Stage Sprint Haies / Lancers / Triple – Longueur - Hauteur
Aubière du 02 au 06 janvier 2024

SPECIALITES : TRIPLE SAUT / LONGUEUR

Encadrement	*Athlètes*
BOURNAZEIX Michaël bournazeix@hotmail.fr 06 25 31 06 01	**Triple saut :** LYNCEE Yaelle – CF1 BARBIER Zia – CF2 LABAT Baptiste – CM2 COMMERE Alaise – JF2 MOUKOLO Régina – JF2 BIJOU Eliott – EM1 HAMON Louis-Victor – EM3 **Longueur :** OESLICK Naomily – JF2 LALANNE Noé – EM1

Ambiance générale du groupe	Athlètes sérieux et motivés. Bonne ambiance entre eux.
Conditions d'entraînement	**Hébergement / Restauration :** Hôtel très agréable, tout confort et restauration adaptée aux athlètes. **Installations sportives :** Très bonnes installations.
Programme du stage 	**<u>Mardi 02/01</u>** **12h : Arrivée** **16h – 17h30 : Décrassage** - **Echauffement individuel** - **Rappel gammes de courses** - **6x50m placé** **<u>Mercredi 03/01</u>** **10h – 12h : Technique saut** - **Gammes de sauts puis travail foulée bond** - **Pentabond arrêté** - **Tests pentabonds (3 passages)** **16h – 18h : PPG Circuit sur Haies Coordination et Souplesse** - **Travail mobilité bassin sur 6 haies** - **Travail de courses avec plots sur 3 parcours à 190cm, 200cm, 215cm** **<u>Jeudi 04/01</u>** **10h – 12h : Musculation (programme personnel) ou Repos** **16h – 18h : Technique saut** **Triple :** - **Pentabonds arrétés** - **Foul foul triple arrété et avec 4 foulées d'élan** - **Triple sur 6 ou 8 foulées** **Longueur :** - **hop 2 sur 17m avec 4 foulées d'élan** - **6 foulées d'élan impulsion plinth**

	Vendredi 05/01 **10h – 12h : Travail sur les intentions de la course d'élan, 3 parcours en plots selon la foulée des athlètes (190cm, 210cm, 230cm) :** - **Travail de placement dans les plots** - **Travail de la poussée sans plots puis de la transition dans les plots** - **Travail de la poussée sans plots puis de la transition dans les plots et des 4 ou 6 dernières foulées sans plots** **16h – 18h : Technique Saut ou Récup (selon les athlètes)** **Triple :** - **Tests pentabonds (3 passages)** - **Travail du cloche sable sur 4 foulées planche à 5m fille et 6m garçon** - **Triple sur 8 foulées** **Longueur :** - **Tests pentabonds (3 passages)** - **Structure et rythme des 3 derniers appuis** - **Sauts sur 8 ou 10 foulées** **Récup : 2 à 3 séries de 6 lignes droites récup marche 30'' et 4' entre les séries + étirements** **Samedi 06/01** **09h30 – 11h : 2 ou 3 x (3 x 150m en placé vite), récup marchée 3' à 4', récup 6' entre les blocks** **13h : Fin du stage / Retour**

Résultats tests pentabonds départ pieds décalés :

NOM Prénom	**03/01**	**05/01**
LYNCEE Yaelle	13m40	
BARBIER Zia	12m10	12m60
LABAT Baptiste	16m70	
COMMERE Alaise	12m80	
MOUKOLO Régina	12m90	
BIJOU Eliott	16m80	
HAMON Louis-Victor	16m90	17m10
OESLICK Naomily	13m00	
LALANNE Noé	16m00	16m00

SPECIALITE : HAUTEUR

Stage Sprint Haies Sauts – AUBIERE du 02 au 06 janvier 2024

Encadrement	***Athlètes***
MARTIN Ludovic 0676154440 Ludovic.martin@athlelana.fr	Micheau Sebastien Gicquel Solène Vaisse Léane Fradin Garance Gauvrit Samuel Wallet Thomasz Petit Alix

Ambiance générale du groupe	**Bonne Ambiance, groupe attentif et motivé, de bonnes progressions depuis le dernier stage**
Conditions d'entraînement	**Hébergement / Restauration :** **Bonne restauration, bon hébergement** **Installations sportives :** **Bonnes installations sportives avec le matériel adapté**
Programme du stage 	**Mardi 2 matin : début du stage 12h** **Mardi 2 après-midi : Gammes orientées sur les appuis et sur les alignements hauteur + 5x50m pour finir** **Mercredi 3 matin : Mobilité de hanche + muscu perso et pour les autres** **rebonds en jambes tendues avec baton au dessus de la tete x 10** **rebonds en jambes tendues avec barre 10kg au dessus de la tete x 10** **machine mollet, fixation d'ipulsion x 6 sur chaque jambe (tendre la jambe très vite et utiliser la jambe libre pour engager la hanche)** **les 3 exos x5 tours**

	Mercredi 3 après-midi : Sauts élan réduit(2/3/4/4 lancé), travail technique adapté en fonction des besoins de chacun.+ 3/4 sauts élan complet. **Jeudi 4 matin : Repos** **Jeudi 4 après-midi :** **Technique course dans les plots 20m avec plots à 5pieds et 20m avec plots à 6pieds 5 passage sen jambes tendues, 5 passages en montées de genoux** **Plots à 3 pieds 5 passage en fréquence** **4x 100 en virage en appuyant en entrée de virage. Récup libre** **+ exos de muscu pour Solène et Sébastien** **Vendredi 5 matin : aérobie 3 x (6x200m en 50m vite 50m lent) récup 6min** **6x 20'' rapide10'' récup** **Aérojump 2x2min récup 3min** **Vendredi 5 après-midi : Technique sauts : 10 sauts élan réduit avec intentions techniques individuelles.** **Haies en pliométrie** **6 haie espacées de 6 pieds :** **Avec un rebond entre chaque haies :3x 84 puis 1x sur chaque hauteur jusqu'a 1m06** **Enchainées : 1x91cm puis 1 passage par hauteur jusqu'à 1m10** **Samedi 6 matin : Musculation perso ou séance avec 6 tours : exercices (demi-squat ou épaulé jeté + saut sur box / fentes sautées dynamiques/ hip trust/ gainage ballon 1'30)** **Fin du stage 13h30**

<u>Garance :</u> Meilleure course d'élan plus régulière, il faut contrôler et doser la vitesse pour donner la meilleure impulsion possible. Un travail sur la rotation est encore nécessaire pour franchir de manière optimale.

<u>Samuel :</u> Samuel a passé un cap cet hiver, revenu de stage national il était un peu fatigué nous avons essayé de travailler en qualité avec moins de répétitions sur les exercices.
Sur le plan technique, l'attaque du virage est perfectible avec des appuis plus fort qui vont cherche plus devant. Sur le franchissement nous avons travailler sur un peu plus de profondeur en passant par le milieu de la barre, et sur le retour des jambes pour esquiver qui doit passer par le contrôle des pieds et non le retour des genoux. Il faut continuer c'est très bien.

Tomasz : Nous avons travaillé sur l'attaque du virage avec des foulées plus grandes et des appuis plus fort.
De net progrès en quelques séances il faut continuer, à l'aide des plots en technique de course notamment.
Il doit aller chercher les appuis plus devant dans le virage en engagement la hanche par le genou.
Si cette phase se passe bien le saut est plus profond automatiquement.
Il est donc très important de continuer a travailler ce virage, cela lui permettra de passer un palier.
Pliométrie sur les haies, de gros progrès possibles il faut en faire régulierement.