

Stage LANA U16 Poitiers Avril 2025

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 Natalie Thoumas et Marc Lemercier pour la validation budgétaire.**

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.

43 athlètes ont participé à ce stage. Parmi eux, 9 ont fait les minimas horizons pour cet été

Les Coaches :

Haies basses/hautes : Jérémy Michaud

Sprint : Marius Jeanneau

Perche : Toari Zahn

Hauteur : Maxime Maugein

triple : Christophe Delix

Longueur : Julien Le Boudec

Demi-fond : Célestin Chupin

Marche : Antoine Giraud

Lancers : Alexandra Valegeas et Sibylle Retour

Relais et transversaux : l'ensemble des coaches

Les Athlètes



Les Coaches de l'ETR jeune



Planning d'activité :

VENDREDI 25 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 par spécialité





Vendredi 14 soir : Informations

- Les Structures: Le Pôle/CNE/CRE de Poitiers + Les sections sportives. - Minima stage LANA, minima PPF, minima U18 championnat d'Europe, minima U20 championnat du monde
- 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 : oser explorer ce que l'on ne sait pas encore faire, oser rêver...

Samedi 26 AVRIL

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

Samedi début d'après-midi : analyse Vidéo

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

Mesures anthropométriques : Il s'agit de donner des informations complémentaires à la FFA en plus des performances qu'elle peut voir dans les bilans.

La FFA s'en servira pour estimer les marges de progression des jeunes.

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

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

Samedi soir : 2 temps

TEMPS 1 :

Notions sur la psychologie de la motivations

Attention à ne pas avoir uniquement des buts de résultats.

La motivation et l'estime de soi perdurent davantage dans le temps si nous avons des buts de maîtrise des éléments du résultat.

TEMPS 2 :

Intervention de Jean Baptiste Couderc sur l'importance du sommeil.

Des préconisations avec de brèves explications ont été apportées

Exemple : fenêtre idéale pour dormir : 22h-7h

Dimanche 27 AVRIL

Dimanche matin

Séance par spécialité

Dimanche début d'après-midi : Intervention d'Alexandra Valegeas sur l'alimentation. Intervention ludique mais où il est nécessaire de retenir les messages essentiels.

Dimanche après-midi :

Séance transversale :

Arrachés / Gammes sauts / Gammes sprint / Gammes haies / mobilité-proprioception





Dimanche soir : Temps libre bien mérité pour l'ensemble des athlètes. Un petit noyau a eu du mal à respecter les règles autour du repos le soir.

Lundi 28 AVRIL :

Lundi matin : séance transversale à base de relais où l'objectif était de créer de la cohésion, créer des compétences relais où il est nécessaire qu'un athlète maîtrise les fondamentaux en sécurité, technique et tactique.

Bilan du stage en fin de séance par groupes de spécialité.

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 la démarche d'aller en stage et sommes disponibles pour tout échange

Lundi 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.

Ci dessous, quelques photos de groupe

Demi fond



HAIES



HAUTEUR



LANCERS



MARCHE



PERCHE



TRIPLE SAUT



SPRINT





Spécialité : **DEMI - FOND**

Intitulé: Stage Régional LANA U16 2025

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

Responsable du stage : Julien LÉBOUDEC

Coach(s) Spécialité: Célestin CHUPIN

Déplacement (mode de transport) :

→ Listing des participations

<i>Encadrements</i>	<i>Athlètes (13)</i>
Célestin Julien	Janel, Émie, Sarah, Domitille, Ambre, Lilly, Louis, Mohamed, Simon, Luis, Ewen, Paul, Bixente

→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- Hébergement: correct
- Restauration: moyen, peu de variétés

→ Retours techniques

Site sportif: Stade + gymnase

Équipements sportifs : Installations de qualité

Ambiance générale du groupe 	Assez bonne comme la plupart se connaissait des cross mais quelques athlètes à surveiller néanmoins sur le comportement (Bixente, Ewen et Mohamed)
Conditions d'entraînement 	Au niveau de la météo, c'était correct. Pelouse non tondu
Programme temps technique du stage 	Vendredi aprem : spé 1000m = 2 séries de 5x250m récup' 50m marche Allure 110% de la VMA Samedi matin : seuil en pyramide = 1'30 – 2' – 3' – 2' – 1'30 - 1' récup' moitié temps d'effort Allure 85% de la VMA Samedi aprem : Séance transversale

Détail des séances ou temps/mesures réalisés	Dimanche matin : Technique sauts + test pentabond + footing Dimanche aprem : Technique course sur lattes 5x100m placé et rythmé recup' sur place 20'' Lundi matin : Séance relais
--	--

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : LOUIS ROULAND (2010) Club : Ca Brive	
L'ATHLÈTE	PB : 2'45 au 1000m 6'05 au 2000m	10 entraînements par semaine (+ triathlon)
	Pentabond : 11m20	
POINTS FORTS 	-gestion de course	
POINTS FAIBLES 	- pied pas armé - souplesse	

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : MOHAMED SOUIDI (2010) Club : Agen	
L'ATHLÈTE	PB : 2'37 au 1000m	5 entraînements par semaine
	Pentabond : 11m80	
POINTS FORTS	- pointe de vitesse - qualité de pied	

	
POINTS FAIBLES 	-gainage -mental lorsqu'il y a de l'adversité

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : LUIS BIGNERES (2010) Club : Coteaux de Garonne	
L'ATHLÈTE	PB : 2'43 au 1000m	5 entraînements par semaine
	Pentabond : 10m30	
POINTS FORTS 	-pointe de vitesse	
POINTS FAIBLES 	-posture, gainage	

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : BIXENTE GARICOITZ (2010) Club : Ascain	
L'ATHLÈTE	PB : 2'52 au 1000m 6'16 au 2000m	6 entraînements par semaine (+ foot)
	Pentabond : 10m30	
POINTS FORTS	-coordination	

	
POINTS FAIBLES 	-gestion de l'allure

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : SIMON DURST (2010) Club : Angoulême	
L'ATHLÈTE	PB : 2'45 au 1000m 6'15 au 2000m Pentabond : 10m70	5 entraînements par semaine (+ triathlon)
POINTS FORTS 	Belle puissance aérobie Bonne vitesse gestuelle	
POINTS FAIBLES 	-vitesse maximale -gestion de l'allure spécifique -bras non alignés -faible force d'appui : grande nécessité de faire des bonds et des gammes de sprint en insistant sur les temps long au sol et la poussée dans l'espace arrière.	

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : EWEN MATT (2010) Club : Leognan	
L'ATHLÈTE	PB : 2'50 au 1000m 6'13 au 2000m	5 entraînements par semaine (+ basket)

	Pentabond : 10m50	
POINTS FORTS 	-relâchement	
POINTS FAIBLES 	-souplesse	

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : PAUL ROUGIER (2010) Club : Saint Junien	
L'ATHLÈTE	PB : 2'56 au 1000m	4 entraînements par semaine (+ judo)
	Pentabond : 10m50	
POINTS FORTS 	-mener les séances	
POINTS FAIBLES 	-pointe de vitesse -pied pas armé	

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : JANEL DIOTALEVI (2011) Club : Mérignac	
--	---	--

L'ATHLÈTE	PB : 3'00 au 1000m	4 entraînements par semaine (+ hand)
	Pentabond : 9m85	
POINTS FORTS 	-grande foulée	
POINTS FAIBLES 	-pied pas armé	

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : LILLY RICHARDS (2011) Club : Dordogne	
L'ATHLÈTE	PB : 3'04 au 1000m	3 entraînements par semaine
POINTS FORTS 	-placement	
POINTS FAIBLES 	-"s'endort à la mi course"	

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : EMIE DURST (2010) Club : Angoulême	
--	---	--

L'ATHLÈTE	PB : 3'03 au 1000m	5 entraînements par semaine (+ natation)
POINTS FORTS 	-coordination générale Bonne gestion de l'allure Bonnes qualités de gammes Belle puissance aérobie	
POINTS FAIBLES 	Fréquence gestuelle Force d'appui même si c'est beaucoup mieux que beaucoup d'autres jeunes. Donc Vitesse maximale à travailler	

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : DOMITILLE PERQUIN (2011) Club : Bordeaux Athlé	
L'ATHLÈTE	PB : 3'14 au 1000m 7'32 au 2000m	3 entraînements par semaine (+ boxe)
POINTS FORTS 	-	
POINTS FAIBLES 	-gestion de l'allure -bras	

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : AMBRE DAGUIN (2011) Club : Pessac	
---	--	--

L'ATHLÈTE	PB : 3'14 au 1000m	4 entraînements par semaine
	Pentabond : 9m95	
POINTS FORTS 	-	
POINTS FAIBLES 	-bassin vers l'arrière -attaque talon	

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : SARAH BOUGAULT (2011) Club : Talence	
L'ATHLÈTE	PB : 3'17 au 1000m	5 entraînements par semaine (+ natation synchronisée)
POINTS FORTS 	-relâchement -placement	
POINTS FAIBLES 	-le regard	



Spécialité :

Intitulé : Stage Régional LANA U16

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

Responsable du stage : Julien Leboudec

Coach(s) Spécialité : Maxime Maugein (Hauteur)

Déplacement (mode de transport) :

→ Listing des participations

Encadrement	Athlètes
	Lilou, Marley, Valentine

→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- Hébergement : CREPS
- Restauration : .

→ Retours techniques

Site sportif :

Equipements sportifs :

Ambiance générale du groupe 	Très bon groupe, calme, attentif et dynamique
Conditions d'entraînement 	Bonnes, manque du matériel (barre de hauteur dans la hall) et plus de coupelles, plots, lattes, petites haies
Programme temps technique du stage  Détail des séances	Vendredi aprem : Séance échauffement en commun Travail d'impulsion coordination bras genoux Travail d'esquive de barre

ou temps/mesures réalisés	<p>Cloches sur tapis</p> <p>2 appuis ciseau</p> <p>Sauts sur 4 et 6 pour voir la technique en fosbury</p> <p>Samedi matin : Échauffement mobilité, sur les haies, travail du virage avec plots / des 8, quelques sauts avec plinthe pour sentir les intentions sur 3 lancés, retour au calme</p> <p>Samedi aprem : Séance transversale</p> <p>Dimanche matin : Dans leur spé 2 Dimanche aprem : Mobilité, travail de la prise d'avance cloche cloche saut, sauts sur 6, sauts de face (rotation dans l'espace)</p> <p>Lundi matin : Séance relais collective</p>
---------------------------	---

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Mahoungou Marley (2010)</p> <p>Club : Entente Poitiers Athlé 86</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 1m95</p>	
	<p>SB estivale : 1m81</p>	
	<p>SB hivernale : 1m95</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Compréhension technique, application rigoureuse, recherche de sensations corporelles, auto gestion développée</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Gros décalage de dynamisme entre l'entraînement et la compétition. À du mal à se mettre dedans le matin. Sautte souvent à 80% de ses possibilités (fait attention avec ses douleurs de genoux avec la croissance). S'écoute beaucoup.</p>	

--	--

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Masson VALENTINE (2011)</p> <p>Club : Pessac AC</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 1m56</p>	
	<p>SB estivale : 1m44</p>	
	<p>SB hivernale : 1m56</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Bonne technique générale et excellente jambe libre (limite trop et donc ne se relâche pas). Morphologie adaptée pour la discipline. Bonne coordination générale et forme de saut (attitude de course, coordination bras jambe, esquive...)</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Manque de pratique transversale (course, vitesse). Rentre vite dans la barre (inclinaison). Très raide notamment des ischios. Manque de force général. Blocage mental sur certains sauts notamment avec la barre → Sauter plus avec barre en entraînement</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : GUILLON Lilou (2011)</p> <p>Club : Aj Montmoreau</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 1m66 UNSS</p>	
	<p>SB estivale : 1m57</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Volontaire, agréable. Implique de la force à l'impulsion, souplesse dorsale très correcte, efficacité, ose rentrer dans le saut (pas de refus)</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Avoir attention particulière sur la forme de saut (orientation des épaules). Insister sur la rotation du genou libre pour venir se mettre de dos. Attention à l'attitude de course (épaules devant). Coordination et sensation de son corps dans l'espace approximatif.</p>	



Spécialité :

Intitulé : Stage Régional LANA U16

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

Responsable du stage :

Coach(s) Spécialité : Marche athlétique

Déplacement (*mode de transport*) :

→ Listing des participations

Encadrement	Athlètes
Antoine Giraud	Tissier Mathys Labbe Gabriel Poulizac Anouck

→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- Hébergement :
- Restauration :

→ Retours techniques

Site sportif :

Equipements sportifs :

Ambiance générale du groupe 	Très bon groupe. Attentif aux différentes consignes.
Conditions d'entraînement 	Très bonne météo, Condition idéale

<p>Programme temps technique du stage</p>  <p>Détail des séances ou temps/mesures réalisés</p>	<p>Vendredi aprem : Footing 10 minutes + Gammes + Atelier technique de course Atelier 1 travaille de pied, Atelier 2 latte, Atelier 3 Echelle de rythme, Atelier 4 plots, Atelier 5 Coupelle intervalle 3 pied. Chaque exercices 6 fois. + 100m marche 100 m trot 4 tours.</p> <p>Samedi matin : Footing 25 minutes + Gammes + 3x6x30''30'' (30'' marche athlétique 30'' trot (2' de récup entre les deux séries) + étirement 15minutes</p> <p>Samedi aprem : Séance transversale</p> <p>Dimanche matin : 15' échauffement + Exercices travaillés de pied, Technique, marche athlétique + 15 minutes d'étirement</p> <p>Dimanche aprem : Footing 10' + gammes + pyramide 100m 200 300 400 500 400 300 200 100 (Récup 100m/200 /300/300/300/200/200) Séance réussi pour Mathys. Allure 30'' à chaque 100m.</p> <p>Douleur pour Anouck au niveau d'un pied ajustement de séance. 100 200 300 200 100 Douleur au niveau tibia. 100 200 300 200 100</p> <p>Lundi matin : Séance relais</p>
---	--

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Tissier Mathys</p> <p>Club : Saintes</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Bonne gestion d'allure</p>	

POINTS FAIBLES 	Travaille sur une meilleurs amplitude de foulée.
---	--

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : Labbe Gabriel Club : <i>Saintes</i>	
--	--	--

L'ATHLETE	PB :	
	SB estivale :	
	SB hivernale :	

POINTS FORTS 	Bonne gestion d'allure
---	------------------------

POINTS FAIBLES 	Posture épaule en arrière et très crispé au niveau des épaules.
---	---

Photo 	Stage ligue minimes Nom, prénom : Poulizac Anouck Club :	
--	---	--

L'ATHLETE	PB :	
	SB estivale :	
	SB hivernale :	
POINTS FORTS 	Bonne Amplitude de course, bonne technique	
POINTS FAIBLES 	Problème au niveau d'un pied celui ou elle ces fêtes opéré.	

Spécialité : Sprint

Intitulé : Stage Régional LANA U16

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

Responsable du stage : Julirn Le boudec

Coach(s) Spécialité : Sprint

Déplacement (mode de transport) : Voiture

→ Listing des participations

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes</i>
Jeanneau Marius	Ylias Slami Maxime Jolivot Clara Dias Rebecca Favry Nil Denis Arthur Cam

→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- Hébergement : Ok
- Restauration : Ok

→ Retours techniques

Site sportif : Très bien

Equipements sportifs : Bien

Ambiance générale du groupe 	Groupe à l'écoute avec envie de réussir. N'hésite pas à poser des questions pour s'améliorer Bonne ambiance Générale !
Conditions d'entraînement 	Piste : Beau temps, bon matériel. Salle : idem
Programme temps technique du stage  Détail des séances	Vendredi aprèm : Séance technique de course (Plot, gamme, ex-coordination...) Samedi matin : Séance start <ul style="list-style-type: none">- 30min technique sortie de bloc- 4 x 30m- 2 x 50m Samedi aprèm : Séance transversale

ou temps/mesures réalisés	<p>Dimanche matin : Séance récup (Aérobic)</p> <p>Dimanche aprèm : Spé sprint</p> <p>Echauffement plot</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60m – 80m x2 + 100m - R4' R8' <p>Lundi matin : Séance relais</p>
---------------------------	--

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Dias Clara</p> <p>Club : G2A</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 7'08</p>	
	<p>SB estivale : 16'18</p>	
	<p>SB hivernale :7'08</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Bonne fréquence, volonté d'apprendre, faciliter à corriger c'est défaut notamment sur la séance de start.</p> <p>Une bonne marge de progression avec une amélioration technique (notamment au départ).</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Quelque problème technique</p> <p>Epaule crisper, Non utilisation des bras, petite tendance au cycle arrière.</p> <p>Les premier appuie s'écrase totalement sur les blocs</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Maxime Jolivot</p> <p>Club : AS 17</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 6'41</p>	
	<p>SB estivale : 9'49</p>	
	<p>SB hivernale : 6'41</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Technique correct, alignement, coordination, volonté d'apprendre.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Genoux un petit peu bas, épaule crisper. Fatigue rapidement sur les séance.</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : Nil Denis</p> <p>Club : AS 17</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 6'53</p>	
	<p>SB estivale : 9'72</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Compréhension rapide qui lui permet de corriger les quelques erreurs technique qu'il a, malgré c'est deux entrainements par semaine il à bien tenue le stage grâce à son sérieux (sommeil, étirement en fin de séance...).</p> <p>Volonté d'apprendre ++</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Epaule crisper !!</p> <p>Il arrive bien à corriger se défaut sur des allure réduite mais des qu'il est à 100% c'est plus compliquer.</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimales</p> <p>Nom, prénom : Slami Ylias</p> <p>Club : UACG</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 6'42</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Bonne fréquence, volonté d'apprendre, Une bonne marge de progression avec une amélioration technique.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Quelque problème technique Epaule crisper, jambe fléchie au sol, relève vite dans les bloc(10m)</p>	



Spécialité :

Intitulé : Stage Régional LANA U16

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

Responsable du stage : Julien Le Boudec

Coach(s) Spécialité : Alexandra VALEGEAS

Déplacement (mode de transport) : personnel

→ Listing des participations

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes</i>

→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- Hébergement :
- Restauration :

→ Retours techniques

Site sportif :

Equipements sportifs :

Ambiance générale du groupe 	Groupe travailleur et agréable
Conditions d'entraînement 	Pelouse un peu haute ! Manque de petit matériel.
Programme temps technique du stage  Détail des séances	Vendredi aprem : séance technique axée sur le travail de départ Samedi matin : marteau : travail sur l'enchaînement des tours et le placement du point haut dans le 1^{er} tour. Poids : apprentissage élan complet, focus sur les positions de départ. Samedi aprem : Séance transversale

ou temps/mesures réalisés	Dimanche : travail technique Lundi matin : Séance relais
---------------------------	---

	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : NOUGARET Ilyana</p> <p>Club : CA Brive</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 48,53</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Un mouvement global maîtrisé, avec des qualités physiques.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Toujours des petites erreurs au départ, attention à l'ouverture pied gauche pour rester dans l'axe. Sur la finale, soulever épaule gauche.</p>	

<p>Photo</p>	<p>Stage ligue minimales</p> <p>Nom, prénom : Mélissandre BOIVINET</p> <p>Club : PBA</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 44,99</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>SB estivale :</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>SB hivernale :</p>	<p>De belles qualités physiques</p> <p>Le départ est à retravailler. Un gros travail technique est à fournir pour évoluer à court et long termes et trouver des sensations.</p>

<p>Photo</p>	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : BOURNEL Taïs</p> <p>Club : AALRA</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 10,09</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Athlète motivée et à l'écoute, un beau travail sur l'élan complet lors du stage.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Un gros travail technique à faire pour maîtriser l'élan complet, néanmoins Taïs assimile vite et va vite progresser !</p>	

<p>Photo</p>	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom : KEBE Fanta</p> <p>Club : G2A</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 46,64</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Fanta est motivée et appliquée, avec de belles qualités physiques</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Des erreurs sur le placement du point haut, des sensations à trouver. Prends confiance en toi 😊</p>	

<p>Photo</p>	<p>Stage ligue minimales</p> <p>Nom, prénom : Clément</p> <p>Club : CA Brive</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB : 36,86</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Clément est passionné et montre beaucoup d'intérêt pour la discipline</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Difficulté à ressentir ses lancers, parfois dispersé sur ses intentions. Travail de posture et de point haut à réaliser.</p>	

Spécialité :

Intitulé : Stage Régional LANA U16

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

Responsable du stage : Julien Le Boudec

Coach(s) Spécialité : Christophe Delix

Déplacement (mode de transport) : voiture

→ Listing des participations

Encadrement	Athlètes
Christophe	Eliot Brouilliard, Soukaina Arab, Julie Chatellier

→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- **Hébergement :** Moyen
- **Restauration :** Moyen

→ Retours techniques

Site sportif : Bien

Equipements sportifs : convenable

Ambiance générale du groupe 	
Conditions d'entraînement 	
Programme temps technique du stage  Détail des séances ou temps/mesures réalisés	<p>Vendredi aprem : Bondissement sur herbe/ ramené/ w sans élan 3hop ramene/3 cloches ramené</p> <p>Samedi matin : observation et travail vidéo sur échauffement et élan complet , travail de marque et de conservation de vitesse, equilibre des sauts et alignement des segments.</p> <p>Samedi aprem : Séance transversale atelier bondissements</p>

	<p>Dimanche matin :</p> <p>Dimanche aprem :</p> <p>Lundi matin : Séance relais</p>
--	---

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom :Soukaina Arab</p> <p>Club : LimogesAthlé</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	PB :10m97	
	SB estivale :	
	SB hivernale :	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Ecoute, vitesse, coordination.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Relâchement, synchronisation des bras, manque d'engagement du genou sur la foulée</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimales</p> <p>Nom, prénom :Julie Chatellier</p> <p>Club : frater athle barret barbezieux</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :10m67</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Appliquée, sérieuse, relâchée, foulée ample, coordonnée</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Vitesse à l'impulsion et dans l'exécution des sauts</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimes</p> <p>Nom, prénom :Eliot Brouillard</p> <p>Club : entente poitiers athle 86*</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :12m21</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Grande amplitude de foulée</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Vitesse de pied , gainnage</p>	



Spécialité :

Intitulé : Stage Régional LANA U16

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

Responsable du stage : Julien Le Boudec

Coach(s) Spécialité : Christophe Delix

Déplacement (mode de transport) : voiture

→ Listing des participations

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes</i>
Christophe	Eliot Brouilliard, Soukaina Arab, Julie Chatellier

→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- **Hébergement :** Moyen
- **Restauration :** Moyen

→ Retours techniques

Site sportif : Bien

Equipements sportifs : convenable

Ambiance générale du groupe 	
Conditions d'entraînement 	
Programme temps technique du stage  Détail des séances ou temps/mesures réalisés	<p>Vendredi aprem : Bondissement sur herbe/ ramené/ w sans élan 3hop ramené/3 cloches ramené</p> <p>Samedi matin : observation et travail vidéo sur échauffement et élan complet , travail de marque et de conservation de vitesse, équilibre des sauts et alignement des segments.</p> <p>Samedi aprem : Séance transversale atelier bondissements</p>

	<p>Dimanche matin : échauffement général bondissements sur plot intervalle progressif, travail de ramené, saut sur élan réduit.</p> <p>Dimanche aprem : mode concours 2 sauts échauffement, 4 sauts élan complet.</p> <p>Lundi matin : Séance relais</p>
--	---

<p>Photo</p> 	<p><i>Stage ligue minimes</i></p> <p><i>Nom, prénom :Soukaina Arab</i></p> <p><i>Club : LimogesAthlé</i></p>	
<p>L'ATHLETE</p>	PB :10m97	
	SB estivale :	
	SB hivernale :	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Ecoute, vitesse, coordination.</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Relâchement, synchronisation des bras, manque d'engagement du genou sur la foulée</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimales</p> <p>Nom, prénom :Julie Chatellier</p> <p>Club : frater athle barret barbezieux</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :10m67</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Apliquée, sérieuse, relâchée, foulée ample, coordonnée</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Vitesse à l'impulsion et dans l'execution des sauts</p>	

<p>Photo</p> 	<p>Stage ligue minimales</p> <p>Nom, prénom :MarleyMahougou Club : entente poitiers athle 86*</p>	
<p>L'ATHLETE</p>	<p>PB :13m45</p>	
	<p>SB estivale :</p>	
	<p>SB hivernale :</p>	
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Pieds, rebonds, technique</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Capacité a enchaîner les sauts physiquement et mentalement.</p>	



Spécialité : HAIES

Intitulé : Stage Régional LANA U16

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

Responsable du stage : Julien LE BOUDEC

Coach(s) Spécialité : MICHAUD Jérémy

Déplacement (mode de transport) : voiture

→ Listing des participations

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes</i>
MICHAUD Jérémy	GAUTIER Maëlys PRADON JARRY Violette GUILLON Lilou ROGER Paul GUIRAO Louis LE FEUVRE Tomas

→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- **Hébergement :** mauvais lit et mauvaise insonorisation du bâtiment
- **Restauration :** peu de quantité et mauvais qualité

→ Retours techniques

Site sportif : très bien

Équipements sportifs : très bien

<p>Ambiance générale du groupe</p> 	<p>RAS, bon groupe</p>
<p>Conditions d'entraînement</p> 	<p>Très bien</p>
<p>Programme temps technique du stage</p>  <p>Détail des séances ou temps/mesures réalisés</p>	<p><u> VENDREDI APRÈS-MIDI </u> Exercices d'impulsion avec et sans élan : 1/2 franchissement + complet Exercices de coordination avec impulsions : 1/2 franchissement Passages de haies globaux : 1/2 franchissement + complet Intervalles 6m à 7m50 pour les garçons Intervalles 6m à 7m pour les filles</p> <p><u> SAMEDI MATIN </u> Exercices analytiques sur haies en marchant : de face, profil et dos 4 x 90m en vite/relâché/vite en basket r=4/5'</p> <p><u> SAMEDI APRÈS-MIDI </u> Séance transversale en ateliers : arrachés, gammes sauts, mobilité, gammes courses, mobilité sur haies</p> <p><u> DIMANCHE MATIN </u> <i><u>Spé 200H pour les spécialistes :</u></i> - réglages H1/ H2 - 6 passages jusqu'à H4 maximum <i><u>Autres :</u></i> - aérobie avec barrière en vitesse sur du 8 appuis</p> <p><u> DIMANCHE APRÈS-MIDI </u> <i><u>Spé 100 pour les spécialistes :</u></i> - réglages H1/ H2 - 4 à 6 passages jusqu'à H4 + course jusqu'au 50m maximum en confrontation <i><u>Autres :</u></i> - repos/mobilité</p> <p><u> LUNDI MATIN </u> Séance relais</p>

GAUTHIER Maëlys – Limoges Athle	
L'ATHLÈTE	PB 50H : 7''76 80H : 12''20
POINTS FORTS 	Athlète très à l'écoute Capacité à mettre du rythme dans des intervalles contraints Solide en réception
POINTS FAIBLES 	Le défaut principal de Maëlys est son mental, elle s'arrête directement à la moindre difficulté ou échec

PRADON JARRY Violette – Limoges Athle*	
L'ATHLÈTE	PB 50H : 7''83 80H : 12''17
POINTS FORTS 	Demandeuse de conseil Travailleuse et sérieuse Très solide et rapide malgré son petit gabarit Grande capacité de s'adapter aux différentes contraintes mises en place
POINTS FAIBLES 	Regard parfois trop porté vers le sol lors du passage de l'obstacle Ne prend parfois pas le temps d'impulser au risque d'emporter l'obstacle avec sa jambe de retour

GUILLOIN Lilou – Aj Montmoreau	
L'ATHLÈTE	PB 50H : 7''79 80H : 12''19
POINTS FORTS 	Demandeuse de conseil Travailleuse et sérieuse Grand gabarit, et grande force d'appui
POINTS FAIBLES 	Le défaut principal de Lilou est son mental, elle ne s'arrête pas à la moindre difficulté mais elle se met une pression beaucoup trop grande pour un simple stage

ROGER Paul – Pays Basque Athlétisme	
L'ATHLÈTE	PB 50H : 7''17 100H : 14''07
POINTS FORTS 	Travailleur et sérieux Attentif à tout conseil Très solide en réception lorsqu'il s'applique Grosse capacité à mettre du rythme et à s'adapter dans des intervalles contraints
POINTS FAIBLES 	Grosse difficulté sur les impulsions ce qu'il l'emmène à rentrer dans les obstacles Paul a quelques difficultés à faire sortir son potentiel en confrontation ATTENTION à la souplesse articulaire du bassin

GUIRAO Louis – Pays Basque Athlétisme	
L'ATHLÈTE	PB 50H : 7''26 100H : 14''19
POINTS FORTS 	Travailleur et sérieux Attentif à tout conseil Grosse capacité à mettre du à s'adapter dans des intervalles contraints et aux conseils (ex : sur la séance 200h) Mental de guerrier en confrontation
POINTS FAIBLES 	Quelques difficulté sur les impulsions Manque de souplesse articulaire au bassin Chevilles très faibles attention !!

LE FEUVRE Tomas – EBSBA	
L'ATHLÈTE	PB 50H : 7''24 100H : 14''44
POINTS FORTS 	Travailleur et sérieux Mental de guerrier en confrontation Bon gabarit, fort musculairement Souplesse acceptable
POINTS FAIBLES 	Léger manque de capacité à mettre du rythme, il le laisse rapidement emporter par la vitesse qu'il crée