

## Spécialité :

**Intitulé :** Stage Régional LANA U16

**Objectifs :**

- Se mettre en réseau coaches de club, athlètes, Équipe Technique Régionale
- Accompagner et former les meilleurs MINIMES LANA pour préparer la Coupe de France des ligues.
- Se projeter à moyen et long terme à travers les thématiques abordées.

**Responsable de Délégation :** Julien Le Boudec

**Coach(s) Spécialité :** Cristophe Delix

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

→ Listing des participants

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes</i>
Christophe Delix	Eliot Brouilliard, Aubane Dubois, Louis Guirao, Raiss Kamili, Lashanty Lorain, Tallia Manbole, Thais Montigny Lorach




→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- Hébergement : très bien
- Restauration : bien

→ Retours techniques

**Site sportif :** très bien

**Équipements sportifs :** très bien (en salle)

Ambiance générale du groupe 	Très bonne ambiance, groupe assez calme, à l'écoute.
Conditions d'entraînement 	Au top pour les sauts.
<b>Programme temps technique</b> du stage 	<b>Mardi après-midi :</b> Séance transversale -Sensibilisation à l'échauffement -ATELIER 1 : Fondamentaux de sprint et proprioception -ATELIER 2 : Fondamentaux de haies et coordination -ATELIER 3 : Fondamentaux des impulsions et déroulé du pied

**Détail des séances**

-ATELIER 4 : Déplacements quadrupédie  
-ATELIER 5 : Les gainages  
-ATELIER 6 : Mobilité Hanches/chevilles/épaules

**Mercredi matin** : travail de pieds

Griffés sur plot

Hop2 G et D Hop 3 Hop4 G et D

Reprise cloche foulée G et D

Avec plot intervalle 6 pieds cloche foulée cloche foulée

**Mercredi après-midi** : Analyse vidéo sur saut élan complet.

Recherche position du buste, des bras à l'impulsion, aux réceptions, dans le sable.

échauffement plus mobilité articulaire.

Prise de marque

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

« Essayer de traverser la planche »

Travail de mobilité avec le groupe saut.

**Jeudi matin** : gamme de Haies en collaboration avec le groupe saut en hauteur et sprint .

Au bac à sable

Plinth

ramené sans élan

ramené 1 pas d'élan

ramené 1 pas d'élan

Ramené depuis un banc

impulsion sur plinth

cloche sur plinth

réception fente/ramené.

Positionnement des bras.

**Jeudi après-midi** : au sautoir en hauteur

travail de cloche réception sur tapis

3x chaque pieds

travail du ramené sur tapis.

Cloche pied sur piste et réception en fente sur tapis.

Cloche pied sur piste + foulée sur tapis + ramené sur tapis.

Prise d'élan, 6/8 sauts triple planche à 8/9/10m avec analyse vidéo.

Debriefing/ retour sur les entraînements de longueur/triple avec les athlètes.

**Vendredi matin** : Relais + Autre à détailler...

# Spécialité : HAIES



**Intitulé :** Stage Régional LANA U16

**Objectifs :**

- Se mettre en réseau coaches de club, athlètes, Équipe Technique Régionale
- Accompagner et former les meilleurs MINIMES LANA pour préparer la Coupe de France des ligues.
- Se projeter à moyen et long terme à travers les thématiques abordées.

**Responsable de Délégation :** Julien Le Boudec

**Coach(s) Spécialité :** Jérémy MICHAUD, Stade Niortais Athlétisme

**Déplacement (mode de transport) :** personnel via minibus

→ Listing des participants

Encadrement	Athlètes			
	Nom	Club	Année de naissance	Records
Jérémy MICHAUD Stade Niortais Athlétisme	Louis GUIRAO	Pays Basque Athlétisme	2011	50m haies : 7"10 (2026) 100m haies : 13"41 (2025) 200m haies : 26"93 (2025)
	Clément PASQUINI	Aviron Bayonnais Athlétisme	2011	50m haies : 7"42 (2026) 100m haies : 15"44 (2025)
	Lilou GUILLON	AJ Montmoreau	2011	50m haies : 7"52 (2026) 80m haies : 11"90 (2025)
	Manon COMTE-DUCOURT	Dordogne Athl - Bergerac	2011	50m haies : 7"81 (2026) 80m haies : 12"66 (2025)
	Elise VINOT	Club Athlétisme Hagetmau	2011	50m haies : 7"82 (2026) 80m haies : 12"62 (2025) 200m haies : 30"29 (2025)
	Mélina GILBERT	Stade Niortais Athlétisme	2012	50m haies : 8"19 (2026)
	Clara DIAS	Grand Angoulême Athlétisme	2011	50m haies : 8"30 (2025) 80m haies : 13"63 (2025) 200m haies : 32"54 (2025)






→ **Retours sur l'hébergement et la restauration**

- **Hébergement** : très bien
- **Restauration** : bien, sauf les petits-déjeuners qui ne sont absolument pas suffisant

→ **Retours techniques**

**Site sportif** : génial, les infrastructures sont idéales pour ce genre de stage

**Équipements sportifs** : idem

<p>Ambiance générale du groupe</p> 	<p>Très bonne ambiance, le groupe était demandeur et très intéressant à superviser</p>
<p>Conditions d'entraînement</p> 	<p>Les conditions d'entraînements étaient optimales</p>
<p><b>Programme temps technique</b> du stage</p>  <p>Détail des séances</p>	<p>Voir tableau ci-dessous</p>

## Planification des séances

	<u>Matin</u>	<u>Après-midi</u>
<b>Mardi 07/04</b>		<p>Séance transversale sur 6 ateliers de 15min :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fondamentaux sprint / proprioception</li> <li>- Fondamentaux sauts / déroulés de pied</li> <li>- Fondamentaux haies / coordination</li> <li>- Gainage et déplacement en quadrupédie</li> <li>- Mobilité hanche / cheville / épaules</li> <li>- Gainage statique et exercices complémentaires</li> </ul>
<b>Mercredi 08/04</b>	<p><u>Louis Clément Elise Clara Mélina</u></p> <p><u>Impulsion et pose de pied sur les haies</u>            Sur 20m de lattes intervalles 1,80m            4 passages 2 appuis par intervalle genoux hauts  <b>Objectif</b> : solides en plantes sans déformation de la chaîne postérieure            4 passages 2 appuis par intervalle jambes tendues  <b>Objectif</b> : faire avancer le bassin devant l'appui            4 passages 2 appuis / 1 appui genoux hauts  <b>Objectif</b> : mise en rythme dans un intervalle réduit malgré la prise de vitesse            4 passages 2 appuis / 1 appui jambes tendues  <b>Objectif</b> : mise en rythme dans un intervalle réduit malgré la prise de vitesse            3 passages en 1 appui genoux hauts et 3 jambes tendues</p> <p>Sur 6 haies :            6 passages impulsion à l'arrêt (2 jambe d'esquive/2 jambe d'attaque/2 global)            2 passages impulsion en enchainement avec cloche-pied            6 passages globaux sur intervalle 6m00</p>	<p><u>Elise Clara Mélina Yann</u></p> <p>Séance spécifique de 200m haies</p> <p><b>Objectif de la séance</b>            2x 100m            2x 80m            2x 50m</p> <p>Récupération 12'</p> <p>Cf le tableau joint avec les temps</p> <p>Adaptation de la séance et les athlètes en difficulté sur l'intervalle ou sur le départ H1</p>
<b>Jeudi 09/04</b>	<p><u>Louis Manon</u>            Départ sur mi-course avec intervalles -1 pied  <b>Objectif</b> : max 4 courses avec 8-10' de récupération</p> <p>40m pour Manon (6,4 et 6,5)            Travail sur le départ car ses 2 premiers appuis sont dans le mauvais sens et viennent taper le sol. Cela l'oblige à allonger les appuis 3, 4 et 5 ce qui la rend beaucoup trop proche            Elle a réussi 2 bons départs sur 2 haies, 0,3" plus rapide car elle réussit à ne pas s'écraser en réception</p> <p>50m pour Louis (7,4 / 7,2 / 7,4 / 7,3)</p> <p><u>Lilou</u>            Séance du mercredi matin adaptée</p> <p><u>Elise</u>            Travail d'appui sur lattes et de positionnement            6 x 50m en 8" récup retour marche</p>	<p><u>Eliott</u>            Travail d'intervalle de 200m haies en ligne droite dans la salle d'échauffement du complexe Marie-Josée Pérec            3x100m en 13"7</p> <p><u>Elise</u>            Intervalles de 200m haies            3x en 12 appuis pour forcer la mise en rythme            5x 100m en 10 appuis avec départ libre  <b>Objectif</b> : mise en rythme progressive pour arriver loin de l'obstacle car Elise ne passe pas en 9 appuis</p> <p><u>Lilou</u>            Comme Elise mais consigne différente : être loin de l'obstacle en 10 appuis pour mettre une impulsion solide</p>
<b>Vendredi 10/04</b>	<p>Séance de relais en commun avec les sprinteurs et les sauteurs</p>	





## Spécialité :

**Intitulé :** Stage Régional LANA U16

**Objectifs :**

- Se mettre en réseau coaches de club, athlètes, Equipe Technique Régionale
- Accompagner et former les meilleurs MINIMES LANA pour préparer la Coupe de France des ligues.
- Se projeter à moyen et long terme à travers les thématiques abordées.

**Responsable de Délégation :** Julien Le Boudec

**Coach(s) Spécialité :**

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

→ Listing des participants

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes</i>
Julien Le Boudec Célestin Chupin	Louane Arthur Villeret / Lilly Richards / Janel Diotalevi-Gomis / Ambre Daguin / Louise Breuilh / Domitille Perquin / Lashanty Lorain / Justine Sartolou / Julie Blicqy / Elise Loustau / Yann Girardeau / Isaac Laurent / Aston Medawar / Bastien Laval / Maxence Itandje / Paul Popieul / Oscar Augis.



→ Retours sur l'hébergement et la restauration

- **Hébergement :** Très bien
- **Restauration :** Petit déjeuner uniquement sucré. Pas de jambon, pas de pain complet,

→ Retours techniques

**Site sportif :** Bien

**Equipements sportifs :** Très bien

Ambiance générale du groupe 	Bonne ambiance entre les jeunes et les coaches. Belle écoute, bonne ouverture d'esprit sur l'approche de l'entraînement.
Conditions d'entraînement 	La salle a permis l'entraînement dans de bonnes conditions quand il faisait très chaud les après-midis. Le matin le stade à 15 minutes en minibus a permis de varier le cadre en étant dans de bonnes conditions de fraîcheur.

**Programme temps  
technique** du stage



**Détail des séances**

**Mardi après-midi** : Séance transversale

- Sensibilisation à l'échauffement
- ATELIER 1 : Fondamentaux de sprint et proprioception
- ATELIER 2 : Fondamentaux de haies et coordination
- ATELIER 3 : Fondamentaux des impulsions et déroulé du pied
- ATELIER 4 : Déplacements quadrupédie
- ATELIER 5 : Les gainages
- ATELIER 6 : Mobilité Hanches/chevilles/épaules

**Mercredi matin** :

- 1)Gammes orientée sprint.
  - Jambes tendues et ses variantes
  - montées de genou et ses variantes
  - Cycle de jambe
  - 2)Attitude de course à vitesse max
  - 3) Parcours progressifs/dégressifs
  - 4) Allure 1000m 120% VMA
- 6x250m r=50''

**Mercredi après-midi** :

- 1)Gammes haies
  - 2) Franchissements globaux
  - 3) allure Seuil 90%VMA
- 6\*1'30'' r=45''

**Jeudi matin** :

- 1)Gammes orientées saut
- Progression sur l'impulsion horizontale
- Hop 2 Hop 3
  - Cloche
  - Test Foulées bondissantes
  - Allure 100%VMA
- (300+200) \*5 r=30'' et 1'

**Jeudi après-midi** :

- 1)Footing + parcours sur mini haies avec variantes sur les nombres d'appuis.
- 2) Pliométrie horizontale et verticale en pied
- 3) Renforcement gainages
- 4) squat multi forme + sensibilisation au renforcement du tendon d'Achilles

**Vendredi matin** : Relais



## Spécialité :

**Intitulé :** Stage Régional LANA U16

**Objectifs :**

- Se mettre en réseau coaches de club, athlètes, Équipe Technique Régionale
- Accompagner et former les meilleurs MINIMES LANA pour préparer la Coupe de France des ligues.
- Se projeter à moyen et long terme à travers les thématiques abordées.

**Responsable de Délégation :** Julien Le Boudec

**Coach(s) Spécialité :** Olivier THOMAS

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

→ Listing des participants

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes</i>
THOMAS Olivier	APOLINARIO Eline ARENTS Lise DUCROCQ Marie MALBEC Lucie MOREAU Maé THOMAS Charles TISSIER Mathys


→ Retours sur l'hébergement et la restauration



- **Hébergement :** Correcte
- **Restauration :** Correcte

→ Retours techniques

**Site sportif :** Très bien

**Équipements sportifs :** Très bien

Ambiance générale du groupe  	<p><b>Très bonne ambiance – Le groupe est dans une logique de progression et de travail – Les jeunes athlètes sont à l'écoute – Le bon fonctionnement s'est aussi traduit par une bonne communication – Des temps d'échanges au sein du groupe marche ont pu être mis en place tout au long du stage :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les minimas ligue</li> <li>- Une semaine type d'entraînement</li> </ul>
--	---

	<p>- Bilan de la saison hivernale et perspective saison estivale - le point de vue du juge</p>
<p>Conditions d'entraînement</p> 	<p>Très bonnes conditions</p>
<p><b>Programme temps technique</b> du stage</p>  <p><b>Détail des séances</b></p>	<p><b>Mardi après-midi</b> : Séance transversale -Sensibilisation à l'échauffement -ATELIER 1 : Fondamentaux de sprint et proprioception -ATELIER 2 : Fondamentaux de haies et coordination -ATELIER 3 : Fondamentaux des impulsions et déroulé du pied -ATELIER 4 : Déplacements quadrupédie -ATELIER 5 : Les gainages -ATELIER 6 : Mobilité Hanches/chevilles/épaules</p> <p><b>Mercredi matin</b> : Technique : gammes + lattes 1/2 cooper</p> <p><b>Mercredi après-midi</b> : Séance type VMA : 10 fois 200m</p> <p><b>Jeudi matin</b> : Endurance fondamentale 40' + 10 fois 25m en côtes</p> <p><b>Jeudi après-midi</b> : Vitesse spécifique 3 fois 1000m</p> <p><b>Vendredi matin</b> : Technique : gammes + lattes</p>



## Spécialité :

**Intitulé :** Stage Régional LANA U16

**Objectifs :**

- Se mettre en réseau coaches de club, athlètes, Équipe Technique Régionale
- Accompagner et former les meilleurs MINIMES LANA pour préparer la C

**Déplacement (*mode de transport*) :** Sur place (Stade Marie José Perec à proximité d'hébergement coupe de France des ligues.

- Se projeter à moyen et long terme à travers les thématiques abordées.

**Responsable de Délégation :** Julien Le Boudec

**Coach(s) Spécialité :** Maxime Maugein (Saut en Hauteur)

### → Listing des participants

<i>Encadrement</i>	<i>Athlètes</i>
Maxime Maugein	Eliot Brouillard (hauteur / Triple) Valentine Masson (Hauteur) Thais Montigny Lorach (Hauteur / Triple) Bastien Durand (Hauteur) Lilou Guillon (Hauteur / haies)


### → Retours sur l'hébergement et la restauration



- **Hébergement :** Très bien
- **Restauration :** De qualité, sauf le petit déjeuner (léger et trop sucré)

### → Retours techniques

**Site sportif :** Excellent

**Équipements sportifs :** Excellent

Ambiance générale du groupe 	<b>Très bon groupe, à l'écoute, avec la volonté d'apprendre et progresser.</b>
--	--

<p>Conditions d'entraînement</p> 	<p>Excellentes dans la nouvelle salle de Limoges très bien équipée</p>
<p><b>Programme temps technique</b> du stage</p>  <p><b>Au programme</b></p> <p><b>Détail des séances</b></p>	<p><b>Mardi après-midi</b> : Séance transversale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sensibilisation à l'échauffement</li> <li>-ATELIER 1 : Fondamentaux de sprint et proprioception</li> <li>-ATELIER 2 : Fondamentaux de haies et coordination</li> <li>-ATELIER 3 : Fondamentaux des impulsions et déroulé du pied</li> <li>-ATELIER 4 : Déplacements quadrupédie</li> <li>-ATELIER 5 : Les gainages</li> <li>-ATELIER 6 : Mobilité Hanches/chevilles/épaules</li> </ul> <p><b>Mercredi matin</b> :</p> <p>Échauffement personnel (analyse de leur routine générale)</p> <p>Sauts de dos avec et sans rebond pieds joints</p> <p>Sauts de face impulsion 2 pieds (franchissement)</p> <p>Sauts en ciseau sur 2 et 4 appuis</p> <p>Sauts en fosbury 2 et 4 appuis</p> <p>Quelques sauts pour finir sur 6 (libre)</p> <p>Analyse vidéo de l'ensemble des exercices lors d'une intervention dédiée</p> <p><b>Mercredi après-midi</b> :</p> <p>Proposition d'échauffement général (intégration d'exercices de mobilité et spécifiques à la préparation du saut)</p> <p>Travail d'éléments gymniques (pont / salto) appréhension de l'espace arrière</p> <p>Impulsions avec travail de jambe libre + 1/4 de rotation</p> <p>Sauts sur plinths sur 4 appuis et sur cloche + cloche + impulsion</p> <p>Quelques sauts de face pour finir</p> <p>Gainage</p> <p><b>Jedi matin</b> :</p> <p>Échauffement mobilité sur les haies</p> <p>Quelques sauts du mauvais côté + apprentissage rouleau ventral</p> <p>Exercices de virage + sauts</p> <p>Exercices de pliométrie dans les marches + haies</p> <p>Apprentissage de l'arraché fente (bâton ou barre légère)</p> <p><b>Jedi après-midi</b> :</p> <p>Échauffement libre</p> <p>Course sur plots en virage (utilisation de la piste inclinée) 6 pieds sur 30m</p> <p>Détente verticale (aller toucher objectif en hauteur) avec insistance sur bras</p> <p>Prise de marques et élan complets sauts progressif obj passer l'équivalent de sa première barre de concours plusieurs fois avec 1 seul pts technique)</p> <p>5x60m placé r :3'</p> <p><b>Vendredi matin</b> : Relais + Autre à détailler...</p>