

# **Stage LANA U16 Poitiers 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.

## **Pendant le Stage :**

**Merci aux coaches de l'ETR pour leur implication et leur plaisir d'être à ce stage pendant et autour des entraînements.**

**52 athlètes** ont participé à ce stage. Parmi eux, **15** ont fait les minimas horizons pour cet été

## **Les Coaches :**

Haies basses/hautes : Julien Le Boudec  
Sprint : Marius Jeanneau  
Perche : Toari Zahn  
Hauteur : Jérémy Michaud  
Longueur/triple : Christophe Delix  
Demi-fond : Julie O'heix  
Marche : Célestin Chupin  
Lancers : Alexandra Valegeas et Sibylle Retour  
Relais et transversaux : l'ensemble des coaches

## **Planning d'activité :**

### **LUNDI 15 AVRIL :**

#### **Début d'après-midi : Présentation des OBJECTIFS du stage**

1) Prolonger les **VALEURS** de l'athlétisme à travers l'exigence : **Les règles de fonctionnement !**

#### **2) OBJECTIF à COURT terme**

Lancer la dynamique de la coupe de France en faisant un bon mois de Mai-Juin

#### **3) OBJECTIF à COURT-MOYEN terme :**

Une vision plus approfondie de la motricité Générale, orientée et spécifique à travers les séances technique spécifiques, transversales et la vidéo

#### **4) OBJECTIF à MOYEN-LONG terme :**

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.

**5 ateliers :** Starzinsky / Arraché / Gammes haies / déroulé de pied – gainage / Mobilité- proprio- "assis"

⇒ Propositions très largement inspirées du pass athlète

### **Lundi 15 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.

### **MARDI 16 AVRIL**

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

**Mardi début d'après-midi :** analyse Vidéo

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

Les athlètes et les coachs apprécient cette stratégie qui permet d'analyser la technique autrement que sur le terrain.

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

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

Des notions ont été apportées aux athlètes concernant :

- La préparation physique
- La préparation mentale
- La motricité
- La bio-énergétique
- L'hydratation, le sommeil, l'alimentation

Les athlètes pourront proposer des compléments pendant et en périphérie de leur entraînement.

### **MERCREDI 17 AVRIL**

#### **Mercredi matin**

Séance par spécialité

#### **Mercredi début d'après-midi :**

#### **Mercredi après-midi :**

Séance par spécialité

**Mercredi soir :** Temps libre bien mérité pour les athlètes qui ont été fidèles tout au long du stage aux valeurs de l'athlétisme : Respect, humilité, partage, dépassement de soi.

### **Jeudi 18 AVRIL :**

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

Séance de relais pour le groupe longueur/sprint/haie et séance transversale pour marcheurs-demi-fondeurs et les lanceurs

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

### **BILAN DU STAGE :**

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.

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

#### **Après le stage :**

Les coaches ont fait des compte-rendus par spécialité.

Les coaches sont disponibles pour toute question technique.





## DEMI FOND – MARCHE



## SPRINT



## HAIES hautes / basses



## LONGUEUR / TRIPLE





## PERCHE





## HAUTEUR



## LANCERS





## Spécialité : Haies hautes / haies basses

**Intitulé :** Stage Régional LANA U16

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

**Chef de Délégation :**

**Coach(s) Spécialité :**

**Déplacement (mode de transport) :**

→ Listing des participations avec tel et mail

<b>Encadrement</b>	<b>Athlètes</b>
Julien Le Boudec Jérémy Michaud	Groupe 1 : Khadijâ Badji, Angélique Augris, Chaboury Pourcher Arthur, Yossef Hamdaoui Gautier Mailys  Groupe 2 : Chloé Nadal, Lubin Lavaud

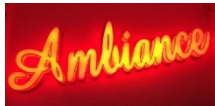


→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- **Hébergement :** conditions précaires
- **Restauration :** plutôt bien. Petits déjeuners, pas assez de choix.

→ Retours techniques

**Site sportif :** très bonnes installations

**Equipements sportifs :** Des haies en abondance, des startings blocs. Aure matériel

Ambiance générale du groupe 	Très bon groupe, de bonnes acquisitions dans l'ensemble pour des minimes.
Conditions d'entraînement 	Très bonnes installations, temps plutôt frais pour un mois d'Avril, du vent par moment, nuageux. Chaque début de séance commence par un nouvel exercices pour mobiliser les ischio, les quadripceps, le triceps sural, le psoas, les fessiers, les adducteurs.
Programme temps technique du stage  Détail des séances	<b>Lundi aprem : les fondamentaux</b> Mobilisation générale + déplacements généraux puis ateliers : Starzinski / Arrachés / proprio / Assis / mobilité/ haies / déroulé de pied / gainage <b>Mardi matin :</b> Groupe 1 : Gammes marchées / Gammes pas de siou / Gammes ½ franchissement jambe d'esquive / prise vidéo en haies hautes et basses

ou temps/mesures réalisés

**Mardi Aprem :**

Groupe 1 : Autres gammes marchées / autres pas de siou / Intervalle et hauteur de haies réduits en doublant le 3è appuis /  
4\*4 haies 200 haies OU 4 fois 4 haies hautes

**Mercredi matin :**

**Groupe 1** : jeux de proprio + gammes de sprint + différents niveaux de pompes + 2 séries de 6 fois 18''/18'' en PMA R=4' + Gainage sur 5 min de 20''/10''

**Groupe 2** : Gammes marchées / Gammes pas de siou / Gammes ½ franchissement jambe d'esquive / prise vidéo en haies hautes et basses

**Mercredi aprem :**

**Groupe 1 et 2** : Même type de démarche avec d'autres gammes de haies + 3 fois 4 haies moins 1 à 2 pieds.

**Jeudi matin :**

Footing avec témoin + Gammes avec témoins + accélération avec témoin + accélération sur 15m sur le rôle de receveur + donner 3 fois et recevoir 3 fois






Photo 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Badji, Khadija</b></p> <p><b>Club : Cognac AC</b></p>	
	<b>Records personnels :</b>	<p>50 haies : 7'91</p> <p>80 haies : 12''94</p> <p>200 haies : 31''02</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>L'amplitude de course, bonne attaque en genou. Bonne écoute, mais s'appropriier les choix de tactiques de course et les assumer.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>La fréquence de course, mériterait de gagner en horizontalité sur l'impulsion. Sur les gammes de haies monter davantage les genoux</p>	




Photo 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Nadal Chloé</b></p> <p><b>Club : Elan sportif de Trélissac</b></p>	
	<b>Records personnels :</b>	<p>50 haies : 7''88</p> <p>200 haies : 30''76</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Des qualités de vitesse, bonne écoute, athlète agréable. Cherche à vite reprendre son sol et n'hésite pas à "rentre" dans la haie.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Impulsion incomplète, ouverture de la jambe d'attaque trop tôt. Course inter obstacle avec appuis incomplets dans l'espace arrière (manque de poussée solide indéformable)</p>	




Photo 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Gautier Maelys</b></p> <p><b>Club : Limoges athlé</b></p>	
	<b>Records personnels :</b>	<p>50 haies : 7''94</p> <p>80 haies : 12''81</p> <p>200 haies : 31''83</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Très bonne écoute, très demandeuse de conseils. Bonne distance d'attaque, bons trajets de jambe d'esquive.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>A tendance à couronner et ouvrir tôt sur la jambe d'attaque</p>	










Photo 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Augris Angélique</b></p> <p><b>Club : Stade Niortais</b></p>	
	<b>Records personnels :</b>	<p>50 haies : 7''80</p> <p>80 haies : 11''86</p> <p>200 haies : 29''32</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Bonne attaque en genou, reprise active. Bonne mise en tension/renvois sur l'impulsion.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Amplitude d'impulsion réduite sur les gammes de haies, genoux qui mériteraient d'être plus haut. A tendance à se tasser sur les appuis dans la course inter obstacle</p>	

Photo 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom :</b> Pourcher Arthur</p> <p><b>Club :</b> <i>Entente Bruges St Bruno Athlétisme</i></p>	
	<b>Records personnels :</b>	<p>50 haies : 7''43</p> <p>100 haies : 14''3</p>
POINTS FORTS 	<p>Bonne attaque de la haie en fermeture genou, reprise active. Bon trajet de jambe d'esquive. Il faudra voir si tout cela tient quand les haies seront plus hautes dans les catégories supérieures, mais belle maîtrise d'ensemble en situation réelle. Excellente attitude</p>	
POINTS FAIBLES 	<p>Légèrement haut sur la 1<sup>ère</sup> haie. Léger écrasement au 2<sup>e</sup> appuis dans l'intervalle (suite à la réception) Gammes de haies à améliorer.</p>	

Photo 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom :</b> Hamdaoui Yossef</p> <p><b>Club :</b> <i>Grand Angoulême Athlétisme</i></p>	
	<b>Records personnels :</b>	<p>50 haies : 7''43</p> <p>100 haies : 14''32</p> <p>200 haies : 30''01</p>
POINTS FORTS 	<p>Bon trajet de jambe d'esquive. De bonne acquisitions générales sur le rôle de la jambe d'impulsion-esquive et la jambe d'attaque pour un minime. Excellente attitude</p>	
POINTS FAIBLES 	<p>Ouverture de la jambe d'attaque un peu tôt et réception légèrement lointaine après la haie. Légèrement haut sur la 1<sup>ère</sup> haie Ecrasement au 2<sup>e</sup> appuis dans l'intervalle (suite à la réception)</p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom :</b> Lavaud Lubin</p> <p><b>Club :</b> <i>Grand Angoulême Athlétisme</i></p>	
	<p><b>Records personnels :</b></p>	<p>50 haies : 7''71 100 haies : 17''02 200 haies : 29''89</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Attaque en fermeture/genou correcte mais peu patienter un peu plus en genou Une bonne fréquence gestuelle Bonne attitude</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Bassin trop haut sur les obstacles ce qui provoque des écrasements Grande raideur au niveau des hanches pour la jambe d'esquive.</p>	

Pour **les haies basses**, des projets tactiques spécifiques à leurs qualités ont été proposés par rapport au nombre d'appuis du départ à la 1<sup>ère</sup> haie puis dans les prochains intervalles.  
Nous sommes disponibles pour échanger à ce sujet.



## Spécialité : Perche

**Intitulé :** Stage Régional LANA U16

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

**Chef de Délégation :**

**Coach(s) Spécialité :**

**Déplacement (mode de transport) :**

→ Listing des participations avec tel et mail

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes</i>
<p>Zahn Toarii</p> <p>06.41.38.74.59</p> <p>toariizahnpro@gmail.com</p>	<p>ANTIGNAC Zoé - MIF</p> <p>JOGUET Adèle - MIF</p> <p>PELLETIER Chloé - MIF</p> <p>SAUBADU Manon - MIF</p>



→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- **Hébergement :** Conditions médiocres en terme de confort pour le sommeil. Les établissements sont propres.
- **Restauration :** Le choix est très limité pour le petit déjeuner. Si possible, proposer des entrées plus variées.

→ Retours techniques

**Site sportif :** Très bon site sportif

**Equipements sportifs :** Les équipements sont de bonnes qualités.

<p>Ambiance générale du groupe</p> 	<p><b>Le groupe était super impliqué et très travailleur. C'était un plaisir de pouvoir encadrer dans ces conditions.</b></p>
<p>Conditions d'entraînement</p> 	<p>Les conditions d'entraînement n'étaient pas optimales à cause de la météo. Cependant, nous avons pu travailler très sérieusement.</p>



Programme temps technique  
du stage



Détail des séances  
ou temps/mesures réalisés

**Lundi aprem : les fondamentaux**

**Mardi matin : Technique de course sur l'apprentissage du cycle de course.**

**Il était important de pouvoir faire une analyse de l'attitude de course avant de sauter. C'est un facteur primordial pour observer les points faibles sans perche.**

**Mardi Aprem : Saut sur élan complet + prise de vidéo.**

**Objectif : Analyse du saut de l'athlète sur son élan complet/**

**Mercredi matin : Saut sur élan complet avec objectif précis.**

**Objectif de Zoé : Travailler sur la profondeur de saut. ( Quelques problèmes de refus de saut).**

**Objectif de Manon : Travailler sur son présenté de perche ( tendance à présenter 6 foulées avant ).**




**Objectif d'Adèle : Essayer de créer des appuis forts sur la perche pour renverser.**




**Objectif de Chloé : Créer des appuis sur la perche pour ensuite renverser**


**Mercredi aprem : Saut avec perche rigide.**




**Travail d'appui sur la perche + apprentissage du renversé ( tomber sur les fesses, tomber sur le dos... ) => Transfert sur quelques sauts.**

**Jeudi matin : PPG avec les lanceurs**

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Antignac Zoé</b></p> <p><b>Club : Biarritz Olympique</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB : 2m79</b></p>	<p>Zoé a des capacités pour le saut à la perche. Toutefois, il faut essayer de travailler sur la régularité de saut et sur la profondeur de saut.</p>
	<p><b>SB estivale : 2m79</b></p>	
	<p><b>SB hivernale :2m68</b></p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appuis fort sur la perche</li> <li>- Très bon placement au décollage</li> </ul>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Irrégularité dans la course d'élan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter vers l'avant</li> </ul> </li> </ul>	
	<p style="text-align: center;">-</p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimales</b></p> <p><b>Nom, prénom : Saubadu Manon</b></p> <p><b>Club : Biarritz Olympique</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB : 2m80</b></p>	<p>Manon est une acharnée du travail. C'est une belle qualité. Toutefois, attention à ne pas en faire de trop.</p>
	<p><b>SB estivale : 2m69</b></p>	
	<p><b>SB hivernale : 2m62</b></p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Travailleuse.</b></li> <li>- <b>Très bon décollage.</b></li> </ul>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Présenté à corriger.</b></li> <li>- <b>Créer un appui sur la perche.</b></li> </ul>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Antignac Zoé</b></p> <p><b>Club : Biarritz Olympique</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB : 2m79</b></p>	<p>Zoé a des capacités pour le saut à la perche. Toutefois, il faut essayer de travailler sur la régularité de saut et sur la profondeur de saut.</p> <p>Axe de travail : Technique de course + sauter vers l'avant.</p>
	<p><b>SB estivale : 2m79</b></p>	
	<p><b>SB hivernale : 2m68</b></p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appuis fort sur la perche</li> <li>- Très bon placement au décollage</li> </ul>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Irrégularité dans la course d'élan</li> <li>- Sauter vers l'avant</li> </ul>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Antignac Zoé</b></p> <p><b>Club : Biarritz Olympique</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>PB : 2m79</b></p>	<p>Zoé a des capacités pour le saut à la perche. Toutefois, il faut essayer de travailler sur la régularité de saut et sur la profondeur de saut.</p> <p>Axe de travail : Technique de course + sauter vers l'avant.</p>
	<p><b>SB estivale : 2m79</b></p>	
	<p><b>SB hivernale : 2m68</b></p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appuis fort sur la perche</li> <li>- Très bon placement au décollage</li> </ul>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Irrégularité dans la course d'élan</li> <li>- Sauter vers l'avant</li> </ul>	



## Spécialité : Lancers Disque et Poids

**Intitulé :** Stage Régional LANA U16

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

**Chef de Délégation :**

**Coach(s) Spécialité :** disque poids

**Déplacement (mode de transport) :**

→ Listing des participations avec tel et mail

<b>Encadrement</b>	<b>Athlètes</b>
Sibylle Retour	ZAHI Lala-Chaimae AROCENA Lili MEPOUI BITANG Clémentine

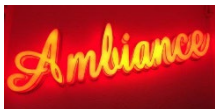

→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- Hébergement :
- Restauration :

→ Retours techniques

**Site sportif :**

**Equipements sportifs :**

Ambiance générale du groupe 	bonne ambiance, groupe essentiellement féminin
Conditions d'entraînement 	Aires de lancers en bon état, matériel personnel apporté pour travailler

Programme temps technique  
du stage



Détail des séances  
ou temps/mesures réalisés

**Lundi aprem : les fondamentaux**

**Mardi matin :**

**disque : lancer global pour repérer les points faibles indiqués par les filles, travail sur le départ  
travail sur les points de repère et travail sur la finale par deux et avec élastique.**

**Mardi Aprem :**

**travail sur le pivot droit travail de départ avec plots , double volte décomposée lancer avec bâton pour le timing de lancer sans élan, pied droit au milieu départ de profil, élan complet.  
Puis lancer avec les disques pour essayer de restituer le travail précédemment effectué.**




**Mercredi matin :**

**disque travail avec médecine ball et bâton sur le pivot de départ et l'entrée dans la volte, plus lancers.  
poids lancer global puis exercice pour rentrer pied droit sous le bassin**

**Mercredi aprem : poids disque lancer de médecine ball façon poids / façon disque,  
poids déplacement arrière pour aller chercher à poser le pied gauche et ramener le pied droit vite  
disque lancer pied au milieu accent sur le pivot pied droit  
concours de cris**

**Jeudi matin :**

**séance transversale commune avec le demi fond déplacements base animaux ,jeux en équipe.**

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom :Lili Arocena</b></p> <p><b>Club : As Ascain Elgarrekin</b></p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p><b>PB :36m43</b></p>	
	<p><b>SB estivale :35m38</b></p>	
	<p><b>SB hivernale :30m75</b></p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Très dynamique,,attentive et motivée, comprend vite les intentions demandées</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Départ trop rapide, regard vers le bas qui fait chuter la ligne d'épaules, manque d'amplitude dans le geste, dans la finale travailler le pivot droit et le soulevé. Ne pas s'écarter de son axe de lancer .</b></p>	



<p>Photo</p>	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom :ZAHl Lala-Chaimae</b></p> <p><b>Club : EPA86</b></p>	
--------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



		
<b>L'ATHLETE</b>	<b>PB :35m31</b>	Séances du mardi uniquement car deux spécialité pendant le stage
	<b>SB estivale :31m64</b>	
	<b>SB hivernale :34m42</b>	
<b>POINTS FORTS</b> 	<b>Motivation, écoute, dynamisme, attentive, technique assez bonne globalement .</b>	
<b>POINTS FAIBLES</b> 	<b>Départ encore un peu précipité, manque de points de repères et d'équilibre, penser à rester fléchie sur le pivot droit au milieu du cercle, tendance à tirer avec le haut pour la finale</b>	

Photo	<p><b><i>Stage ligue minimes</i></b></p> <p><b><i>Nom, prénom: MEPOUI BITANG Clémentine</i></b></p> <p><b><i>Club : Stade Langonnais</i></b></p>
-------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<b>L'ATHLETE</b>	<b>PB :10m36</b>	Séance du mercredi uniquement car deux spécialités pendant le stage.
	<b>SB estivale :10m21</b>	
	<b>SB hivernale :10m36</b>	
<b>POINTS FORTS</b> 	<b>Dynamique, attentive, motivée</b>	
<b>POINTS FAIBLES</b> 	<b>A du mal à sentir les choses, anticipe avec le haut, déplacement dans le cercle pas complet</b>	

## Stage Régional U 16 Creps de Poitiers du 15 au 18 avril 2024

### Triple saut / Longueur

#### *jour 1 après-midi*

ateliers transversaux

#### *Jour 2 matin*

travail de pieds

griffés sur plot

sur pelouse

Hop2 G et D Hop 3 Hop4 G et D

reprise cloche foulée G et D

Sur piste

avec plot intervalle 8 pieds cloche foulée cloche foulée

Au bac à sable

ramené sans élan

ramené 1 pas d'élan

ramené 1 pas d'élan shooter un plot

4 foulées d'élan planche à 7m

Consignes , tronc droit , équilibre, appuis dynamiques et le ramené  
aller au delà de la marque dans le sable

appréciation , très bon contact, à l'écoute, travail sérieux.

#### *Jour2 après-midi*

Analyse vidéo, position du buste, des bras à l'impulsion , aux réceptions, dans le sable.  
après midi échauffement sur pelouse plus mobilité articulaire.

Coordination : enchaînement de Hop Cloche Hop plus ramené dans le sable x3

Prise de marque

planche à 7/8/9/10/11m

7 à 8 sauts sur élan complet, mise en place des bras , équilibre du tronc.

« Essayer de traverser la planche »

Bonne implication générale , envie de se dépasser, de bien faire, belle émulation entre les athlètes, petit défi improvisé à la fin de l'entraînement.

#### *Jour 3 matin*

Gammes de sauts en collaboration avec le groupe demi-fond.

Sur pelouse

Gammes générales sur 30m avec retour footing pendant 10mns

2x chaque passage par groupe de 4

Foulées bondissantes

Hop2 G et D

Hop3

Hop4 G et D

Cloche 3 G et 3D

Travail sur plot sur piste

Travail dissocié jambe gauche/jambe droite

Foulées bondissantes sur plot.  
 Course rythmée sur plot intervalle 6pieds 7 pieds  
 au bac a sable sur 4 foulées impulsion sur plinth plus ramené.  
 Fente au dessus d'un élastique.

*jour 3 après-midi*

6 a 8 sauts sur fatigue en élan complet en privilégiant la qualité.

*Jour 4 matin*

Ateliers transversaux, relais

### Conclusion

Groupe très agréable, à l'écoute, motivé, bonne ambiance.

Points technique à améliorer

Rythme course d'élan

Longueur course d'élan autour de 14 foulées

Coordination des bras.

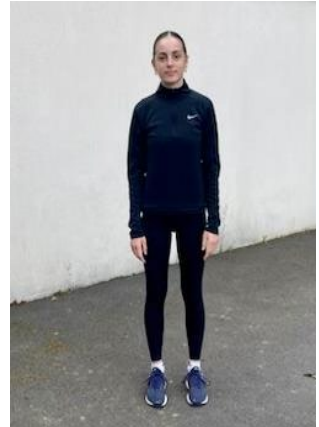
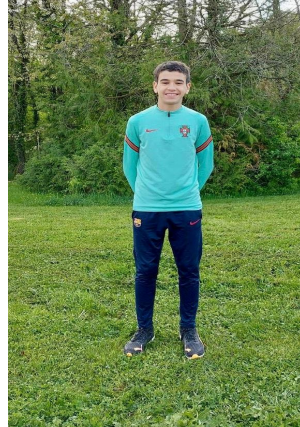
Reprise cloche foulée , engagement genou haut pour éviter la bascule du bassin et les épaules trop en avant. (triple saut)

Fixer le genou haut de la jambe libre l'impulsion sur la planche en longueur

Traverser la planche.



Célestin Misplon	Zahi Lala Chaimae	Clémentine Mèpoui Bitang	Elsa Calli
Triple 12m53	Triple 11m07	Triple 10m15	Triple 9m15
Longeur 5m85		Longueur 4m71	Longueur 4m39



Emma Gosset	Esteban Bonneau Cotteneç	Karam-Amine El Hajjam	Manon Frumholz
Longueur 5m20	Triple 12m01	Triple 11m79	Triple 9m80
			Longueur 4m80



Nathan M	Neomy Boue	Arab Soukayna	Julie Berthé
Triple 11m87	Triple 10m38	Triple 10m80	Triple 10m66
Longueur 5m43	Longueur 4m85		



## Spécialité : Sprint

**Intitulé :** Stage Régional LANA U16

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

**Chef de Délégation :**

**Coach(s) Spécialité :** Marius Jeanneau

<p>Echauffement plot</p> <p>Technique course Vidéo sur la phase relâcher</p> <p>-4x120 vite relâcher vite - 2 x 100m relâcher</p>	<p>Séance de récupération</p> <p>-20/20 8 fois -30/30 8 fois</p> <p>Diverse exo type départ sur 10m : déséquilibre, deux jambes arrière</p> <p>Exercice de pousser sur 30m 3 fois</p>	
<p>Mardi</p>	<p>Mercredi</p>	
<p><b>Travail de pied</b></p> <p>-Dérouler de cheville Pied armé 3x -Dérouler de cheville genoux haut pied armé/bras haut 3x</p> <p><b>Haie/posture</b></p> <p>-Deux appuies genoux haut en plante pied armé /bras haut 4x -De profiles genoux haut en plante pied armé/bras haut 4x -Avant arrière</p> <p><b>Coordination</b></p> <p>-Deux appuies un appuie en jambe tendu sur 20m 4x -Deux appuient un appuie jambe tendue en poussant sur la jambe qui fais un appuie 4x -idem avec vitesse 4x -transition jambe tendu →course 4x</p>	<p>Séance start</p> <p>Echauffement court sur plot type sprinte</p> <p>-Start en ligne droite 30m 4 fois</p> <p>-Start en virage 30m 4 fois</p>	

Groupe :

1. Melyh
2. Ilyas
3. Lubin
4. Raphael
5. Chloé
6. Iliana
7. Faustine
8. Emma

Un retour vidéo plus détaillé a eu lieu après la première séance spé

Point Fort/Point à améliorer

	Point fort	Point à améliorer
Melyh	Technique de course : alignement, posture. Coordination	Amplitude, s'il garde la même fréquence avec de plus grande foulées se serait parfait
Ylias	Fréquence, Très investi (essaie de comprendre les conseils) Grande marge de progression	Technique de course : alignement, posture Travailler sur des allures plus relâcher et revoir les gammes de courses serait une idée. Crispation Pose du pied à plat
Lubin	Marge de progression	Technique de course /Cycle arrière, pied à plat
Raphael	Bonne résistance	Technique de course / alignement, dos courbé,
Emma	Puissance Très investi (essaie de comprendre les conseils)	Crispation + Travailler le placement sur des allures plus lentes

Chloé	Qualité naturelle	Technique de course : Cycles arrière et bras désaxer
Iliana	Puissante Arrive à garder sa vitesse sur de la course plus longue Coordination	Crispation haut du corps Se relève trop vite dans les starts
Faustine	Comprend et corrige rapidement ses défauts Technique de course ok	Leger cycles arrière en début de stage, corriger lors de la première séance Coordination

A noté pour le groupe entier un véritable manque de gainage et de coordination constater lors de l'entraînement de mardi après-midi.





## Spécialité : DEMI – FOND

**Intitulé :** Stage Régional LANA U16

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

**Chef de Délégation :**

**Coach(s) Spécialité :**

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

→ Listing des participations avec tel et mail

<b>Encadrement</b>	<b>Athlètes</b>
Julie OHEIX	AUGERON Lois / CELHAY Enzo / BAYLE Joshua / DESSANS Chloé / DEVES Emile / DUMAS Maelys / ELKOBI SAHIB Ihab / GAUDOUT Hugo / JAGUENEAU Zoé / LORAIN Noelysse / MATT Ewen / MILNE Zac / ROULAND Louis / TADJ Emilie / TRANQUILLE-MARQUES Léonie / VALEYRIE Alice




→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- **Hébergement :** stricte minimum, suffit pour 4 jours de stages
- **Restauration :** Peu de variété / bonne quantité

→ Retours techniques

**Site sportif :** creps de Poitiers piste

**Equipements sportifs :** pises-en très bonne état / environnement propice à la performance / environnement et espace vert varié

<p>Ambiance générale du groupe</p> 	<p><b>Très bon groupe avec une très bonne cohésion déjà existant grâce à la coupe de France de cross minime</b>  <b>Ils sont à l'écoute et ont envie d'apprendre</b>  <b>Ils sont très drôles mais savent être sérieux au moment de la séance</b>  <b>→ Chacun des athlètes doit travailler sa souplesse et sa mobilité générale ainsi que du renforcement général.</b></p>
<p>Conditions d'entraînement</p> 	<p>De très bonne condition le temps était avec nous se qui nous a permis de faire des footings en nature, avec les autres groupes on a pu se répartir la piste pour que chacun ait les meilleures conditions</p>
<p>Programme temps technique du stage</p>  <p><b>DEMI-FOND</b>  <b>Détail des séances ou temps/mesures réalisés</b></p>	<p><b>Lundi aprèm : les fondamentaux – transversaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage arraché</li> <li>- Apprentissage starzenski</li> <li>- Travaile de haies</li> <li>- Dérouler de pieds et gainage</li> <li>- Mobilité / proprioception / équilibre</li> </ul> <p><b>Mardi matin :</b>  Echauffement : mobilité + 15' de footing + gamme de haie  10x36/24r + 3'R + 10 x 18/18  <b>→ Développement de la VMA à 100%</b>  Récup sur pelouse 5' pied nu  Gainage dynamique 4'</p> <p><b>Mardi Aprèm :</b>  Echauffement : salutation au soleil + 15' de footing + gamme de sprint  <b>→ Séance seuil 85% circuit nature allure 10/15 km/h</b>  1'  <b>→ Contrôlé de l'allure</b>  5' / 4' / 3' /1'30r entre chaque  Récupe sur pelouse plus étirement dynamique (inf a 5sec sur chaque mouvement)</p> <p><b>Mercredi matin :</b>  Echauffement : mobilité + 15' de footing + gamme de saut  <b>→ Travail respiratoire (poumon/cœur) gestion du souffle et de la posture</b>  <b>→ Facile musculairement – pas de sollicitation de force</b>  <b>→ Travail de gestion de son allure – course placer</b>  10x 100m/100m r allure 17''/18'' pour les garçons 19''/20'' pour les filles  Récup : pied nu sur herbe</p> <p><b>Mercredi aprèm :</b>  Echauffement : mobilité + 15' de footing + gamme de lancer  <b>→ Séance spécifique sur la distance et l'objectif chrono de la saison de chaque athlète donner en début de stage par l'athlète</b>  Coureur de 1000m : 300m/200mr 400m/300mr 500m/400mr + 3x50m à fond  Coureur de 2000m : 300m/200mr 400m/300mr 500m/400mr 400m/300mr 300m/200mr 200m  Récup 10' pied nu dans l'herbe</p> <p><b>Jeudi matin :</b>  <b>Séance transversale</b>  Echauffement : déverrouillage articulaire + 3 tours de piste de footing  Mobilité générale – gestion de son corps dans l'espace  Gainage dynamique</p>

Programme temps technique  
du stage



MARCHE

Détail des séances  
Ou temps/mesures réalisés

### **Lundi aprèm : les fondamentaux – transversaux**

- Apprentissage arraché
- Apprentissage starzenski
- Travail de haies
- Dérouler de pieds et gainage
- Mobilité / proprioception / équilibre

### **Mardi matin :**

Echauffement : mobilité + 15' de footing + gamme de haie  
10x150m en 50 actifs / 50 accéléré / 50 récup diago trottiné

- ➔ Technique VMA longue

Récup sur pelouse 5' pied nu

Gainage dynamique 4'

### **Mardi Aprèm :**

Echauffement : salutation au soleil + 15' de footing + gamme de sprint

- ➔ Séance seuil 85% circuit nature allure 10/15 km/h
- ➔ Travail de pied sur herbe

2 x8' / 1'r

Récupe sur pelouse plus étirement dynamique (inf a 5sec sur chaque mouvement)

### **Mercredi matin :**

Echauffement : mobilité + 15' de footing + gamme de saut

- ➔ Travail 'endurance / volume court

6x250 :150m (3') r + 6 x100m/30''r

Récup : pied nu sur herbe

### **Mercredi aprèm :**

Echauffement : mobilité + 15' de footing + gamme de lancer

- ➔ Séance spécifique sur la distance et l'objectif chrono de la saison de chaque athlète donner en début de stage par l'athlète
- ➔ Volume long

6x500m /300m (3')r + 6x 100m /100 (30'')r

Récup 10' pied nu dans l'herbe

### **Jeudi matin :**

#### **Séance transversale**

Echauffement : déverrouillage articulaire + 3 tours de piste de footing




Mobilité générale – gestion de son corps dans l'espace







Gainage dynamique

	<p><b>Nom, prénom :</b> DEVES Emile</p> <p><b>Club :</b> Entente Bruges Saint Bruno</p> <p><b>Département :</b> 33</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p><b>PB :</b></p>	<p>3'06 / 6'32</p>
	<p><b>SB estivale :</b></p>	<p>1000m/2000m</p>
	<p><b>SB hivernale :</b></p>	<p>Championnat de France de cross</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Gestion des allures de courses, capacité à relancer notamment en finish bonne posture de course dos droit et regard loin</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Gestion de ses membres dans l'espace (relâchement des bras) Travaille sur les gammes de course notamment sur l'appuis au sol en jambe tendu lors du monter de genoux Travail de souplesse et de renforcement musculaire</b></p>	

	<p><b>Nom, prénom :</b> BAYLE Joshua</p> <p><b>Club :</b> Stade Langonnais Athlétisme</p> <p><b>Département :</b> 33</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p><b>PB :</b></p>	<p>6'56</p>
	<p><b>SB estivale :</b></p>	<p>2000m</p>
	<p><b>SB hivernale :</b></p>	<p>Championnat de France de cross</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>De bon alignement et une bonne posture Gestion de son allure et de la stratégie de course Relâchement des membres supérieurs</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Travaille sur ses appuis au sol via des gammes ainsi qu'u travaille pour armer ses pieds Port de tête, regard loin Veut travailler sa puissance dans les jambes</b></p>	

	<b>Nom, prénom :</b> MILNE Zac <b>Club :</b> Léognan Athlétisme <b>Département :</b> 33	
	<b>PB :</b>	2'59
	<b>SB estivale :</b>	1000m
	<b>SB hivernale :</b>	Championnat de France de cross
POINTS FORTS 	De bon alignement et une bonne posture pendant la course Gestion de son allure	
POINTS FAIBLES 	Attention petite pointe au mollet sur la première course de la séance spé Travaille sur les gammes de course notamment sur l'appuis au sol en jambe tendu lors du monter de genoux Veut travailler sa gestion du stress	

	<b>Nom, prénom :</b> MATT Ewen <b>Club :</b> AS Saint Junien <b>Département :</b> 87	
	<b>PB :</b>	6'32
	<b>SB estivale :</b>	2000m
	<b>SB hivernale :</b>	Championnat de France de cross
L'ATHLETE POINTS FORTS 	Bonne base d'endurance fondamentale Utilisation de ses bras pour avancer Très bonnes foulées	
POINTS FAIBLES 	Dissociation membre supérieur et inférieur A besoin d'une routine d'entraînement et de compétition Porter le regard loin Départ de course et placement	

	<p><b>Nom, prénom :</b> ROULAND Louis</p> <p><b>Club :</b> CA Brive</p> <p><b>Département :</b> 19</p>	
	<p><b>PB :</b></p> <p><b>SB estivale :</b></p> <p><b>SB hivernale :</b></p>	<p>2000m</p> <p>Championnat de France de cross</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Récupération post effort</p> <p>Porter le regard loin</p> <p>Capacité à relancer</p> <p>Prendre le lead en départ de course</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Doit apprendre à gérer son allure</p> <p>Placement de ses bras dans l'espace courir relâcher et ne pas tirer dessus difficulté de posture (se tenir droit)</p> <p>Manque de pluridisciplinaire notamment sur les gammes (saut haie sprint lancer)</p> <p>Travaille sur les gammes de course notamment sur l'appuis au sol en jambe tendu lors du monter de genoux</p>	
	<p><b>Nom, prénom :</b> ELKOBI SAHIB Ihab</p> <p><b>Club :</b> SU Agen</p> <p><b>Département :</b> 47</p>	
	<p><b>PB :</b></p> <p><b>SB estivale :</b></p> <p><b>SB hivernale :</b></p>	<p>2'54</p> <p>1000m</p> <p>Championnat de France de cross</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Stratégie de course</p> <p>Envie d'apprendre</p> <p>Bonne foulée avec de bon appuis</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Travail de vitesse</p> <p>Travail de gamme varié pour progresser techniquement</p> <p>Doit se donner un peu plus pendant la séance</p>	

**Nom, prénom :**

GAUDOUT Hugo

**Club :**

Grand Angoulême

**Département :**

16

**L'ATHLETE****PB :**

2'48 /

**SB estivale :**

1000m / 2000m

**SB hivernale :**

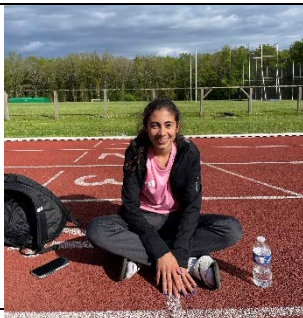
Championnat de France de cross

**POINTS FORTS**

**Très bon travail technique sur les gammes de haies, bonne posture,  
bonne foulée, bon rythme de course  
Endurance fondamentale**

**POINTS FAIBLES**

**Relâcher ses bras et ses épaules lors de ses course  
Coordination bras / jambe notamment au niveau des jambes**

**Nom, prénom :**

DESSANS Chloé

**Club :**

UA Coteaux de Garonne

**Département :**

33

**L'ATHLETE****PB :**

2'59

**SB estivale :**

1000m

**SB hivernale :**

Championnat de France de cross

**POINTS FORTS**

**Très bons appuis au sol bonne posture  
C'est améliorer depuis son premier stage**




**POINTS FAIBLES**




**Travail de souplesse  
Approfondissement des gammes de sauts  
Faire des sorties longues afin de travailler 'endurance fondamentale**

	<b>Nom, prénom :</b> TRANQUILLE- MARQUES Léonie <b>Club :</b> Pessac AC <b>Département :</b> 33	
	<b>PB :</b> <b>SB estivale :</b> <b>SB hivernale :</b>	3'12 / 7'26 1000m / 2000m Championnat de France de cross
POINTS FORTS 	<b>Capacité de relance</b> <b>Bonne posture</b>	
POINTS FAIBLES 	<b>Travaille de gamme de saut aide pour ses appuis au sol</b> <b>Travaille de coordination et de souplesse générale</b> <b>Veut développer sa gestion de course</b> <b>Travail du port de tête et des bras ainsi que le regard</b>	

	<b>Nom, prénom :</b> LORAIN Noelysse <b>Club :</b> Limoges Athlé <b>Département :</b> 87	
	<b>PB :</b> <b>SB estivale :</b> <b>SB hivernale :</b>	3'11 1000m Championnat de France de cross
<b>L'ATHLETE</b>		
POINTS FORTS 	<b>De bon alignement et une bonne posture</b> <b>De bon appuis au sol</b> <b>Cherche à s'améliorer dans ses séances et les éléments techniques</b>	
POINTS FAIBLES 	<b>Travaille sur es gammes de saut et fixation du genou</b> <b>Travaille des bras dans l'espaces</b> <b>Porter le regard loin</b>	



	<b>Nom, prénom :</b> DUMAS Maelys <b>Club :</b> AS Libourne <b>Département :</b> 33	
	<b>PB :</b>	3'12 /
	<b>SB estivale :</b>	1000m /2000m
	<b>SB hivernale :</b>	Championnat de France de cross
POINTS FORTS 	<b>Endurance fondamentale</b> <b>Bonne posture de course avec un bon travail de relance</b>	
POINTS FAIBLES 	<b>Doit renforcer son travail sur les gammes et la coordination générale</b>	

	<b>Nom, prénom :</b> JAGUENEAU Zoé <b>Club :</b> Stade Villeneuvois <b>Département :</b> 47	
	<b>PB :</b>	3'10
	<b>SB estivale :</b>	1000m
	<b>SB hivernale :</b>	Championnat de France de cross
<b>L'ATHLETE</b>		
POINTS FORTS 	<b>Endurance fondamentale</b> <b>Gestion et positionnement de course</b>	
POINTS FAIBLES 	<b>Doit apprendre à gérer ses membres dans l'espace car zoé est très grande (coordination des bras)</b> <b>Utilisation de ses bras afin de l'aider dans ses courses et relâcher ses épaules</b> <b>Porter le regard loin</b>	



**Nom, prénom :**

VALEYRIE Alice

**Club :**

Limoges Athlé

**Département :**

87

**PB :**

3'17

**SB estivale :**

1000m

**SB hivernale :**

Championnat de France de cross

**POINTS FORTS**



**Très bonne posture  
Bonne vitesse avec une bonne foulée**

**POINTS FAIBLES**



**Travail de bras dans l'espace  
Se relâcher pendant la course  
Développer d'avantage la technique de gamme**



**Nom, prénom :**

TADJ Emilie

**Club :**

Elan sportif de trelassac

**Département :**

24

**L'ATHLETE**

**PB :**

16'56

**SB estivale :**

3000m marche

**SB hivernale :**

**POINTS FORTS**





**Ne lâche rien même en cas de difficulté  
Endurance active posture et alignement lors de la marche**

**POINTS FAIBLES**



**Doit s'affirmer un peu plus nécessite de plus de sortie longue afin  
de travailler l'endurance fondamentale  
Porter le regard loin  
Utiliser ses bras pour la propulser vers l'avant  
Développer l'endurance fondamentale**

	<p><b>Nom, prénom :</b> CELHAY Enzo</p> <p><b>Club :</b> Entente Garonne Athle</p> <p><b>Département :</b> 47</p>	
L'ATHLETE	PB :	16'50 3000m marche
	SB estivale :	
	SB hivernale :	
POINTS FORTS	<p>Bon appui au sol Bonne technique de marche Porter le regard loin</p>	
		
POINTS FAIBLES	<p>Besoin de faire autre chose que de la marche un peu plus de pluridisciplinaire ainsi que des sorti longue por travailler l'endurance fondamentale</p> <p>Travaille sur les gammes de course notamment sur l'appuis au sol en jambe tendu lors du monter de genoux</p>	
		

	<p><b>Nom, prénom :</b> AUGERON Lois</p> <p><b>Club :</b> Entente poitiers athle 86*</p> <p><b>Département :</b> 86</p>	
L'ATHLETE	PB :	14'09 3000m marche
	SB estivale :	
	SB hivernale :	
POINTS FORTS	<p>Plan de course Gestion de course Technique de marche</p>	
		
POINTS FAIBLES	<p>Doit réussir à gérer son allure pendant la séance et comprendre le fonctionnement de la récupération et de la préservation notamment en biquotidien</p>	
