

STAGE LANA U16 LIMOGES : 7 AU 10 AVRIL 2026

Avant le stage :

- Merci **aux référents départementaux** qui ont réalisé les tests physiques ou encore fait des suggestions d'invitation d'athlètes n'ayant pas pu s'exprimer suffisamment par rapport aux critères de sélection.
- Merci à **Laurie Hauet** pour plusieurs éléments de logistique et les membres de l'ETR jeune pour finaliser la sélection (réunion groupe "suivi regional U16" de la CRJ)
- Merci à **Natalie Thoumas, Elsa Pillette et Marc Le Mercier** pour la validation budgétaire.
- Merci **aux coaches, clubs et comités** qui soutiennent la démarche d'aller en stage

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.

- 49 athlètes ont participé à ce stage contre 43 l'an passé. Parmi eux, 19 ont fait les minimas horizons pour cet été contre 9 l'an passé.
- Donc augmentation sur le plan quantitatif et qualitatif des athlètes par rapport à l'an passé à ce moment de l'année.



Les Coaches

- Haies basses/hautes : Jérémy Michaud
- Sprint : Marius Jeanneau
- Perche : Toari Zahn
- Hauteur : Maxime Maugein
- Triple/longueur : Christophe Delix
- Demi-fond : Célestin Chupin et Julien Le Boudec
- Marche : Olivier Thomas
- Lancers : Alexandra Valegeas et Sibylle Retour
- Relais et transversaux : l'ensemble des coaches



BILAN D'ACTIVITÉ :

MARDI 7 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 !

L'ensemble du groupe a été efficace sur la discipline :

- heure de coucher : un soir a été agité mais très rapidement tout a bien fonctionné.
- Bonne écoute lors des thématiques sauf 2-3 éléments du groupe.
- Très bonne implication dans les temps techniques
- Bonne réactivité lors de la demande des mesures anthropométriques qui était un projet tout nouveau sur le plan de la réglementation du recueil des données.

2) OBJECTIF à COURT terme

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

Il sera **nécessaire de s'améliorer partout** mais nous attirons l'attention sur des points plus fragiles :

- Triple saut féminin.
- Poids féminin

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

ATELIER : Mobilité hanche / épaules / chevilles



ATELIER : déplacement en quadrupédie / mouvements gymniques



ATELIER : bondissements horizontaux / déroulé du pied



ATELIER : fondamentaux de l'appui / proprioception



ATELIER : gainage



ATELIER : fondamentaux des haies et coordination

MARDI 7 AVRIL SOIR : INFORMATIONS

- Les Structures : Le Pôle/CNE/CRE de Poitiers + Les sections sportives. Les vidéos des 3 structures sur le site de la ligue ont été un très bon support de présentation complémentaire.
- Minima stage LANA, minima PPF, minima U18 championnat d'Europe, minima U20 championnat du monde
- Conditions de participation à la coupe de France

MERCREDI 8 AVRIL

MERCREDI MATIN : SÉANCE PAR SPÉCIALITÉ AVEC PRISE DE VIDÉO DE LA PART DE CHAQUE COACH.

MERCREDI début d'après-midi : analyse Vidéo

En effet, le passage par une analyse vidéo en salle est très profitable pour que les coachs 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.

Merci encore à la réactivité des parents et Laurie pour les autorisations de prises de données anthropométriques

MERCREDI APREM : 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.

MERCREDI SOIR : PREPARATION MENTALE PAR MICHAËL ROUIS. MERCI BEAUCOUP À LUI DE NOUS AVOIR OFFERT CETTE INTERVENTION.

Présentation de ce qu'est la préparation mentale et première approche sur les émotions.

Ne pas s'intéresser aux problématiques de préparation mentale, c'est comme négliger la préparation physique.

Gestion aux urgences suite à une chute sur les haies de Clément : fracture du radius (plâtre). Merci à Sibylle de nous avoir accompagné avec Clément.

JEUDI 9 AVRIL

JEUDI MATIN : SÉANCE PAR SPÉCIALITÉ

JEUDI DÉBUT D'APRÈS-MIDI : SOMMEIL ET ALIMENTATION

Présentation en visio de la part de Jean-Baptiste Couderc

Présentation sous forme de K-out d'Alexandra Valegeas

Merci à eux 2 pour ces interventions !

JEUDI APRÈS-MIDI : SÉANCE PAR SPÉCIALITÉ

JEUDI 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.

VENDREDI 10 AVRIL :

VENDREDI MATIN :

Séance de relais pour la grande majorité :

Merci particulièrement à Marius Jeanneau pour les situations proposées.



Puis séparation pour le groupe longueur/sprint/haies pour le 4*60m et séance pour les marcheurs, perchistes-demi-fondeurs et les lanceurs pour le 16*200m

Il a bien été précisé aux athlètes qu'il s'agissait, par l'intervention des coachs de l'ETR, de compléments que l'on a le temps de faire dans les stages (et pas toujours en club), de reformulation de ce qu'ont pu dire les coachs de club.

Nous tenons à remercier et à soutenir les coachs de club qui encouragent la démarche d'aller en stage et sommes disponibles pour tout échange.

Après le stage :

- *Les coachs ont fait des compte-rendus par spécialité et des compte rendus individuels.*
- *Les coachs sont disponibles pour toute question technique.*
- *Les coachs ont échangé avec les athletes sur leurs conditions d'entraînement*





MARCHE



DEMI FOND

SPRINT



HAIES hautes / basses



LONGUEUR / TRIPLE



LANCERS



PERCHE



HAUTEUR

