol mais corps un peu trop redressé malgré tout Attitude de course : buste droit, appuis bien sous le bassin</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Départ : mériterait plus d'oblique en sortie de bloc Mise en action : redressée au bout de 9 appuis avec des genoux pas suffisamment préparatoire (pas assez haut) pour frapper le sol Attitude de course : genou pas assez haut et pousser davantage dans la partie arrière de la foulée.</p>

PERCHE

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Dutriat Victor</p> <p>Club : Grand Angoulême Athlétisme</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 3m86</p>	<p>Victor est un athlète plein de ressources. Il a une bonne maîtrise de la base de l'athlétisme.</p>
	<p>SB estivale : 3m86</p>	
	<p>SB hivernale : 3m82</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Phase d'élan : Victor possède une course d'élan progressivement accélérer jusqu'au butoir.</p> <p>Phase de décollage : La distance de décollage est plutôt bonne par rapport au levier. Il ne se retrouve pas dessous à l'impulsion. Cette distance lui permet d'avoir un bon angle sol/perche qui lui permettra de le faire avancer.</p> <p>Phase de renversé : Victor exécute un très bon renversé qui lui permet d'exploiter au mieux son levier. C'est une de ses qualités primaires au saut à la perche.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Phase d'élan : Attention, les courses d'élan sont encore irréguliers (suite à des intentions différentes qui interfèrent en fonction du précédent saut).</p> <p>Phase de décollage : Son bras inférieur ne s'engage pas suffisamment et donc, il risque de manquer de profondeur de saut.</p> <p style="text-align: center;">Phase de renversé : RAS</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Emmery Raphael</p> <p>Club : US Talence</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 3m90</p>	<p>Raphael est un jeune athlète avec 9 mois d'athlétisme dans les jambes. Il est encore plein d'énergie, parfois un peu trop.</p>
	<p>SB estivale : 3m90</p>	
	<p>SB hivernale : 3m70</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Phase d'élan : Raphael possède une course progressivement accélérer ce qui est intéressant pour la perche</p> <p>Phase de décollage : Très bonne qualité d'impulsion au décollage avec le pied à l'aplomb de la main.</p> <p>Phase de renversé : Raphael commence à trouver le timing des appuis sur la perche</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Phase d'élan : Attention aux appuis au sols (peut-être plus de travail technique) qui ne permettent pas d'avoir des courses régulières.</p> <p>Phase de décollage : Parfois, il manque de profondeur de saut par manque d'engagement sur son bras inférieur.</p> <p>Phase de renversé : Il ne met pas complètement dans sa perche.</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Domecq Lola</p> <p>Club : US Talence</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 3m13</p> <hr/> <p>SB estivale : 3m13</p> <hr/> <p>SB hivernale : 3m</p>	<p>Lola est une athlète investie dans ce qu'elle fait. Elle tente de sortir de sa zone de confort pour réussir. Il faut continuer sur ce chemin-là.</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Phase d'élan : Lola court sur 10 foulées qui lui permet de mettre de la vitesse dans sa perche</p> <p>Phase de décollage : Lola possède une bonne impulsion avec un pied à l'aplomb de la main de levier.</p> <p>Phase de renversé : X</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Phase d'élan : Lola laisse tomber les épaules vers l'avant ce qui entraîne une fermeture de l'angle sol/perche.</p> <p>Phase de décollage : Lola se retrouve très souvent en opposition et bras tendus ce qui lui permet pas de faire avancer son saut.</p> <p>Phase de renversé : Suite au point précédent, elle n'arrive pas à trouver les appuis sur sa perche pour renverser</p>	

HAUTEUR

<p>Photo</p> 	<p><i>Stage ligue minimes</i></p> <p>Nom, prénom : SINIGAGLIA EVAN</p> <p>Club : CA MORCENX</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 1m87</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Grande capacité à s'auto évaluer lors des sauts et des exercices</p> <p>Très humble</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Difficultés à être régulier dans les courses d'élan</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : CAPPON LOUANE</p> <p>Club : US & CULTURELLE SAUCATAISE</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 1m56</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Grande qualités de pied</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Soucis de marques déjà remarqué au stage d'avril. Nous avons fait ce qu'on a pu en 2 jours mais elle s'est senti perdu Enorme manque de confiance en soit</p>	

HAIES

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : KASSANDRA FARISS</p> <p>Club : US TALENCE</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 30"89</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Grand gabarit</p> <p>Capacité d'adaptation et mise en pratique des conseils</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Manque de rythme et d'engagement sur les haies</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : COUZINET ROBIN</p> <p>Club : CAPBRETON</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 13"94</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 		<p>Grande qualité d'écoute Capacité à mettre du rythme à grande intensité</p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 		<p>Difficulté à être à 100 % lors de l'attaque de la 1ere haie</p>

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : LYNCEE YAELE</p> <p>Club : STADE BORDELAIS ATHLE</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 29"64</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Grande qualité d'écoute</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Manque de rythme à l'attaque de la haie ce qui entraîne un écrasement en réception</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : MILA DUPONT</p> <p>Club : US TYROSSE</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 30"07</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Grande capacité à mettre du rythme</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Elle ne connaît pas son plan de course ce qui entraine des surprises à l'approche de la haie comme on l'a vu à Albi</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : CIFUENTES Y ZAPATERO YOANNIS</p> <p>Club : CAPBRETON</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 13"59</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Grande qualité d'écoute Capacité à mettre du rythme à grande intensité</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Impulsion trop légère de temps en temps ce qui entraîne certaines fois de grosses fautes</p>	

MARCHE :

2 jeunes très motivés et voulant perfer.

Beaucoup de maturité chez Daphné qui est minime 1 un peu moins chez lois minimes 1 également.

Ils sont très à l'écoute des conseils donnés et essaient de le retranscrire à l'entraînement.

2 jeunes qui performeront c'est sûr.

Question tactique

Ils sont restés au contact. Derrière et lors des consignes ils ont pris leurs responsabilités.

Technique

Travail de latte à faire pour être moins enracinés au sol.

DEMI-FOND :

20 min de footing

Gammes avec beaucoup de déroulés de pied. Les demi-fondeurs étaient en difficulté sur ces gammes.

10*100m placés et relâchés retour marché.

Étirements

Puis reste du stage : se référer au programme général.

Visionnage vidéo individuel et collectif.