

# Compte rendu du stage / coupe de France

## Amiens-Lens 2025



# **INTRODUCTION**

**PARTIE 1 : Bilan STAGE / RASSEMBLEMENT**

**PARTIE 2 : Bilan COUPE DE FRANCE**

**Perspectives 2025-2026**

# Introduction

## Remerciements

- Marc Le Mercier, Elsa Pilette : Validation budgétaire et soutien de l'action.
- Natalie Thoumas-Gui : Soutien au projet et venue pendant le séjour pour encourager les athlètes
- Laurie Hauet : Préparation logistique
- Véronique Delrieux et Isidore Garcia : aide à la formation / sélection des jeunes juges
- Michael Bournazeix : Présence et soutien lors de la Coupe de France
- Nicole Duclos : aide à la commande des maillots, des sacs
- Bastien Lacoste : article coupe de France

# Introduction

## Remerciements

### - La CRJ en lien avec le suivi Régional U16

Samuel Duval, Alexandra Valegeas, Philippe Comère, Jeffry Benquet-Yepes, Frédéric Taillard, Michael Molinari

### -Les référents départementaux

Stéphane Baigue (79), Sibylle Retour (86), Stéphane Gouguet (17), Julien Le Boudec (16),

Romain Tardieu (19), Antoine Giraud (23), Manon Mazières (87)

Franck Mimbielle (33), Stéphane Cousin (47), Valérie Henkes (40), Benoît Guillet (24), Benat Ithuria (64)

# Introduction

## Remerciements

### Equipe de préparation technique stage d'Avril

- Antoine Giraud (marche)
- Marius Jeanneau (sprint)
- Sibylle Retour (lancers)

# Introduction

## Remerciements

### Equipe Technique Régionale jeune stage d'Avril et Juillet

- Jérémy Michaud : Haies / hauteur
- Alexandra Valegeas : Lancers
- Toari Zahn : Perche / hauteur
- Christophe Delix : Longueur / triple saut
- Célestion Chupin : Demi-fond / Marche
- Maxime Maugein : Sprint / relais

# L'équipe ETR jeune



# Introduction

## Contexte

Les athlètes ont bénéficié d'un stage ligue élargi à 60 athlètes au mois **d'Avril à Poitiers**.

39 ont répondu présent (dont 16 demi-fondeurs qualifiés d'office suite aux cross).  
17 athlètes de ce stage ont participé à la sélection pour la Coupe de France.  
(statistiques influencées par la sélection relativement large des crossmens)

Du **vendredi 11 au soir au dimanche 13 Juillet** le midi il s'agit d'un stage national décentralisé horizon où la ligue représente la FFA. Les athlètes ont pour la plupart réalisé les minimas horizons

2 absents pour blessures + 3 absences (2 javelots + 1 au 1000m)

49 jeunes étaient du voyage (dont 3 jeunes officiels nationaux)

Du dimanche **13 après-midi au lundi 14 Juillet** :

- Repos total + Préparatifs à la coupe de France + départ pour Lens
- Coupe de France

# PARTIE 1 : Bilan STAGE / RASSEMBLEMENT

Vendredi 11 Juillet 2025 :

Trajet de Talence à Amiens sur l'ensemble de la journée

Thématique de soirée :

- Les modalités de sélection pour le stage national centralisé
- les minimas pour les équipes de France U18
- I run clean : comment chercher le lien.
- Comment chercher les informations sur les Pôles, les Centre d'entraînement régionaux et les sections sportives lycées.
- Mise en situation de cohésion de groupe



# PARTIE 1 : Bilan STAGE / RASSEMBLEMENT

**Samedi 12 Juillet 2025 :**

## **Matin : Séance technique**

Objectifs : réglages dans les spécialités avec priorité pour le relais

## **Thématique après-midi :**

Séquence vidéo, verbalisation + mesures anthropométriques (projet FFA)  
+ Expérience sur l'imagerie mentale

**Après-midi :** Réglages dans les spécialités.

## **Thématique de soirée :**

Outils nécessaires à la performance

Objectifs : donner un outil à alimenter **tout au long de sa carrière d'athlète**

**Les contenus essentiels de chaque thématique ont été donnés à chaque athlète**

# PARTIE 1 : Bilan STAGE / RASSEMBLEMENT

Dimanche matin 13 Juillet 2025 :

**Matin : Séance technique**  
4 ateliers sur les transversaux

Gammes  
complexes  
Sprint



# PARTIE 1 : Bilan STAGE / RASSEMBLEMENT

Dimanche 13 Juillet 2024 :

Matin : Séance technique  
4 ateliers sur les transversaux



**Abdo hypopressifs :**  
Enjeux de santé pour ces futures  
hommes et femmes

# PARTIE 1 : Bilan STAGE / RASSEMBLEMENT

**Dimanche 13 Juillet 2024 :**

**Matin : Séance technique**  
4 ateliers sur les transversaux

Déplacements en quadrupédie



# PARTIE 1 : Bilan STAGE / RASSEMBLEMENT

**Dimanche 13 Juillet 2024 :**

**Matin : Séance technique**  
4 ateliers sur les transversaux

Gammes haies complexes

Puis séance relaxation et  
ancrage émotionnel sur la  
confiance en soi



# **PARTIE 1 : Bilan STAGE / RASSEMBLEMENT**

**Dimanche 13 Juillet**

**Après-midi :**

Distribution des maillots + séance photos  
+ désignation des capitaines : Marley / Ilyas / Kamila / Juliette  
+ trajet pour Lens

**Soirée : Discours du Directeur sportif Michaël Bournazeix**

# Partie 2 : Coupe de France

## LUNDI 14 Juillet :

- 6<sup>e</sup> place chez les garçons
- 2<sup>e</sup> place chez les filles
- **2<sup>e</sup> en mixte : retour sur le podium !!!**

4 premières places en filles et 1 en garçon sur 32 performances sur le plan individuel

# LES COURSES





# TEAM 80M



# TEAM 120M



# TEAM 80m haies et 100m haies



# TEAM 200 HAIES





# TEAM 1000m

# TEAM 2000M



# TEAM 3000M MARCHÉ





# RELAIS

## 4\*60m



# RELAIS 4\*60M

# LES SAUTS



# TEAM TRIPLE SAUT



# TEAM SAUT EN HAUTEUR



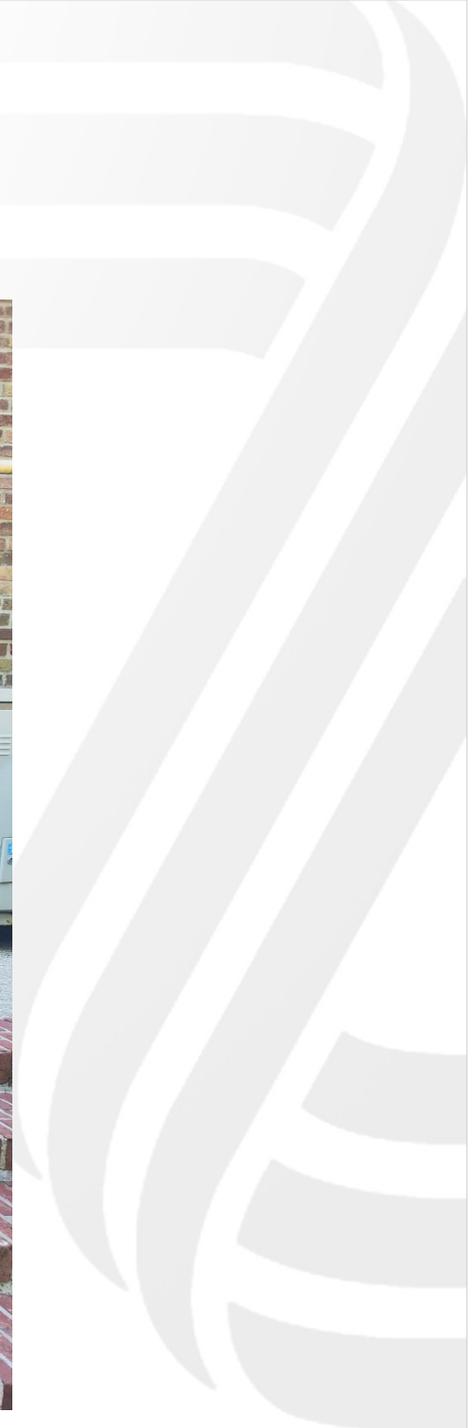
# TEAM LONGUEUR



# TEAM PERCHE



# LES LANCERS



# TEAM JAVELOT



# TEAM DISQUE



# TEAM POIDS





# TEAM MARTEAU

# JEUNES OFFICIELS NATIONAUX





# Quelques chiffres (1)

Représentativité 2023		
Dep	athlète	coach
16	4	1
17	4	0
19	0	0
23	1	1
24	2	0
33	22	2
40	4	0
47	0	0
64	1	0
79	1	2
86	7	1
87	3	0

Représentativité 2024		
Dep	athlète	coach
16	6	1
17	3	1
19	0	0
23	1	0
24	3	0
33	13	2
40	3	0
47	2	1
64	3	0
79	1	2
86	4	2
87	3	0

Représentativité 2025		
Dep	athlète	coach
16	6	1
17	3	0
19	3	0
23	0	0
24	3	0
33	14 +2JJ	2
40	1	0
47	3	0
64	3	0
79	1	1
86	4	3
87	4	0

# Quelques chiffres (2)

Minimas horizons 2023		
Dep	athlète	minimas
16	5	5
17	5	7
19	0	0
23	1	2
24	2	3
33	20	27
40	3	3
47	0	0
64	2	3
79	1	3
86	8	11
87	2	1
total	48	65

Minimas horizons 2024		
Dep	athlète	minimas
16	8	11
17	3	5
19	4	4
23	1	3
24	3	4
33	16	23
40	3	3
47	3	3
64	6	8
79	1	2
86	4	4
87	4	4
total	56	74

Minimas horizons 2025		
Dep	athlète	minimas
16	8	11
17	4	4
19	4	4
23	0	0
24	2	2
33	27	30
40	2	2
47	3	3
64	6	8
79	1	1
86	3	9
87	4	7
total	64	89

# Quelques chiffres (3)

<b>Famille d'épreuve</b>	<b>Moyenne de points sur 14 possibles en 2025 à LENS</b>
Sprint	<b>6,5 (point faible)</b>
Haies	<b>13 (point très fort)</b>
1/2f / Marche	<b>7,8 (point faible)</b>
Sauts	<b>10,4 (bon point)</b>
Lancers	<b>11 (point fort)</b>
Relais	<b>9,5 (point correct)</b>
Moyenne	<b>9,8 points</b>

Très belle 2è place ! Bravo aux clubs, CD, Ligue et ETR



# PERSPECTIVES 2025-2026

La FFA n'a pas annoncé les prochaines échéances nationales car plusieurs candidatures :

- Finale équip'athle : ?
- Pointes d'or A : ?
- Coupe de France : ?

## Spécialité : Disque et javelot

**Intitulé :** Stage Régional LANA U16

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

**Responsable de Délégation :** Julien Le Boudec

**Coach(s) Spécialité :** Julien Le Boudec Alexandra Valegeas

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

→ Listing des participants

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes</i>
Julien Le Boudec Alexandra Valegeas	Romane Allary (disque) Valentine Desprat (disque) Tomas Le Feuvre (disque) Enzo Barale (disque) Lisa Guettet (javelot) Gabin Charron (javelot) Basile Parejas (javelot)



→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- **Hébergement** : Auberge de jeunesse Amiens.  
Chambres de 2 à 4 athlètes. Lits corrects. Douches et WC inclus dans les chambres
- **Restauration** : Bonne restauration en quantité et qualité suffisante

→ Retours techniques

**Site sportif** : Bon stage d'athlétisme dans la ville d'Amiens.

**Equipements sportifs** : Pelouse non tondue ce qui gêne les activités. Bonne piste. Bon site en général avec une salle bien équipée à disposition

<p>Ambiance générale du groupe</p> 	<p><b>Les athlètes qui ont su créer un collectif : lancer en osant s'exprimer, encourager les autres, bienveillance en cas de raté...</b></p>
<p>Conditions d'entraînement</p> 	<p>2 coaches pour 13 lanceurs  Marteau : 4  Poids : 2  Disque : 4  Javelot : 3</p>
<p><b>Programme temps technique</b> du stage</p>  <p><b>Détail des séances</b></p>	<p><b>Samedi matin : Séances par spécialité avec priorité au relais.</b>  Détails : éducatifs coordination générale + éducatifs orientés lancer + mise en situation rapide avec retours vidéo en direct.</p> <p><b>Samedi aprem</b> : Réglages par spécialité  Détails : Echauffement préparatif à la compétition.  Mise en situation à à plusieurs contextes :  -Vous avez 3 "bulles", il vous reste 1 essai, tout le monde vous regarde.  -Vous avez réussi vos premiers jets, vous mettez plus de vitesse, tout le monde vous regarde.  -Vous demandez à lancer avec clap</p> <p><b>Dimanche matin</b> : séance transversale  Arrachés / Jeux proprioceptifs / déplacements quadrupédie / abdo hypopressifs / gammes de sprint complexes (coordination)  Cohérence cardiaque + ancrage émotionnel sur la confiance en soi</p>

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Allary, Romane</b></p> <p><b>Club : EBA – S/I A.L.T.E.A (Bruges)</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>Records personnels, suivi des résultats</b></p>	<p><a href="http://bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=49504752455447524851445551484455">bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=49504752455447524851445551484455</a></p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Bonne hauteur de bras qui permet une mise en tension de l'épaule.</b>  <b>Bonne fixation du côté gauche</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Lance légèrement en barrage sur le final (pied gauche trop à droite. Il serait nécessaire de poser plus rapidement ses appuis sur le final. Le pied droit tourne en même temps que la ligne d'épaule sur le final alors qu'il est nécessaire de rentrer d'abord le pied droit.</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Desprat Valentine</b></p> <p><b>Club : Su Agen</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>Records personnels, suivi des résultats</b></p>	<p><a href="http://bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=49504653435650494653445548514257">bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=49504653435650494653445548514257</a></p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Avance bien dans le cercle, bien positionnée au final (pas en barrage) mais saute c'est dommage.</b></p> <p><b>Bonne position du bras dans l'ensemble qui permet une mise en tension de l'épaule.</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Côté gauche inexistant sur le final.</b></p> <p><b>Contraster davantage le rythme pour arriver sur une forte accélération.</b></p> <p><b>Descente du bras gauche au départ de l'action.</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Le Feuvre Tomas (disque)</b></p> <p><b>Club : : EBA – S/I A.L.T.E.A (Bruges)</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>Records personnels, suivi des résultats</b></p>	<p><a href="http://bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=50494356485149504356435651484554">bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=50494356485149504356435651484554</a></p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Beaucoup d'accélération de bras.</b>  <b>Tomas a le souci de mettre de la vitesse générale.</b>  <b>Les pieds sont bien positionnés dans l'ensemble des jets</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Contraster davantage le rythme par un départ plus lent qui permettra d'obtenir plus de relâchement et donc de chemin de lancement, pour ensuite accélérer davantage.</b>  <b>Main très basse dès le départ qui ne permet pas une mise en tension suffisante de l'épaule</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Barale Enzo</b></p> <p><b>Club : Entente Bassin Athlétisme</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>Records personnels, suivi des résultats</b></p>	<p><a href="http://bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=49504752475247525049504944554455">bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=49504752475247525049504944554455</a></p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Avance bien dans le cercle</b> <b>Bonne dissociation sur le final</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Contraster davantage le rythme général pour arriver sur une forte accélération sur les appuis.</b> <b>Quelques erreurs de mains qui viennent gâcher le bon travail juste avant.</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Charron Gabin</b></p> <p><b>Club : Stade Niortais</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>Records personnels, suivi des résultats</b></p>	<p><a href="http://bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=49504752514850495148485144554257">bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=49504752514850495148485144554257</a></p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Belle pose du côté gauche sur le final.</b>  <b>Tir au-dessus de la tête chose qui est très difficile à faire.</b>  <b>Du beau travail pour un minime ! Bravo !</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Une légère tendance à avancer son bras avant d'avoir posé son pied gauche sur le final.</b>  <b>A tendance à se déplacer pratiquement les hanches de face pendant les pas croisés ce qui fait que l'on pourrait accentuer la dissociation pied droit puis passage de la hanche puis épaule.</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Pareja Basile</b></p> <p><b>Club : Stade Langonnais</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>Records personnels, suivi des résultats</b></p>	<p><a href="http://bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=50494455425748514851445547524950">bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=50494455425748514851445547524950</a></p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Bonne accélération de bras.</b>  <b>Main assez haute au départ.</b>  <b>A de bonnes intentions en voulant arriver sur de la vitesse.</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Organisation des différentes phases beaucoup trop au feeling ce qui fait que la course manque de fluidité jusqu'à un final accéléré.</b>  <b>Perd la pointe sur le final.</b>  <b>Au moment de la pose pied gauche, le bras a déjà trop tiré en coude</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Stage ligue minimes</b></p> <p><b>Nom, prénom : Guettet Lisa</b></p> <p><b>Club : Stade Montois</b></p>	
<p><b>L'ATHLETE</b></p>	<p><b>Records personnels, suivi des résultats</b></p>	<p><a href="http://bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=50494554465348515049435647525148">bases.athle.fr/asp.net/athletes.aspx?base=bilans&amp;seq=50494554465348515049435647525148</a></p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Lisa explique qu'elle a fait moins de 5 séances de javelot dans l'année ce qui rend difficile les acquisitions motrices mais une très grande marge de progression.</b></p> <p><b>Une belle accélération de bras.</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>La main droite est très basse pendant le déplacement, ce qui fait qu'elle "perd la pointe" sur le final avec un javelot presque à la verticale.</b></p> <p><b>Tir énormément en coude et ceci bien avant la pose pied gauche.</b></p> <p><b>Tourne d'un bloc du pied à l'épaule</b></p>	



**Spécialité :** Demi-Fond/Marche

**Intitulé:** Stage Régional LANA U16

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

**Responsable de Délégation :** Julien Le Boudec

**Coach(s) Spécialité :** Célestin Chupin

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



→ Listing des participants

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes (11)</i>
Célestin	Luis, Mohamed, Simon, Ewen, Gabriel, Enzo, Clotilde, Emie, Lilly, Marie et Zoé (dans l'ordre de gauche à droite avec la photo)

→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- Hébergement : Auberge de jeunesse , hôtels
- Restauration : Self , flunch

→ Retours techniques

**Site sportif :** Stage au stade d'Amiens puis compétition à Lens

**Équipements sportifs :** Piste et gymnase

Ambiance générale du groupe 	Plutôt bonne. Le stage horizon permet aux jeunes de créer de la cohésion
Conditions d'entraînement 	Agréable avec la météo au rendez-vous mais un peu trop chaud pour les épreuves d'endurance l'après-midi

<p><b>Programme temps technique</b> du stage</p>  <p><b>Au programme</b></p> <p>Détail des séances</p>	<p><b>Samedi matin</b> : Demi-Fond = 15' footing / gammes / 150m vite (allure départ de course) r2' / 6x200m (allure 1000m ou 2000m) r'100m/ 5' footing/ gainage  <b>Marche</b> = 10' footing et 5' marche / gammes / 2x100m - 4x150m - 2x200m - 100m (allure de course) r' double temps d'effort</p> <p><b>Samedi aprem</b>: 25' footing / gammes / travail technique sur plots (demi-fond) , bras, sans bras, slalom (marche)</p> <p><b>Dimanche matin</b> : séance transversale  Arrachés / Jeux proprioceptifs / déplacements quadrupédie / abdo hypopressifs / gammes de sprint complexes (coordination)  Cohérence cardiaque + ancrage émotionnel sur la confiance en soi</p>
---	---

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom, prénom</b> : LUIS BIGNERES (2010)</p> <p><b>Club</b> : Coteaux de Garonne</p>	
<p><b>L'ATHLÈTE</b></p>	<p><b>RP</b> : 2'38 au 1000m</p>	<p>8ème /14 de la finale A en 2'39</p>
<p><b>POINTS FORTS</b></p> 	<p>Proche de son record. En forme au bon moment  Garçon très calme</p>	
<p><b>POINTS FAIBLES</b></p> 	<p>Gammes techniques à améliorer  Il a subit la course car le rythme était très élevé</p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom, prénom</b> : MOHAMED SOUIDI (2010)</p> <p><b>Club</b> : Agen</p>	
--	---	--

<p><b>L'ATHLÈTE</b></p>	<p><b>RP : 2'34 au 1000m</b></p>	<p><b>3ème /14 de la finale A en 2'35</b></p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Proche de son record. En forme au bon moment</b> <b>Bon placement de course</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Mental à travailler, il ne se bat pas jusqu'au bout</b> <b>Stratégie de course , il fait l'extérieur à la cloche durant 100m</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom, prénom : SIMON DURST (2010)</b></p> <p><b>Club : Angoulême</b></p>	
<p><b>L'ATHLÈTE</b></p>	<p><b>RP : 5'55 au 2000m</b></p>	<p><b>9ème /13 de la finale A en 5'56</b></p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Proche de son record. En forme au bon moment</b> <b>Sa pointe de vitesse</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Concentration, il est sorti de sa course à cause des bousculades</b> <b>A du mal à se canaliser</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom, prénom : EWEN MATT (2010)</b></p> <p><b>Club : Leognan</b></p>	
<p><b>L'ATHLÈTE</b></p>	<p><b>RP : 5'56 au 2000m</b></p>	<p><b>13ème /13 de la finale A en 6'06</b></p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Il a un bon relâchement</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Il a subit la course car le rythme était très élevé</b>  <b>Un peu loin de son record</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom, prénom : GABRIEL LABBE (2010)</b></p> <p><b>Club : Athlé Sud 17</b></p>	
<p><b>L'ATHLÈTE</b></p>	<p><b>RP : 16'17 au 3000m marche</b></p>	<p><b>17ème /23 de la finale en 15'58</b></p>

<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Il explose son record</b> <b>Il n'a pas eu peur de partir vite avec le groupe de tête</b></p>
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Manque de relâchement sur le haut du corps , épaules hautes</b></p>

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom, prénom : ENZO CELHAY (2010)</b></p> <p><b>Club : Agen</b></p>	
<p>L'ATHLÈTE</p>	<p><b>RP : 15'51 au 3000m marche</b></p>	<p><b>19ème /23 de la finale en 16'42</b></p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p><b>Il écoute bien les consignes</b></p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p><b>Il est loin de son record</b> <b>Il est parti trop lentement</b> <b>Attention à la suspension</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom, prénom : CLOTILDE LECLOART (2010)</b></p> <p><b>Club : Mérignac</b></p>	
<p><b>L'ATHLÈTE</b></p>	<p><b>RP : 6'38 au 2000m</b></p>	<p><b>8ème /12 de la finale A en 6'39</b></p>
<p><b>POINTS FORTS</b></p> 	<p><b>Meilleure course que l'année dernière (elle était déjà présente)</b>  <b>Athlète très calme et à l'écoute</b></p>	
<p><b>POINTS FAIBLES</b></p> 	<p><b>Gammes techniques à améliorer</b></p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom, prénom : EMIE DURST (2010)</b></p> <p><b>Club : Angoulême</b></p>	
--	--	--

<p>L'ATHLÈTE</p>	<p>RP : 3'00 au 1000m</p>	<p>6ème /15 de la finale A en 3'00</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Coordination et technique bien maîtrisé Elle bat son record de quelques dixièmes</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Elle se met une grosse pression avant les courses</p>	

<p>Photo</p> 	<p><b>Nom, prénom :</b> LILLY RICHARDS (2011) <b>Club :</b> Dordogne Athlé</p>	
<p>L'ATHLÈTE</p>	<p>RP : 3'03 au 1000m</p>	<p>5ème /12 de la finale B en 3'10</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Apprentissage pour l'an prochain car elle est première année Elle a un bon relâchement</p>	

POINTS FAIBLES 	Durant elle a été bousculée, ralentissement Lilly doit prendre plus de risques
---	---

Photo 	<b>Nom, prénom : MARIE DUCROCQ (2011)</b>  <b>Club : Dordogne Athlé</b>	
<b>L'ATHLÈTE</b>	<b>RP : 16'51 au 3000m marche</b>	<b>11ème /22 de la finale en 16'25</b>
POINTS FORTS 	<b>Elle explose son record</b> <b>Apprentissage pour l'an prochain car elle est première année</b>	
POINTS FAIBLES 	<b>Manque de relâchement sur le haut du corps</b>	

Photo 	<b>Nom, prénom : ZOÉ LARUE (2010)</b>  <b>Club : Cenon Athlé</b>	
--	--	--

<p>L'ATHLÈTE</p>	<p>RP : 16'54 au 3000m marche</p>	<p>18ème /22 de la finale en 17'39</p>
<p>POINTS FORTS</p> 	<p>Elle a une bonne technique de base</p>	
<p>POINTS FAIBLES</p> 	<p>Elle est loin de son record Zoé n'a pas assez confiance en elle</p>	