



# **ASSISES du GTO**

**G**roupement des **T**echniciens d'**O**ccitanie

**Narbonne les 29 novembre 2025**

# AGENDA



9h30 - 10h00	Ouverture du colloque	Marc Congras - élus - Patrice Konan
10h00 - 11h45	Regards croisés 1/2fond – Trail	<u>Olivier Sierra et Ahmed Mourabit</u>
	Préparation physique et renforcement musculaire	<u>Dominique Hernandez</u>
11h45 -12h00	Pause	
12h00 - 12h30	Le calendrier 2025-2026	<u>Pierre Olive</u>
12h30 - 14h15	Déjeuner	
14h15 - 15h00	Bilan de la formation – colloques 2026	<u>Jean-Monnier</u>
15h00 - 15h30	Stratégies sportive de la LAO	<u>Yves Bellanger</u>
15h30 – 15h45	Pause	
15h45 - 16h30	Bilan sportif de la LAO	<u>Tidiane Corrêa et Jocelyn Piat</u>
16h30 17h00	La politique sportive des U16	<u>Frédéric Moutier – Yann Besson</u>
17h00	Clôture des assises	
18h00 - 19h30	Remise des prix du challenge de cross et du circuit des meetings Crédit Mutuel	Eric Albert et Elise Simon-Labric
20h00	Buffet avec l'ensemble des participants et athlètes	

# Pourquoi le GTO ?

- Le **G**roupement des **T**echniciens d'**O**ccitanie est la structure mise en place en 2021 pour compenser l'absence des cadres d'état de l'ETR.
- Les objectifs du GTO :
  - Faciliter les actions de formation initiale et de formation continue.
  - Coordonner les actions sportives.
  - **Impulser des évolutions** en concertation avec toutes les parties
- Les actions du GTO s'appuient sur les techniciens de la LAO, l'administratif de la LAO, les membres du CD de la LAO, les entraîneurs qui encadrent les stages, les CRE, les pôles, les sections sportives...

# AGENDA

9h30 - 10h00	Ouverture du colloque	Marc Congras - élus - Patrice Konan
10h00 - 11h45	Regards croisés 1/2fond – Trail	Olivier Sierra et Ahmed Mourabit
	Préparation physique et renforcement musculaire	Dominique Hernandez
11h45 -12h00	Pause	
12h00 - 12h30	Le calendrier 2025-2026	Pierre Olive
12h30 - 14h15	Déjeuner	
14h15 - 15h00	Bilan de la formation – colloques 2026	Jean-Monnier
15h00 - 15h30	Stratégies sportive de la LAO	Yves Bellanger
15h30 – 15h45	Pause	
15h45 - 16h30	Bilan sportif de la LAO	Tidiane Corrêa et Jocelyn Piat
16h30 17h00	La politique sportive des U16	Frédéric Moutier – Yann Besson
17h00	Clôture des assises	
18h00 - 19h30	Remise des prix du challenge de cross et du circuit des meetings Crédit Mutuel	Eric Albert et Elise Simon-Labric
20h00	Buffet avec l'ensemble des participants et athlètes	

# Colloque préparation physique

- Deux thèmes vous sont proposés pour débiter vos Assises :
  - Dans la **Salle de Réception** (au rez-de-chaussée), **Dominique Hernandez** partagera son expérience sur la préparation physique et le renforcement musculaire pour les disciplines explosives.
  - Après une carrière d'athlète international (record à 2m27 au saut en hauteur), Il a notamment entraîné les sauteurs en longueur Emmanuel Bangué, et Tom Campagne et le sauteur en hauteur Loïc Gasch.
  - Dominique a également été préparateur physique pour les rugbymen du Stade Toulousain et maintenant pour le volleyball.

# Regards croisés 1/2 fond – Trail

## Ahmed Mourabit – Olivier Sierra

- **Ahmed** à débuté l'athlétisme en cadet et a pratiqué le 1/2 fond, le cross et la route au niveau national en junior et espoir.
- Très vite il s'est formé comme entraîneur fédéral bénévole et à entraîné des athlètes qui ont atteint le niveau national. Il est l'entraîneur de sa fille Lamia.
- Il gère le 1/2 fond au sein du CRE de Montpellier
- **Olivier** a aussi débuté par le 1/2 fond, le cross et la route. Un déplacement professionnel en région montagneuse et la rencontre avec Adrien Séguret lui ont permis de découvrir le trail.
- Entraîneur et formateur fédéral, Olivier est le leader technique de l'ETR trail
- Actuellement Ahmed et Olivier collaborent pour développer Tony avec une vision long terme.

# **Regards croisés Demi-fond – Trail**

**- Intervenants -**

Ahmed Mourabit

Entraîneur national, responsable CRE demi-fond ligue Occitanie

Sierra Olivier

Entraîneur national, responsable ETR trail ligue Occitanie

Sélectionneur ligue U18/U20 trail

# Programme de la présentation

- Pourquoi ce regard croisé entre demi-fond, trail et course en montagne ?
- Quels sont les facteurs de la performance en trail, demi-fond et course en montagne ?
- La mixité des pratiques est-elle bénéfique pour ces jeunes athlètes ?
- Comment planifier cette mixité sur une saison chez les jeunes de U16 à U20 ?



**Pourquoi ce regard  
croisé entre demi-  
fond, trail et course  
en montagne ?**

**Plusieurs constats sur le terrain....autant en demi-fond qu'en trail et course en montagne.**



**Quels sont les facteurs  
de la performance en  
demi-fond, trail et  
course en montagne ?**

# Les facteurs de la performance

Demi--fond	Trail/course en montagne
Facteurs physiologiques	
Facteurs techniques	
Facteurs mentaux	
Facteurs stratégiques et d'expérience	
Facteurs nutritionnels, hydratation et récupération	
	Facteurs environnementaux

# Facteurs physiologiques

Dans le cadre de la performance demi-fond (800m-1500m-3000m), trail (format XXS 0-24kmeff à XS 24-45kmeff) et course en montagne, les facteurs physiologiques majeurs sont :

- **VO<sub>2</sub> max**
- **Puissance aérobie /VMA**
- **Tolérance au lactate**
- **Économie de course**
- **Gestion de l'effort**
- **Système énergétique dominant**
- **Seuils ventilatoires (SV1/SV2)**
- **Force/Puissance musculaire**
- **Résistance musculaire locale**

# Facteurs physiologiques en trail, demi-fond et course en montagne



Facteurs physiologiques	Demi-fond (800 m – 1500 m)	Trail (variété de distances)	Course en montagne (montée / montée-descente)
VO <sub>2</sub> max	Très Important	Assez important	Très important
Systemes énergétiques dominants	Mixte anaérobie lactique + aérobie (selon distance)	Aérobie quasi exclusif, contribution glucides + lipides	Aérobie majoritaire, avec pics anaérobie sur côtes raides
Puissance aérobie et VMA	Très déterminante	Très utile mais modérément prédictive	Très déterminant, surtout en montées
Seuils ventilatoires (SV1 / SV2)	Très Important	Très important	Très important
Tolérance au lactate	Très important, clé pour répéter des intensités > VMA	Important (montées raides ou relances)	Important en montée et dans les efforts courts en intensité

# Facteurs physiologiques en trail, demi-fond et course en montagne



Facteurs physiologiques	Demi-fond (800 m – 1500 m)	Trail (variété de distances)	Course en montagne (montée / montée-descente)
<b>Force et Puissance musculaire</b>	<b>Puissance importante</b> (foulée dynamique)	<b>Force excentrique importante</b> (descentes), force générale	<b>Force concentrique prédominante</b> (montée), excentrique si parcours mixte
<b>Économie de course</b>	<b>Très importante</b> , liaison directe avec la performance	<b>Importante</b> mais variable selon le terrain, dépend technique et gestion énergétique	<b>Très importante</b> en montée (technique, cadence)
<b>Résistance musculaire locale</b>	<b>Importante</b>	<b>Essentielle</b> (cuisses, mollets, fessiers ; longue durée)	<b>Très importante</b> en montée, cruciale en descente
<b>Gestion de l'effort</b>	<b>Importante</b> (effort très court, quasi maximal)	<b>Primordiale</b> (pacing, nutrition, hydratation)	<b>Très importante</b> mais surtout dans le pacing en montée

# Facteurs techniques

Dans le cadre de la performance demi-fond (800m-1500m-3000m), trail (format XXS 0-24kmeff à XS 24-45kmeff) et course en montagne, les facteurs techniques principaux sont :

- **Gestion du terrain**
- **gestion montée et descente**
- **Posture**
- **Gestion de l'effort**
- **Technique de descente**
- **Technique de pied**
- **fréquence de pas/cadence**
- **Efficacité gestuelle**
- **Stratégie de relance**
- **Vision/anticipation**



# **Facteurs techniques**

**En demi-fond, les facteurs techniques intègrent surtout une foulée efficace et stable, une bonne coordination bras-jambes, une gestion de l'allure (surtout en 1500 m et 3000 m) et un très bon positionnement en course (notamment en peloton).**

**En trail, les facteurs techniques sont ceux du demi-fond mais influencent l'efficacité et la sécurité sur les terrains variés avec 2 éléments particuliers que sont :**

- Technique de descente/montée : Position du corps, relâchement, utilisation des appuis.**
- Adaptation au terrain : Lecture du sol, anticipation des obstacles, agilité.**

# Facteurs techniques en trail, demi-fond et course en montagne

Facteurs techniques	Demi-fond (800 m – 1500 m) cross	Trail (variété de distances)	Course en montagne (montée / montée- descente)
Gestion de l'effort	Important	Important	Important
Économie de course et gestuelle	Important	Important	Important
Technique de montée	Assez important (cross)	Très important	Très important
Technique de descente	Assez important (cross)	Très important	Très important

# Facteurs techniques en trail, demi-fond et course en montagne

Facteurs techniques	Demi-fond (800 m – 1500 m) cross	Trail (variété de distances)	Course en montagne (montée / montée- descente)
Placement du Pied et Proprioception	Important	Important	Important
Amplitude et fréquence de foulée	Très important	Assez important	Important
Gestion des appuis	Important	Important	Important
Technique de respiration	Très important	Important	Important

# **Les facteurs mentaux :**

## **Profil psychologique**

**En trail et en course en montagne, la gestion mentale repose surtout sur la capacité à rester lucide dans la durée, à accepter les variations de terrain et à maintenir la motivation malgré la fatigue prolongée,**

**alors qu'en demi-fond l'exigence mentale se concentre davantage sur la tolérance à l'intensité, la précision tactique et la capacité à soutenir un effort très élevé sur un temps court.**

**Ainsi, les premiers demandent une endurance psychologique continue, tandis que le demi-fond exige une concentration explosive et une forte résilience à la douleur immédiate.**

# Les facteurs stratégiques



**En trail et en course en montagne, les facteurs stratégiques et d'expérience reposent surtout sur la gestion du terrain, l'anticipation des changements de rythme et la connaissance de son propre fonctionnement sur des efforts longs et irréguliers,**

**alors qu'en demi-fond la stratégie se joue davantage sur le placement, la lecture de la course et le choix du moment idéal pour accélérer.**

**Ainsi, l'expérience en trail et montagne affine la capacité à adapter son allure aux conditions, tandis que l'expérience en demi-fond perfectionne la maîtrise des scénarios tactiques rapides et très précis.**

# Les facteurs nutritionnels et récupération



**En trail et en course en montagne, les facteurs nutritionnels et de récupération sont centrés sur la capacité à s'alimenter et s'hydrater régulièrement pendant l'effort ainsi que sur la gestion de la fatigue musculaire prolongée,**

**alors qu'en demi-fond l'accent porte davantage sur une nutrition pré-course optimisée et une récupération rapide après des efforts courts mais très intenses.**

**Ainsi, les disciplines d'endurance nécessitent une stratégie nutritionnelle continue et une récupération profonde, tandis que le demi-fond mise surtout sur la préparation énergétique immédiate et la restauration rapide des capacités anaérobies.**



# La mixité des pratiques est-elle bénéfique pour ces jeunes athlètes ?





# Un exemple avec cet athlète mais qui en appelle beaucoup d'autres...



**Champion de France et  
d'Europe Junior course  
en montagne**



**Champion de France  
junior 10km route**



**Demi-fond 5000m  
junior 14'24''76**



**Comment planifier cette  
mixité sur une saison  
chez les jeunes de U16  
à U20 ?**



# PREPARATION PHYSIQUE



1. Problématiser
2. Notion Performance
3. Pratique VS Haut-niveau
4. Définition Entraîner
5. Prépa physique
  1. Définition
  2. Pourquoi
  3. Caractéristiques
  4. # formes de PP
6. L'Entraîneur
  1. Définition
  2. Rôle
  3. Stade Toulousain VS Athle
7. Le Préparateur Physique
8. Programmation – planification
  1. Définition
  2. logique
9. Comment préparer
  1. Au Stade Toulousain
  2. Beach volley

## 10. Analyser

10. Analyser
  11. Equipe Stade toulousain
  12. Gestuelle spécifique ST
  13. Gestuelle vers exercice spécifique
  14. Moto GP
  15. Sauteur
11. Temps possible pour s'entraîner
12. Démarche
  10. Saut
  11. Planif saut
13. Exemple pratique
  10. Compétition
  11. ST
  12. L'effort
  13. L'appel
  14. Course d'élan
14. Évaluer le plan
  10. Tests
  11. Test psy + Bilan
  12. statistiques

1. CLARIFIER LES OBJECTIFS
2. IL N'A PLUS QU'A
  1. LES CIRCUITS TEST
  2. CIRCUITS ...

# PROBLEMATISER LA PREPARATION PHYSIQUE:

*ne pas faire de la PP pour la PP ni prendre de recettes*

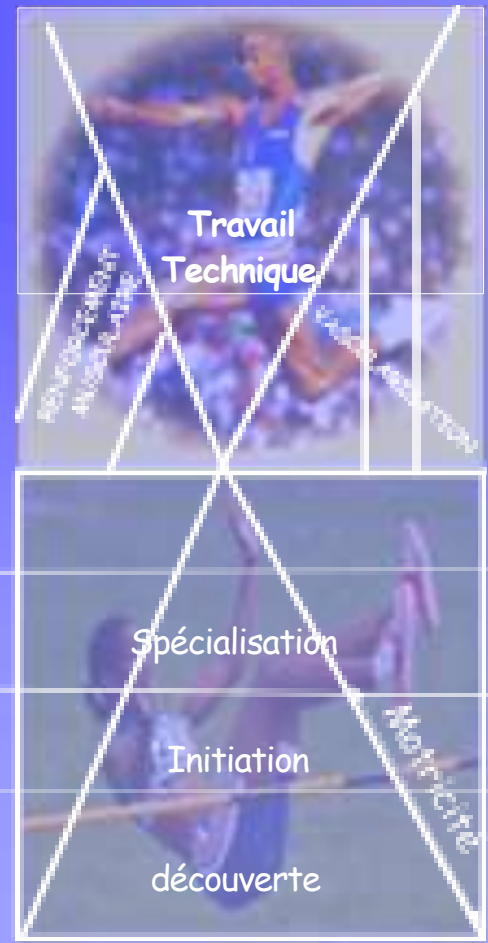
- La préparation physique d'un ou de plusieurs sportifs ne s'improvise pas si on veut que le temps et l'énergie consacrés produisent les effets escomptés (prévention des blessures et du surentraînement, réalisation de performances,...). Rachid ZIANE
- **Problématiser** en préparation physique relève d'une **approche systémique**: étude des *interactions des éléments et facteurs qui influent dans une situation ou un dispositif sportif*.
- **Démarche réflexive** de construction et de gestion de projet du sportif:
  - Observer et chercher à les comprendre (pratique à l'entraînement et en compétition, cadre de vie).
  - Définir des enjeux, des objectifs et des sous-objectifs de compétition, mais aussi de prévention et de condition physique.
  - Identifier et formaliser une problématique fondée sur ces objectifs et sous-objectifs.
  - Définir les moyens et ressources nécessaires, disponibles et manquantes, pour réaliser les performances visées et assurer la préparation physique.
  - Planifier l'entraînement.
  - Interpréter des résultats et en tirer des enseignements pour réajuster le projet d'entraînement.
- *Les entraîneurs font les méthodes, les sciences y contribuent, mais seules les **performances** les valident.* Fred Aubert

# LA NOTION DE PERFORMANCE

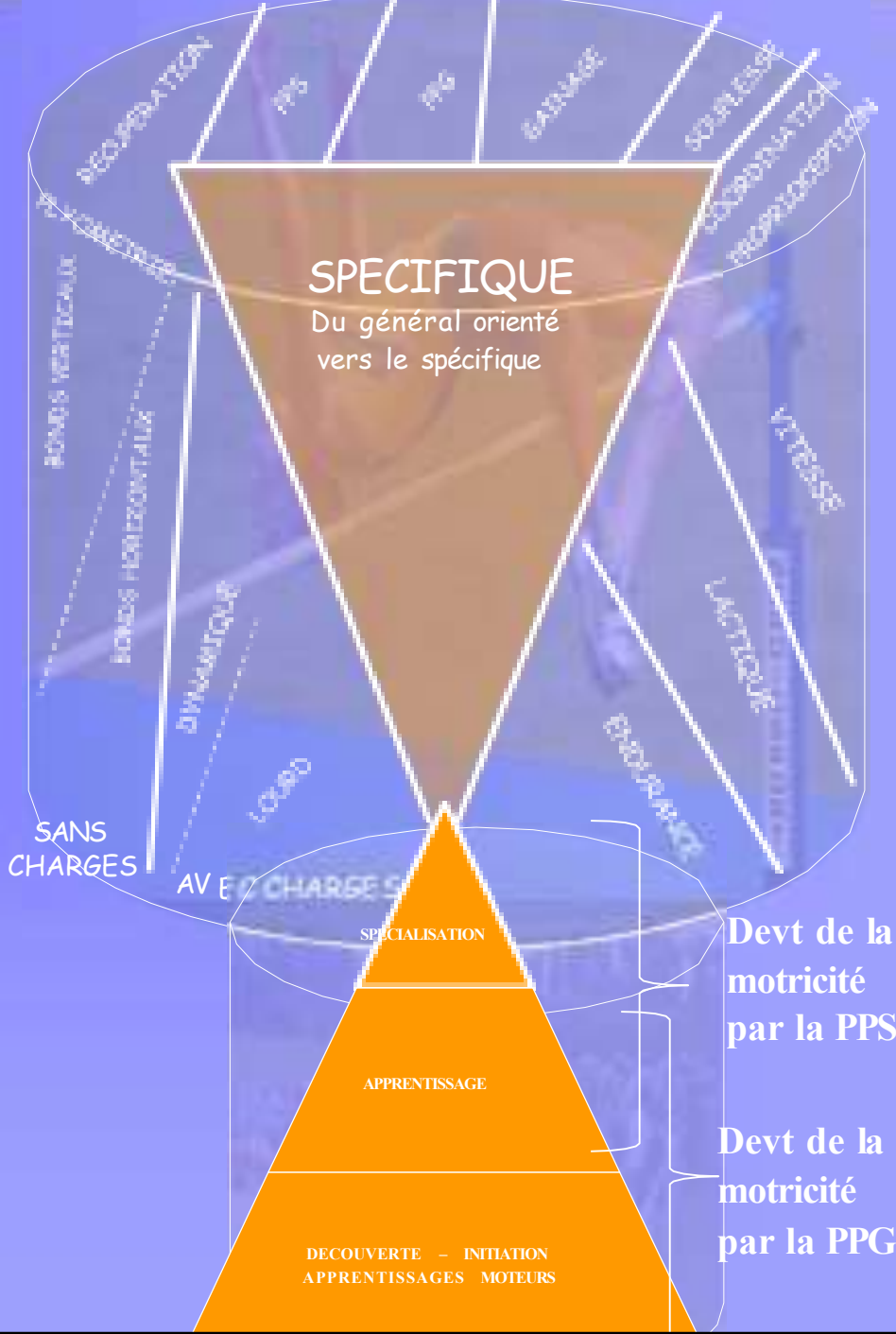
- La performance c'est la capacité à aller là où on n'a jamais été. Le résultat quant à lui n'en ait que la conséquence (Isabelle Inchauspé 2023).
- Produire de la performance, c'est donc être capable d'aller dans l'inconnu afin d'explorer et de s'adapter à de nouveaux paradigmes.
- La performance est entre-autre, le compromis entre la relation travail – plaisir: *Chaque chose a son prix*
- L'objectif de l'entraînement au travers de la préparation physique est de produire de la performance.



# De la pratique athlétique vers L'entraînement de haut-niveau



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Dominique HERNANDEZ (CTN)

# Entraîner – réaction en chaîne

- Entraîner, c'est provoquer volontairement, à l'aide d'exercices touchant les domaines physiologiques, physiques, biomécaniques, et/ou mentaux,
  - une succession de désadaptations susceptibles
  - de déclencher des réadaptations propices à modifier favorablement le niveau réel de l'athlète ou de l'équipe,

- ♦ en vue d'élever le niveau de forme optimale
- ♦ pour d'atteindre un objectif préalablement déterminé.

La spécificité des adaptations dépendra du type d'exercice et se manifestera par des changements dans la morphologie, le métabolisme et la fonction neuromusculaire.

# PREPARATION PHYSIQUE

- La **PREPARATION PHYSIQUE** est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au **développement** et à **l'utilisation** des qualités du sportif. Elle doit apparaître de **façon permanente** aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se **mettre au service** des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité.

La **PREPARATION PHYSIQUE** fait partie intégrante du concept d'entraînement mais elle se «**distingue obligatoirement de l'entraînement spécifique**» *M. PRADET 1996*

- Partie intégrante de la préparation sportive, la **PREPARATION PHYSIQUE** est l'espace méthodologique qui étaye l'approche spécifique de l'entraînement. C'est la **somme des registres d'intervention** qui, autour de la dimension technico-tactique, contribuent au développement de la **capacité de performance** du sportif en traitant les moyens physiques nécessaires de sa discipline. *F. Aubert (2003)*
- La **PREPARATION PHYSIQUE** entre à part entière dans la **programmation** et elle doit se gérer en fonction des objectifs. *D. HERNANDEZ 1996*



# PREPARATION PHYSIQUE

- La Préparation Physique Générale (P.P.G) désigne donc la phase (*avant c'était une forme de travail initiale*) de l'entraînement sportif avec des formes de travail plurivalentes différentes de la spécialité, toute l'année (*avant elle était utilisée généralement en pré-saison*), visant à développer de manière équilibrée et harmonieuse les qualités physiques de base d'un athlète.
- Elle permet de construire une fondation solide pour éviter les blessures et optimiser les performances futures.
- Contrairement à des entraînements plus ciblés, la P.P.G. est polyvalente et non spécifique à une discipline sportive.
- La P.P.G. cible plusieurs qualités physiques essentielles: Aérobie, Anaérobie alactique et lactique, force, puissance, coordination, mobilité, souplesse, équilibre, motricité...

# PRÉPARATION PHYSIQUE

- Le travail de la P.P. se caractérise par plusieurs axes:
  - Le niveau physique du sportif:
    - Le niveau de technicité (*technique, adaptabilité, habileté, coordination*)
    - Le niveau de performance
    - Le maintien de la haute performance dans le temps (*saison, match...*).
  - La gestion de la(es) période(s) de forme du sportif/l'équipe:
    - Les objectifs différenciés: sportif (*joueur*), club (*entraîneur*), équipe (*club, sélection, ...*)
    - La gestion de ces objectifs (*joueur, entraîneur, club, tout sport*)
    - Le niveau de performance général.

# LES DIFFERENTES FORMES DE PREPARATION PHYSIQUE ET GENERALE

Nom	Préparation Physique Orientée (PPO) ou Auxiliaire (PPA)	Préparation Physique Spécifique (PPS)	Préparation Physique de Maintien (PPM)	Préparation Physique Hybride
Définition	Phase de transition entre la générale et la spécifique. Elle oriente les qualités physiques vers les exigences du sport pratiqué, sans être encore ultra-ciblée (ex. : pour un footballeur, des exercices avec ballon mais en endurance générale, en hauteur le «HOLM»).	Phase avancée où l'entraînement mime les gestes et intensités du sport (ex. : pour un cycliste, des fractionnés en côte).	Entretien des acquis pendant la saison compétitive, pour éviter la perte de forme.	Combinaison de PPG et PPS pour les sportifs multi-disciplines (ex. : cross-training).
Quand ?	: Mi-pré-saison, après la PPG. De plus en plus tout au long de l'année	Fin de pré-saison ou début de saison et période affutage pour varier le travail	Pendant la saison.	Réathlétisation : Phase post-blessure pour reconstruire les qualités physiques perdues, similaire à une PPG adaptée.
Objectif :	Adapter la base générale à la discipline (ex. : développer l'agilité pour un sport collectif). Développer la	Optimiser les capacités neuromusculaires et énergétiques directement liées à la performance sportive.	Maintenir endurance et force sans surcharger (ex. : séances courtes et récupératrices).	Concept global organisant ces phases (ex. : linéaire ou ondulatoire).

# **DEFINITION: L'entraîneur (d'athlétisme)**

L'entraîneur d'athlétisme est un **«expert gestionnaire»**, doté d'un grand sens de l'observation et capable de manager une équipe; il maîtrise et analyse sa ou ses spécialités, organise l'entraînement et gère les responsabilités et le niveau d'intervention de chacun des membres de son équipe; il se doit aussi de maîtriser les effets retardés des divers exercices et/ou combinaison d'exercices et des différentes méthodes utilisées; il planifie ensuite l'ensemble des paramètres dans un ordre précis et a la capacité de prédire l'avènement de la performance et l'état de forme du sportif/de l'équipe (*Jacques Danail 2007*); il se doit de connaître également les sportifs dont il s'occupe; enfin sa remise en question doit être permanente. (*Dominique Hernandez 1999*)

Entraîner, c'est **gérer l'incertitude** Dominique HERNANDEZ CTN Athlétisme (2006)

L'entraîneur affiche des certitudes, alors qu'il est lui-même dans l'incertitude. (*Claude FAUQUET 2010*)

L'entraîneur est le gestionnaire de la complexité des interactions entre la biomécanique (technique), le bio informationnel (prise d'information), la bioénergétique (physique) et la mentalisation (pilote du système). (*FFGym 2009*)

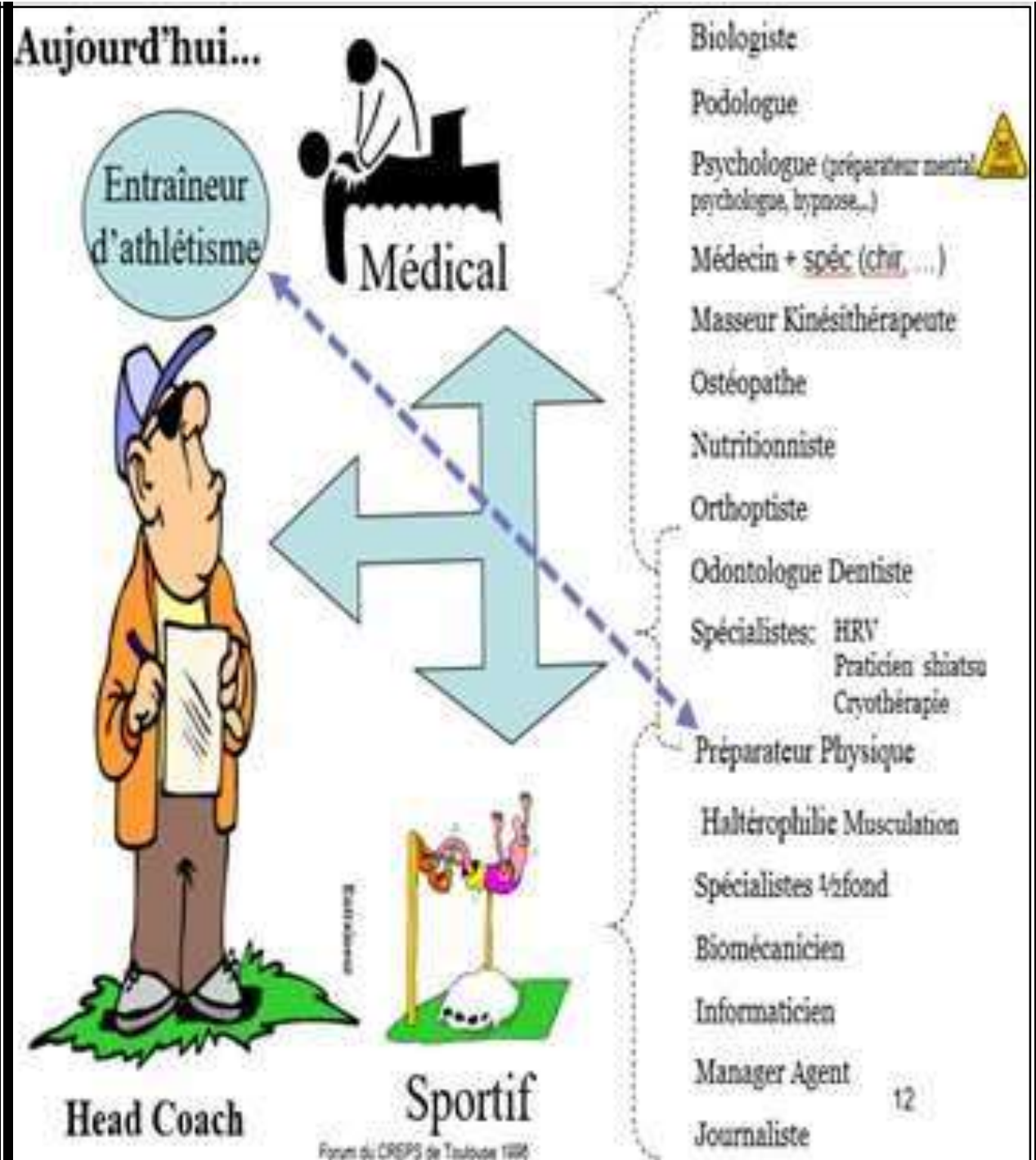
L'entraîneur en athlétisme est donc naturellement un

**PREPARATEUR PHYSIQUE ATHLETIQUE**

## *RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR*

- ◆ L'entraîneur est toujours le décideur de l'orientation du travail
- ◆ Le préparateur physique est au service de l'entraîneur, de la spécialité, du sport. En natation, c'est le préparateur athlétique qui adapte son travail à la planification d'entraînement du coach de natation
- ◆ En athlétisme préparateur physique et entraîneur sont très souvent la même personne.
- ◆ Parfois un kinésithérapeute est mis à contribution pour travailler la mobilité ou un renforcement des chaînes musculaires: son travail plus basé sur de la réathlétisation que sur de la préparation physique







# Le préparateur physique

- « Le préparateur physique est un éducateur qui travaille sur l'ensemble des qualités physiques, athlétiques et corporelles d'un individu ou d'un groupe d'individus, en vue de reconditionner, de transformer, de préserver l'intégrité, d'accompagner et d'optimiser les performances physiques du/des sportif(s), quels que soient les sports pratiqués ».

Définition établie par le comité d'expert (tous sports confondus), lors d'une réunion de travail de l'AE3PS, (Association Européenne des Praticiens Préparateurs Physiques Sportifs) à Toulouse en Janvier 2006.



# PROGRAMMATION-PLANIFICATION : LOGIQUE PROPRE

- ✦ **Programmer**, c'est lister à l'avance les opérations à effectuer afin de réaliser un projet et atteindre les objectifs choisis en organisant la diversité des contenus d'entraînement durant cette période. Ainsi le contenu de l'Ent est divisé en thèmes généraux lesquels se subdivisent en sous thèmes puis en familles, puis en sous familles, puis en éléments ou situations.
- ✦ **Planifier**, c'est réaliser une alchimie avec la combinaison des effets retardés des différents éléments tout en respectant des règles d'entraînement bien précises (mais transformables dans le temps) pour tendre vers l'objectif final (D.HERNANDEZ 1996)
- ✦ L'objectif de cette démarche est d'amener l'entraîneur ou le préparateur physique à avoir et à aboutir à une **logique** *qui lui soit propre*. Pour ce faire, il devra connaître et s'approprier toutes les étapes incontournables à la conception d'un plan, pour finalement n'en retirer et n'utiliser que la substantifique moelle utile à sa propre pratique.  
Ainsi, cela lui permettra de mieux gérer l'état de forme de ses sportifs en planifiant les effets retardés des situations pédagogiques qu'il mettra en place.
- ✦ Cette **logique interne** à chaque entraîneur est le fruit de l'assemblage de plusieurs logiques, à laquelle flair de l'entraîneur et feeling (avec l'athlète ou l'équipe) donnent liant et répondant.



# Exemples de logique de planification

## Articulation des contenus d'entraînement

Optimiser la charge d'entraînement en terme d'assimilation

D'après Frédéric AUBERT  
complété par Dominique HERNANDEZ

**Logique sportive,**  
au plan séquentiel de la tâche et/ou  
de la chronologie de l'épreuve

**Logique bioénergétique,**  
ordonnancement des enchaînements  
de charges au plan des filières  
énergétiques

**Logique organique,**  
articulation des séances de musculation  
avec celles d'énergétique

**Sa propre logique**  
liée à son histoire, vécu, combinaison de  
tout ou partie des autres logiques, etc...

**Logique fonctionnelle,**  
relation du travail spécifique/  
technique avec les registres structurel  
et bioénergétique

**Logique d'apprentissage  
(psychomotrice),**  
spécifique du type d'habileté sportive

**Logique collective versus  
individuelle**  
Dans les sports collectifs ou d'ensemble

**D'autres logiques**  
liées à l'équipement, l'environnement, la  
logistique etc.

# Pour Préparer, entraîner, Planifier, il faut...

- Analyser
- Déterminer exigences, contraintes et besoins de l'épreuve
- Vérifier le temps imparti et consacré à l'entraînement
- Évaluer le niveau puis le(s) plan(s) précédents
- Clarifier et établir les objectifs
- Déterminer type et typologie
- Proposer une classification des exercices
- Spécifier les événements clés (calendrier objectifs), préciser le début du plan et la durée des périodes puis déterminer l'importance accordée aux facteurs clés de la perf précisés en amont
- Agencer les emplois du temps
- Commencer à écrire le nouveau plan en visualisant la saison, placer les périodes les cycles et les séances
  - en précisant leurs contenus
  - En se posant les bonnes questions (pourquoi tel exo +tôt que tel autre)
  - En respectant des critères et en tenant compte
    - Règles et lois
    - Effets retardés (maitrise)
    - Principes d'entraînement
    - Facteurs de la performance

- Faire un bilan complet de la saison

- La programmation est une double adaptation
  - tout d'abord du rugby par rapport à la préparation athlétique (athlétisme et musculation)
  - Ensuite de la préparation athlétique par rapport au rugbyavec pour objectif gérer l'état de forme de l'équipe et des joueurs  
(utilisation alternée de toutes les formes de travail qui élèvent le niveau du joueur {repos, plyo, PMA...})
- En clair, l'entraîneur principal (ou le manager) de rugby
  - détermine les objectifs (sportifs, physique, ...)
  - dispose et décide du travail de la semaine
- Et le préparateur physique athlétique:
  - établit la programmation annuelle,
  - oriente le travail physique dans les séances,

# BEACH VOLLEY

- Dogme, analyse et contrainte de l'activité
  - Croyances
  - Sable
  - compétitions
  - Data et Statistiques de l'entraîneur principal
    - Durée des entraînements et des compétitions
    - Nombre de sauts par entraînement
  - Poste
- Pour moi quels besoins puis orientation et proposition du travail
  - Renforcement musculaire (musculature et plyométrie)
  - Amélioration de la qualité de récupération
  - Durée des entraînements



# Analyse r

**Analyse de l'activité en fonction de plusieurs critères:**

**Analyse issue de l'observation (Fiabilité?)**

**Analyse brute (biomécanique, tactique, ...)**

**Analyse % à l'individu**

**Analyse % à l'équipe (et au collectif)**

**Déterminer les points fondamentaux**


**Déterminer exigences, contraintes et besoins de l'épreuve**

**Disponibilité, temps consacré, ...**



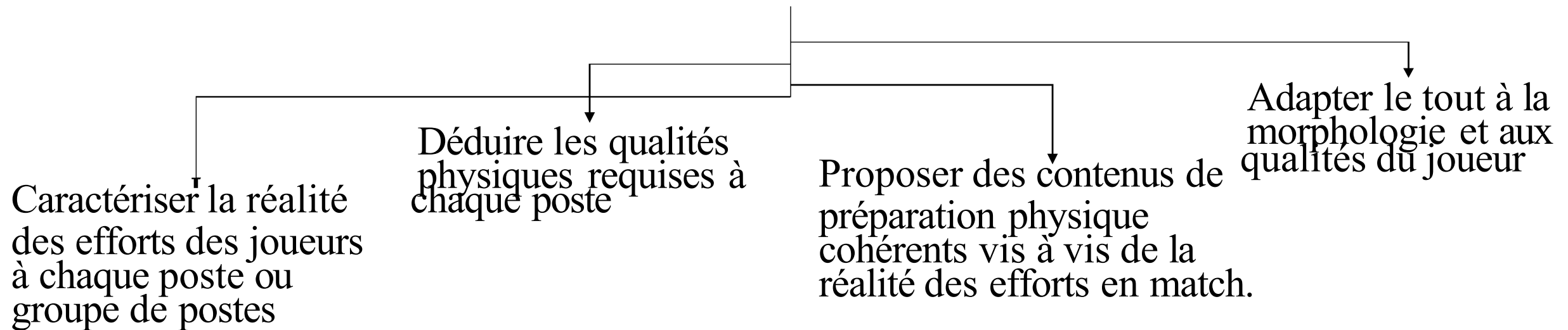
# Analyse d'une équipe par rapport à la vision de l'entraîneur:



La philosophie de jeu au  est un jeu de mouvement auquel participe chaque joueur. Pour cela et quelque soit le poste, le joueur se doit d'être disponible pour jouer et faire jouer. L'entraîneur souhaite que l'objectif pour ses joueurs, outre l'intelligence de jeu, soit par exemple de:

Courir vite le + longtemps et souvent possible, courir longtemps le + vite et le plus souvent possible

Utilisation des méthodes d'entraînement issues de l'athlétisme



# Ex mp dan s g ba à pa duné mn t nqu enR g

- L'amélioration de la qualité du saut en touche dépend de plusieurs facteurs:

- Humain

- Qualité du Joueur:

- **Habileté motrice** (capacité acquise par apprentissage d'atteindre des résultats fixés à l'avance avec un max de réussite et souvent un min de temps et/ou d'énergie)
    - **Coordination** (capacité à réaliser un geste précis et intentionnel, avec vitesse (rapidité d'exécution), efficacité (le but **est** atteint) et fiabilité (taux de reproduction élevée), grâce à l'action conjuguée du système nerveux central et de la musculature squelettique)
    - **Physiques**

- Spécifique

- Technique gestuelle
  - Exercices de renforcement spécifique

- Général

- Exercices de renforcement généraux (situations pédagogiques, consignes spécifiques, intentions de réalisation)
  - Exercices transversaux
    - Par rapport à la course, aux impulsions, aux impacts, aux pénétrations, au 1c1

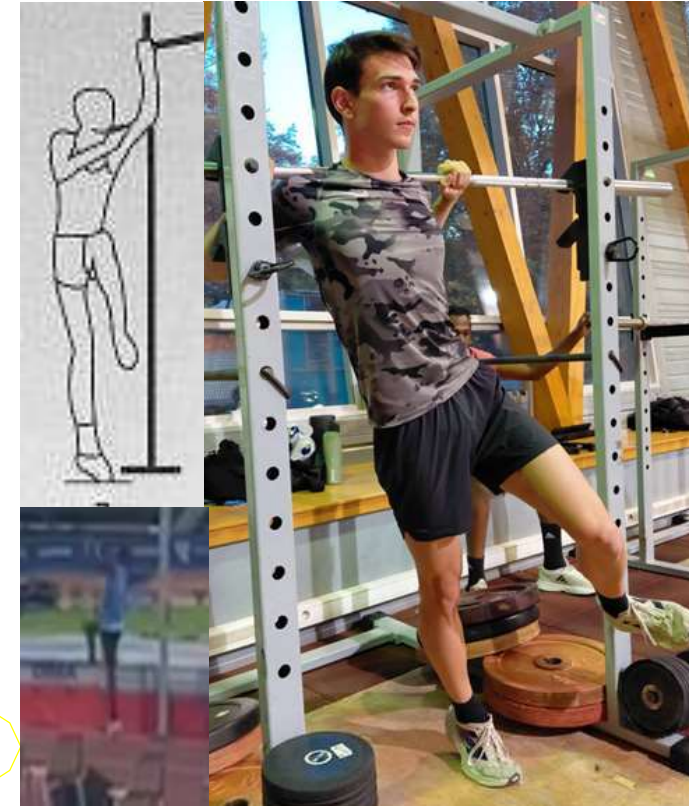
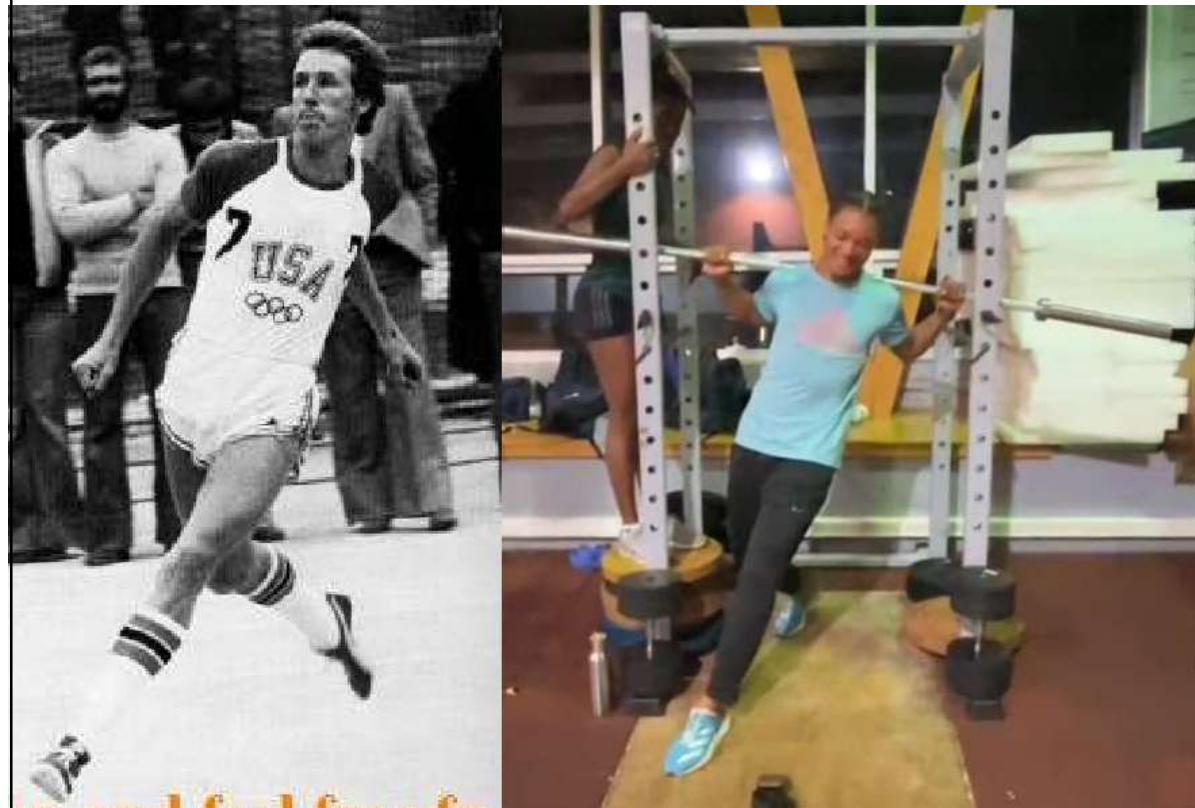




Exemple: À partir d'une analyse analytique d'une gestuelle technique transfert sur un exercice orienté vers la spécialité



Prise d'avance des appuis



Déviation de trajectoire (4D) ou appel :  
en fonction du sport/spécialité adapté la  
position et les alignements

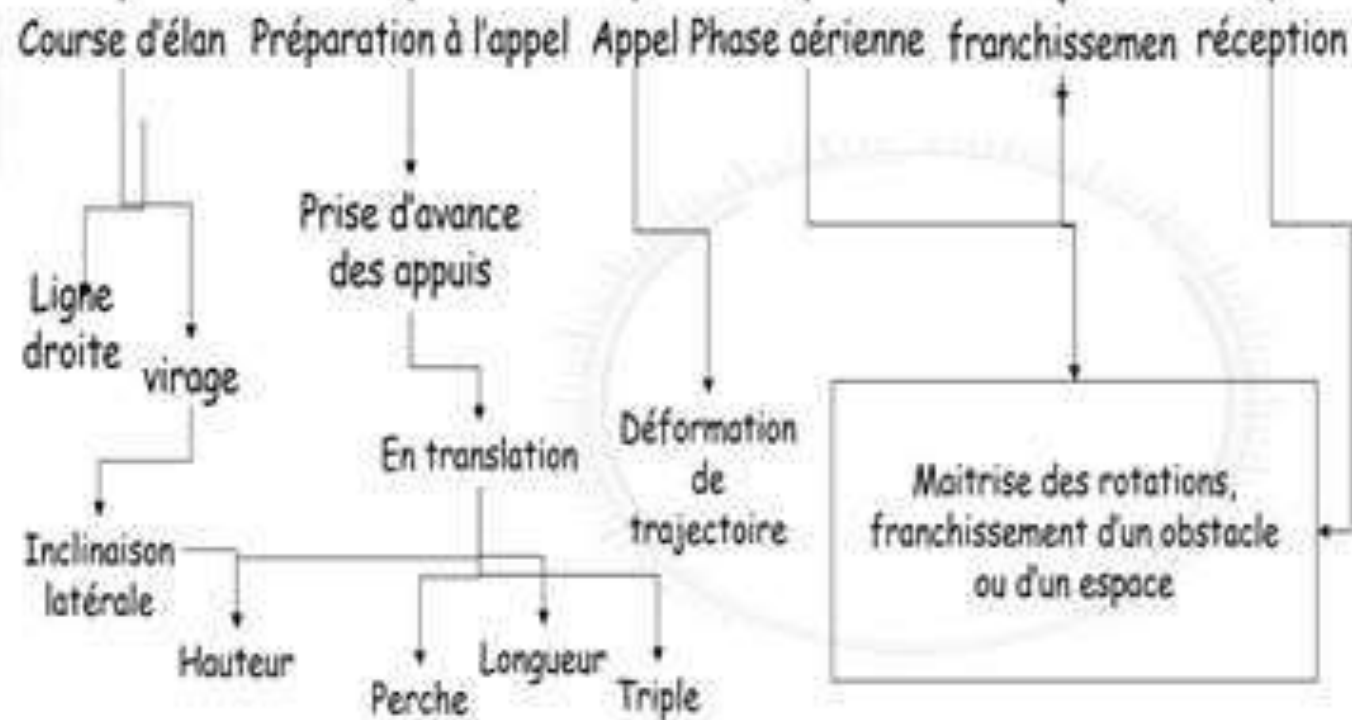
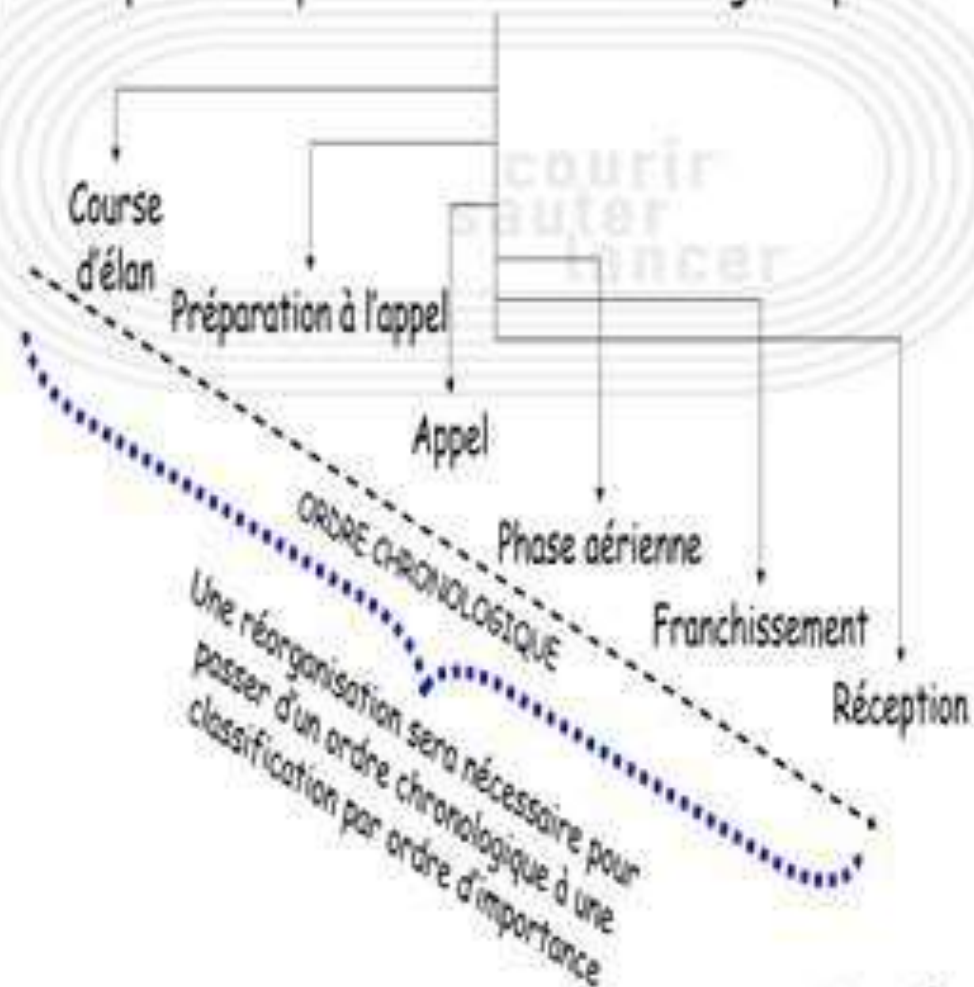
# PREPARATION ATHLETIQUE EN MOTO GP2

- En moto GP2, c'est le préparateur athlétique qui détermine son travail en fonction du calendrier de la saison (8 mois). Aucune exigence de la part de l'équipe. Il faut simplement s'adapter à leur organisation.
- Au travers d'une activité régulière basée à partir d'une planification annuelle, la préparation physique aura pour objectif de développer des qualités athlétiques jugées nécessaires pour pouvoir piloter, en utilisant son corps au maximum avec la plus grande **SÉCURITÉ** possible. Cela implique un développement des qualités :
  - de vitesse de réaction,
  - de renforcement et d'optimisation des chaînes musculaires,
  - de proprioception,
  - de récupération (éviter la fatigue pour limiter des prises de risque pouvant entraîner des accidents)
  - et enfin mentales
- Tout cela avec pour objectif d'être en forme le plus souvent possible sur la saison (la fatigue étant source de prise de risque)
- Se donner les moyens de réussir, c'est-à-dire avoir un physique et un mental qui permettent de pousser la moto le plus loin possible en prenant les risques les plus raisonnés possibles.



# ANALYSE GENERALE POUR PREPARER LES SAUTEURS

Analysons la spécialité à partir de la vision d'un saut global par l'entraîneur:



Il devra classer également ces éléments par ordre d'importance



Evaluer le temps consacré à la préparation: Calcul du nombre de séquences d'entraînement



Du 01 septembre au 28 février (6mois)

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER
30	31	30	31	31	28
Nbre Ent/sem	7 séances/sem	6 séances/sem	5 séances/sem	4 séances/sem	3 séances/sem
Nbre Ent/sai	178	153	127	101	75
Nbre Rec/sai	3	28	54	80	106
<b>181 JOURS SOIT 25 SEMAINES ET 06 JOURS AVANT L'OBJECTIF</b> <b>28 Jours de Repos Min (dont au moins 3 jours fériés)</b> Reste <b>153</b> séquences d'entraînement à <b>6</b> Entraînements/Semaine					

En fonction du modèle de typologie utilisée

	Typologie (travail (w)-repos (rep))									
	2 w – 1 rep		3 w – 1 rep		4 w – 1 rep		6 w -1 rep		4w – 1 rep – 3w	
	6 S/J	4 S/J	6 S/J	4 S/J	6 S/J	4 S/J	6 S/J	4 S/J	6 S/J	4 S/J
Semaines W	18		19		21		23		21	
Jours W	108	71	119	78	125	82	137	90	126	83
Jours Repos	73	110	62	103	56	99	44	91	55	98
Semaines RR	6		4		4		2		3	
Semaines RC	2		2		1		1		2	

Puis, il faut diviser le nombre de jours d'entraînement par les différents types de séances que l'on va utiliser (course, technique, PMA, VMA, Survitesse, musculation, PPG, PPS, Plyométrie etc ...)

# DEMARCHE GENERALE DE LA PREPARATION

Pour entraîner en saut, nous proposons une démarche qui tient compte des nombreux facteurs liés à la technique de la spécialité, à la réalisation d'une performance en compétition et à la préparation physique

## Tout d'abord

Analyser la spécialité (sur le plan technique et/ou en compétition) pour en définir, déterminer et proposer:

- \* des points fondamentaux
- \* des besoins liés à une bonne réalisation de la pratique
- \* des exercices et situations pédagogiques qui entrent dans une

classification

## Après

Traduire en termes d'exercices (situations pédagogiques,...) les besoins et les fondamentaux

Classer ces différents exercices en fonction de :

- \* Leur famille
- \* Leur genre
- \* Du moment où il est opportun de les utiliser dans les # périodes (ex: en pré compétition)
- \* De leurs effets retardés

Répartir les exercices dans les différentes périodes (déterminées au préalable):

Choisir les formes de travail utilisées

Commencer à planifier, en tenant compte:

- \* Des objectifs
- \* Du calendrier
- \* Des formes de travail utilisées
- \* Des effets retardés des différents exercices et/ou combinaison d'exercices
- \* Des intensités
- \* Des lois, règles et principes d'entraînement



Septembre				Octobre				Novembre				Décembre				Janvier				Février				
								Stag.						Dptx		Stag.		Rgx	Meet	Intx			Fr B	
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Reprise				Développement								Pré compétition								Compétition				Rec
				RC								RC								RR				
Régénération		Quantitatif: développement Force, Aérobique,...						Quant. de qual.- Qual. en quant.				Qualitatif: Qualité de Puissance				Explosif								
Développement Foncier				Développement Force										Dynamique										
Volume		Force Générale				Force sur maximale						Force Maximale				Force Explosive								
Musculation	Pyramidal - Isométrique				Concentrique				Excentrique				Concentrique				Stato lourds puis dynamiq. Explosif							
	Plyo basse + BH		Bondissements Horizontaux						Plyométrie Haute				Bonds Verticaux et Spécifiques				Plyo b.- BV							
Course	Aérobie - PMA								PMA - Lactique				Anaérobie alactique - PMA Explosive											
	Vitesse		Capacité Vitesse								Puissance Vitesse				Vitesse - Survitesse				Vitesse Spé					
Technique	Technique Analytique				Élan Réduit						Élan Mixte (court vers surlong)				Élan Complet et technique spécifique									
	Préparation Physique Générale												Préparation Physique Spécifique											
P.P.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<div>Répartition des Situations pédagogiques utilisées dans ces différentes périodes</div>																								

En fonction du temps consacré à la préparation, la récupération et de la disponibilité des installations (adaptation)



## 3 exemples de démarche:

- à partir de l'analyse de la spécialité en compétition
  - à partir de l'analyse de la spécialité sur le plan technique
- à partir des différents types d'effort



# DEMARCHE GENERALE POUR ENTRAÎNER

- 1 Quand un coach entraîne, il détermine avant tout un travail technique ou spécifique
  - \* à partir d'exercices (ou situations de jeu) liés:
    - au geste global de la spécialité (sauts sur élan complet ou réduit, ou situations spécifiques à chaque partie du saut)
    - à sa façon d'appréhender son sport (façon de jouer).
  - \* en fct de la morphologie et des qualités physiques de l'athlète ou du joueur
  - \* en fct du jeu de l'adversaire (situations adaptées spécifiques, courses tactiques, ...)
- 1 Puis, il analyse les besoins physiques particuliers nécessaires à la bonne exécution de l'élément (exemple de l'impulsion ci-après) choisi.
- 2 Ensuite, il choisit puis classe par séance, cycle et période les différentes situations qu'il utilisera.
- 3 Enfin, il les agence, les organise (par rapport au calendrier et aux objectifs) dans une planification et les adapte voire en invente d'autres au fur et à mesure de la saison, de l'adversaire à venir et du bagage technique de ses propres joueurs.





# ANALYSE DE LA COMPETITION EN SAUT EN HAUTEUR

Ou bien analysons la spécialité à partir de l'analyse de la compétition:



Une organisation sera nécessaire pour classer ces éléments par ordre d'importance

Il devra classer également ces éléments par ordre d'importance

Compte à rebours		épreuve					
Echauffement	Chambre	Ré Echauffement					Récupération
Echauffement	Appel (20mn à 1h30)	Marques	sauts	sauts	sauts	Sauts...	
Temps morts		Temps morts					
Indoor ou été (20mn à 1h30)	Préparation mentale, ...	De 0 à 3 sauts	3 à 10 sauts ... (10mn à 4h30)				Active ou passive (20mn à 1h30)
École coureur Etirements Accélérations etc... (du général vers le spécifique)			saut	Accélérations, pied...			
			saut	Accélérations, pied...			
			saut	Accélérations, pied...			
			saut	Accélérations, pied...			
Durée totale							

Être capable de tenir: répétition d'efforts explosifs pendant un temps très long (de 30mn à 5h)  
Sauts horizontaux, effort maximal constant; sauts avec barres, effort maximal croissant)



De 30mn à 2h

De 5mn à 4h

De 10mn à 1h

Footing  
 École coureur  
 Étirements  
 Accélérations  
 Sauts (prise de marques)  
 Gainage  
 Massages échauffement  
 Etc...

Sauts (H+P être performant à la fin)  
 (hauteur - perche (1 saut toutes les 1/2h, puis toutes les 20mn, puis toutes les 10mn etc...)  
 (longueur - triple saut (6 sauts: 3 sauts toutes les 1/2h, puis 3 sauts toutes les 15-20mn)  
 Étirements  
 Ré-échauffement  
 Accélérations  
 Gestion des temps morts  
 Etc...

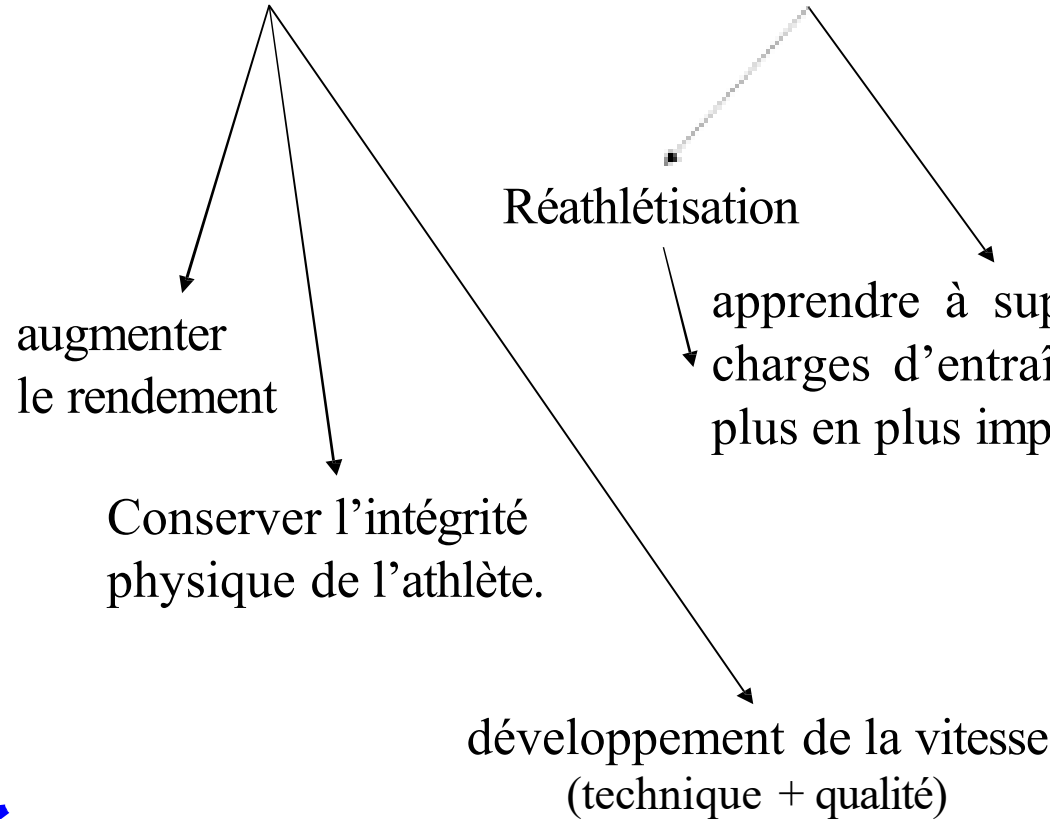
Footing  
 Retour au calme  
 Assouplissements  
 Ré-hydratation  
 Cryo thérapie  
 Électrostimulation  
 Massages récupération  
 Etc...

Être capable de tenir: répétition d'efforts explosifs pendant un temps très long (de 30mn à 5h)

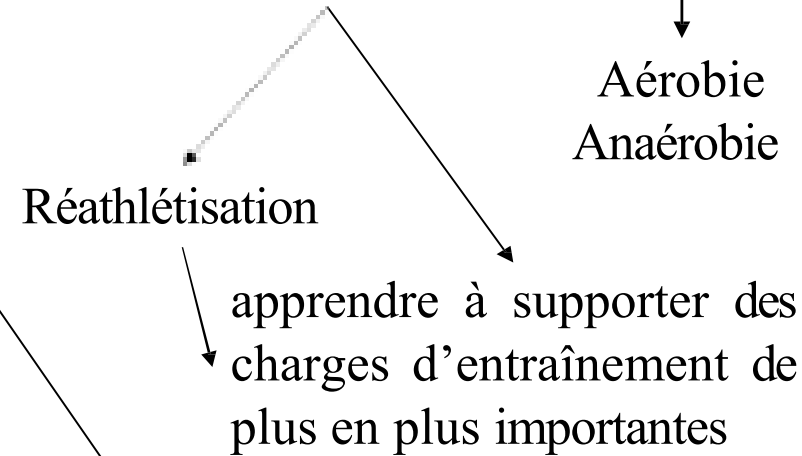
# Améliorer le potentiel physique du sportif au



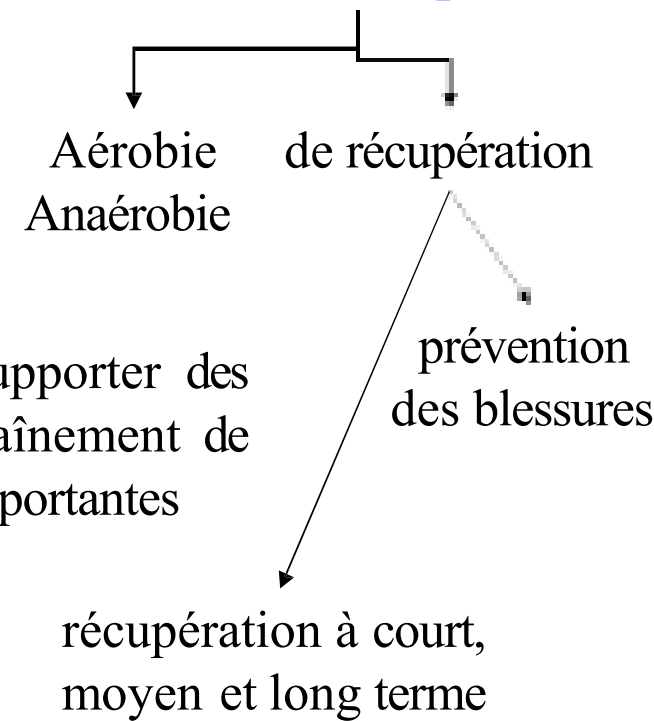
## Amélioration de l'efficacité gestuelle



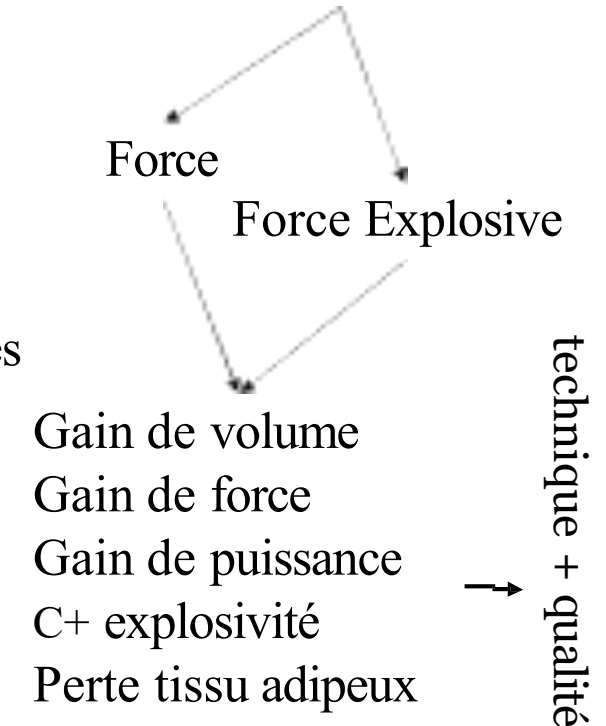
## Préparation à l'entraînement



## Améliorer les qualités



## Développement de la Puissance



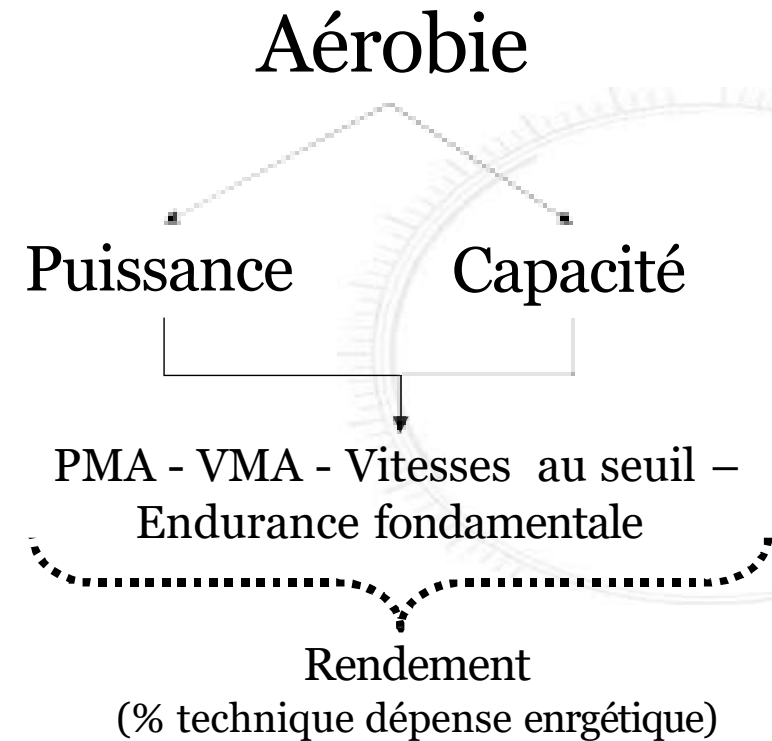
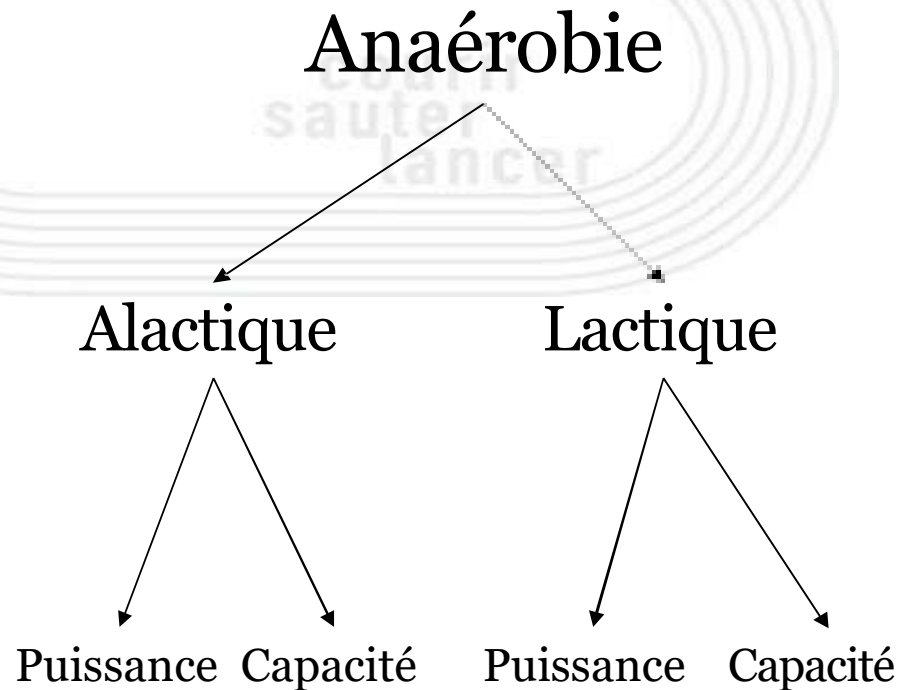
technique + qualité

augmenter la qualité et l'efficacité de l'entraînement

(courir vite le + longtemps possible, courir longtemps le plus vite possible)

# DEMARCHE GENERALE POUR ENTRAÎNER: l'effort

Analysons la spécialité à partir des différents types d'effort:



Classer également ces éléments par ordre de priorité





# DEMARCHE GENERALE POUR ENTRAÎNER

## Exemple 1: l'appel

Si appel et préparation à l'appel sont choisis comme éléments déterminants du saut:

\*l'objectif pour l'athlète sera de créer une mise en tension (# suivant les spécialités), de résister à celle-ci et de l'utiliser.

Donc

1- cette mise en tension fait appel à la notion de puissance, (c'est-à-dire au rapport force x vitesse). Pour travailler cette résistance à l'écrasement, il existe des situations spécifiques aux sauts (cf. classification)



Exercices nécessaires  
suivant la spécialité

Exercices spécifiques  
nécessaires

Exercices spécifiques  
nécessaires (Puissance): Bonds  
spécifiques

Exercices généraux nécessaires (en FxV, en F, en V):

Exercices généraux nécessaires  
(Puissance): Plyométrie

Exercices généraux nécessaires  
(Force): Musculation

Exercices généraux nécessaires  
(Vitesse): Musculation Dynamique





# DEMARCHE GENERALE POUR ENTRAINER

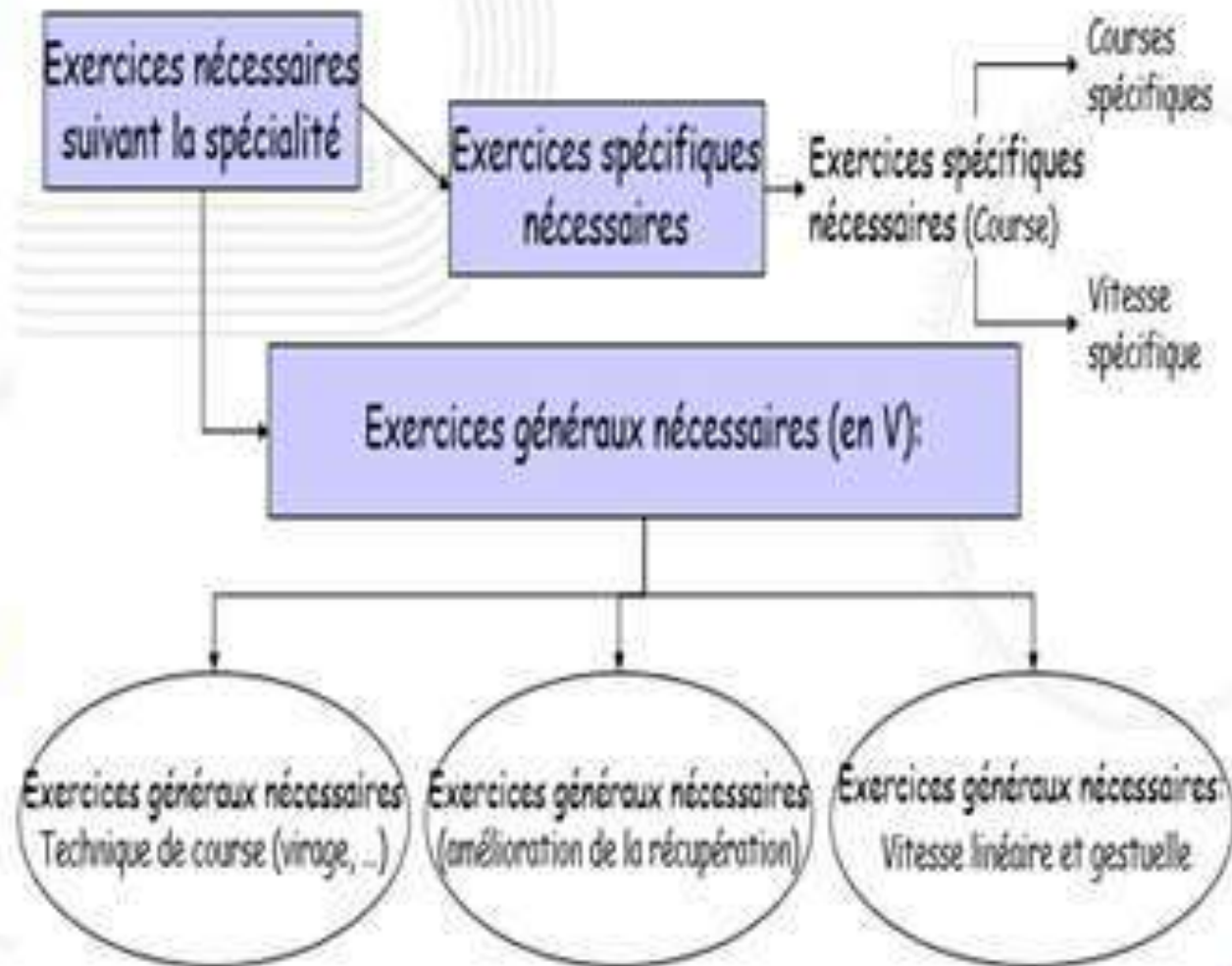
## Exemple 2: la course d'élan

Quand nous analysons la course d'élan :

\*l'objectif pour l'athlète sera de créer une vitesse optimale (voire très proche de la vitesse maximale), en ligne droite ou virage (# suivant les spécialités), pour préparer l'appel, à partir d'une course d'élan qui s'étalonne de 5 à 24 foulées (avec ou sans engin)

Donc

Il faudra chercher à développer cette vitesse spécifique



# Évaluer le... et le ...



... et Analyser le plan de(s) l'année(s) précédente(s)  
(importance du cahier d'entraînement)

Entraînement annuel  
(préparation)

- Ex (plan annuel Domi)
- Ex (plan annuel Detch)
- Ex (plan mensuel manu)
- Ex (plan mensuel Detch)

Performance

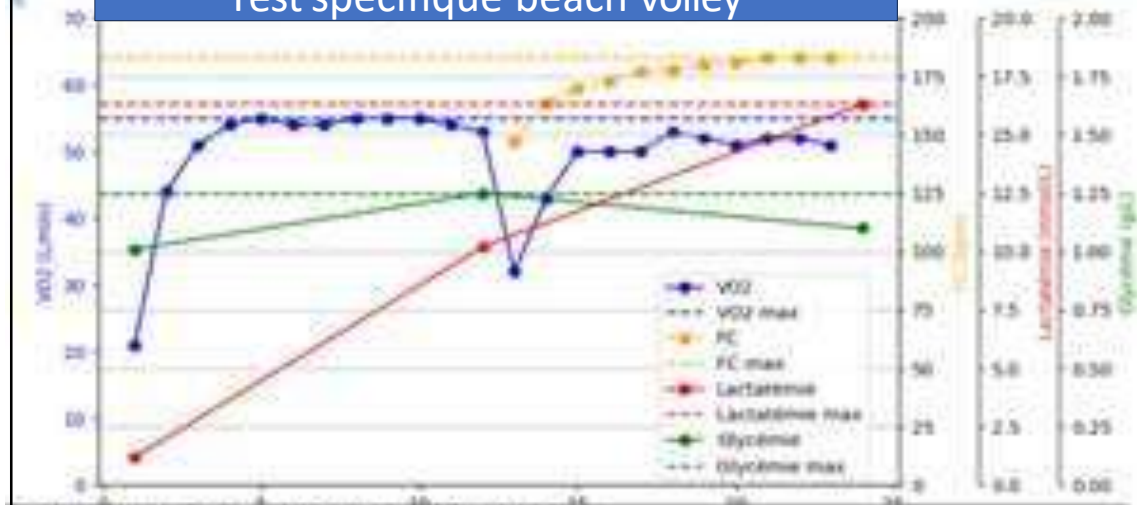
Performance de pointe  
Moyenne des performances  
Date meilleure performance  
Maîtrise (degré de perf en dehors de  
son épreuve Ep comb)  
(ex: perf manu)

Quantité

(ex Magali)  
(ex Stade tlsain)



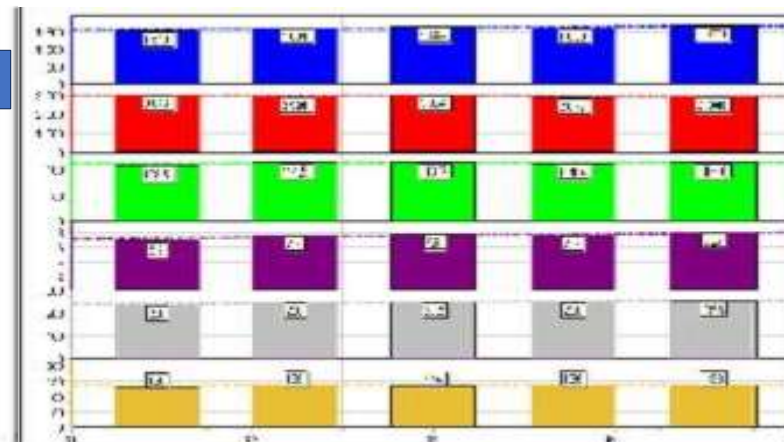
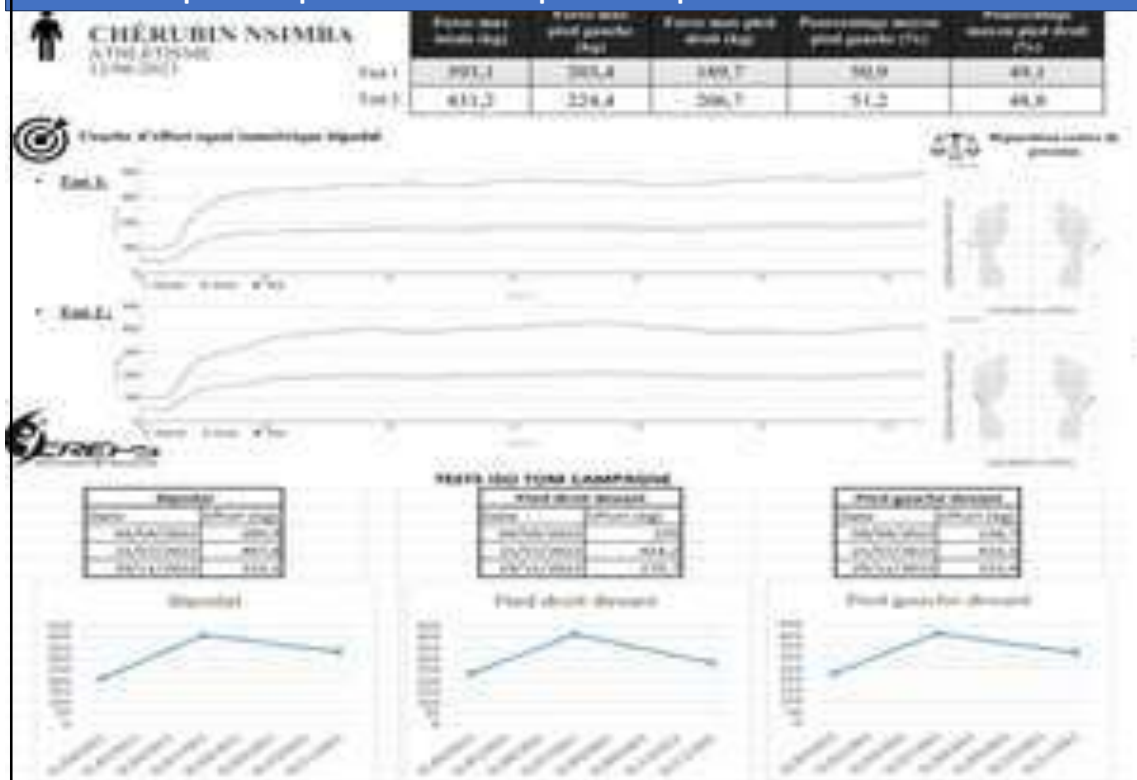
## Test spécifique beach volley



Numéro du saut	Hauteur du saut (cm)	Temps de contact au sol (s)	RSI (m/s)
1	55,7	0,207	2,65
2	58,2	0,211	2,76
3	59	0,211	2,8
4	61,1	0,214	2,86
5	53,4	0,198	2,7
6	55,5	0,198	2,8
7	54,2	0,194	2,79

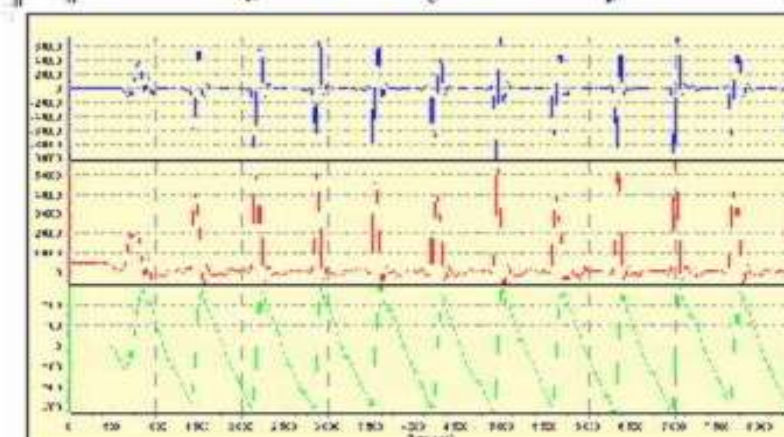
## Myotest

## Test spécifique isométrique sur plateforme de force



Val. max. sélection		
	Absolute	Rel. c.d.
Puissance Max. [W]	1701	23
F. Conc. Max. [N]	3187	42
F. Excn. Max. [N]	3187	42
Vitesse Max. [cm/s]	114,6	
Hauteur Max. [cm]	8,2	

Val. moy. sélection		
5 mesure(s) répétition(s)	Absolute	Rel. c.d.
Puissance Moy. [W]	1633	22
F. Conc. Moy. [N]	2948	38
F. Excn. Moy. [N]	2975	40
Vitesse Moy. [cm/s]	112,5	



Val. max. sélection		
	Absolute	Rel. c.d.
Puissance Max. [W]	7458	152,2
F. Conc. Max. [N]	5726	116,9
F. Excn. Max. [N]	5726	116,9
Vitesse Max. [cm/s]	296	

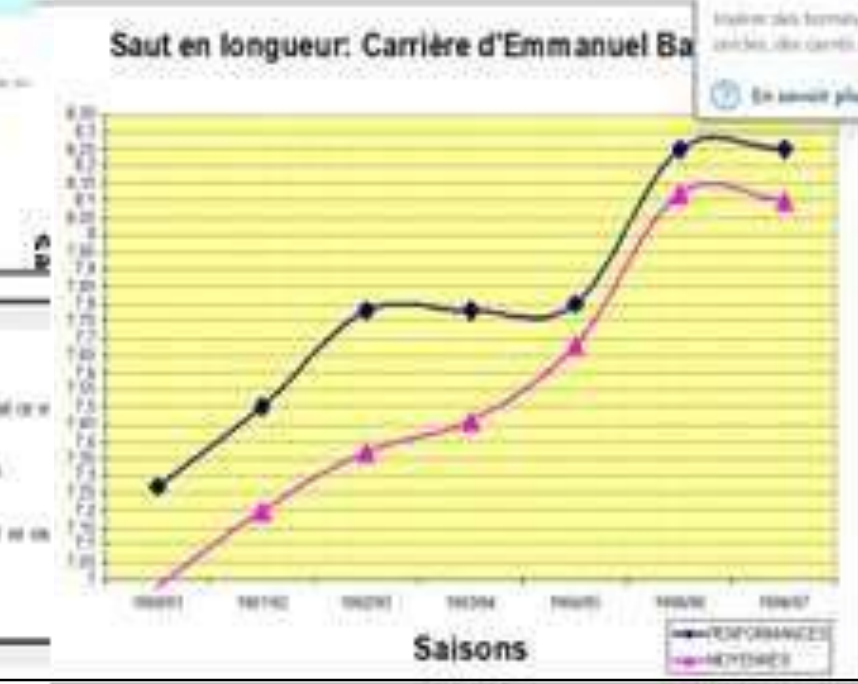
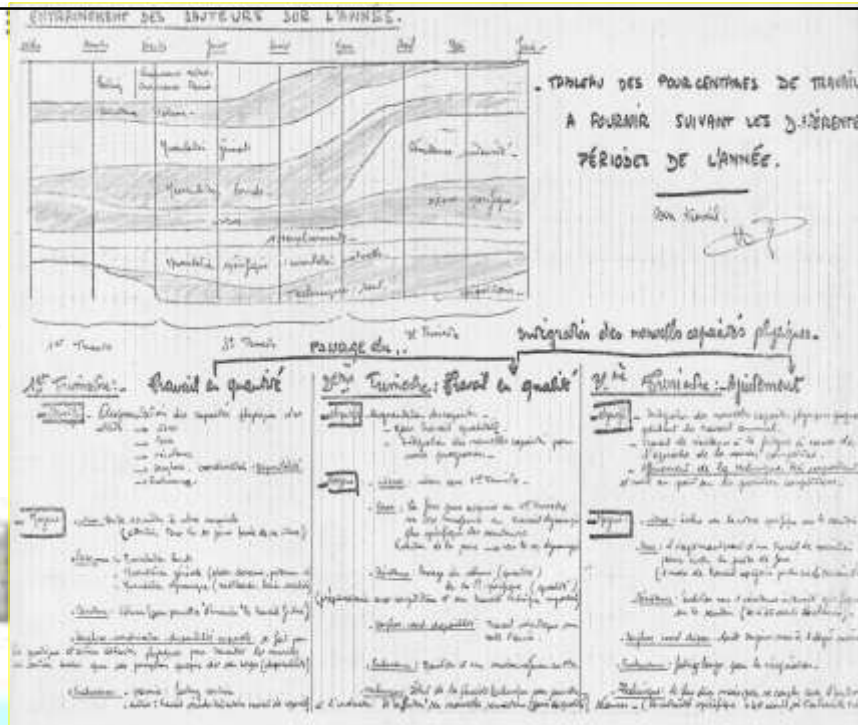
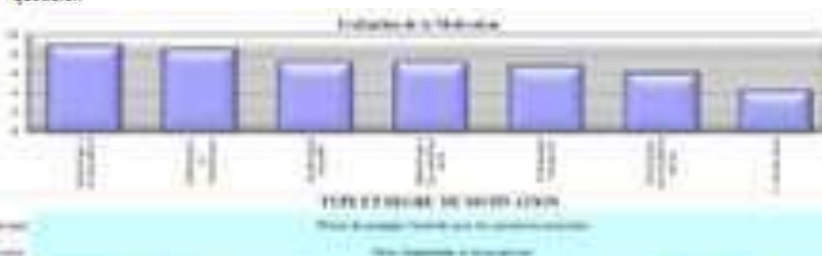
Val. moy. sélection		
10 mesure(s) répétition(s)	Absolute	Rel. c.d.
Puissance Moy. [W]	5911	120,6
F. Conc. Moy. [N]	4595	93,8
F. Excn. Moy. [N]	4696	95,8
Vitesse Moy. [cm/s]	274	



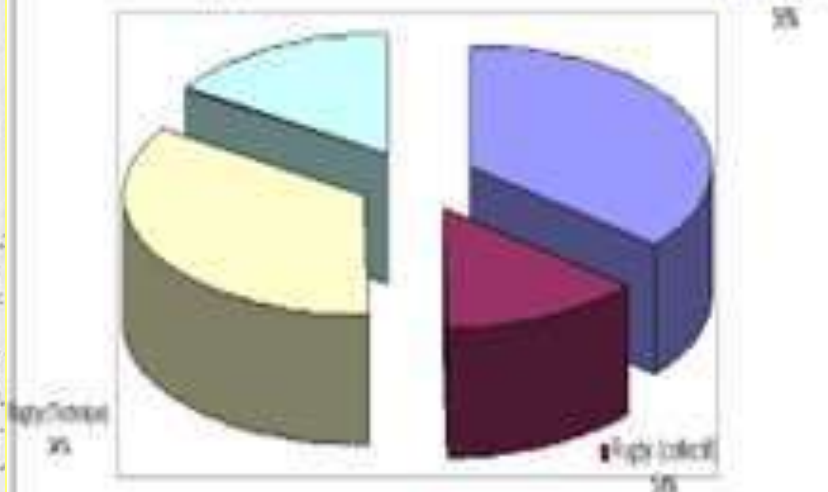
Positionnement, Organisation des représentations, Mode d'écoute et d'expression, Motivation, Objectifs

Le test présenté, compilation allégée de plusieurs tests, est un outil d'analyse et de lecture des styles de comportements et de communication. A partir d'une investigation de la personnalité de l'athlète, l'entraîneur situera plus précisément ses différents canaux sensoriels privilégiés au niveau de sa perception et sa mémorisation. Il permettra également de travailler sur les problématiques de connaissance de soi et de développement personnel.

Son but est donc de permettre à l'entraîneur d'être plus efficace dans ses interventions auprès du sportif au quotidien.



High Model  
15



Évaluer un plan: ex: tonnage en musculation





A grid of 48 numbered illustrations showing various yoga asanas (poses) in a sequence, likely for a class or manual. The poses are arranged in 6 rows and 8 columns, numbered 1 through 48. The illustrations depict a person in different physical postures, including standing, sitting, and lying down, with some poses involving hand and foot positions on the floor or a mat.

[illegible]



# Déterminer les Buts et Objectifs

Clarifier les objectifs individuels du sportif:

sport individuel

- Perf
- sélection



sport collectif

- Club
- équipe nationale
- physique

Établir les buts et les objectifs du nouveau plan

Objectif (de résultat)

Moyen d'Objectif (de développement)

en terme de performance

- Épreuves de sélection
- Championnat

en terme d'entraînement

- augmenter la PMA de 3%.

en terme de gestuelle

- amélioration technique par rapport à la problématique biomécanique

*Il n'y a  
plus qu'à*







# Les circuits

#### COMMENCEMENT, RENFORCEMENT EXTRACTION DE LA CHEVILLE

### Suave de pied

- 1. *Alors* : charnière à traverser sans s'arrêter avec un danger de piéler
- 2. *Marcher au hasard* : se pointer du pied par accident
- 3. *Marcher sur les talons* (jambe tendue)
- 4. *Marcher sur glaise du pied* (jambe tendue)
- 5. *Marcher sur pointe du pied* (jambe tendue)
- 6. *Marcher sur bord extérieur du pied* (jambe tendue)
- 7. *Marcher sur bord intérieur du pied* (jambe tendue)
- 8. *Marcher du pied* (jambe tendue, pose ou accélération du déroulé)
- 9. *Me en arrière* : marche arrière (de la pointe vers le talon)
- 10. *Marcher du char de* (accélération mais sans passer sur la pointe qui donne à une légère flexion du genou)
- 11. *Marcher charrie*
- 12. *Ruler du pied* : marcher précéder que la talon (jambe tendue) avec les jambes fléchies... il n'y a que les pieds qui travaillent par suite de la glisse
- 13. *Ruler d'ensemble* (charrie, jambe tendue les glisses du pied sur un rythme rapide (pas ou semi) charrie à marche et marche à la fin la plus vite possible sans décaler (la marche elle-même est couronnée)
- 14. *Appui précis* (jambe tendue et par une accélération, et une augmentation, vers de la précision de l'avant pied, ou des deux) (on ne se met pas les jambes) (on a même après chaque marche)
- 15. *Ruler en appui précis* : est précédemment avec une *charrie*. On attendait continuellement sur pied à pied
- 16. *Plymètre* : force vers l'avant (il précédemment avec un relevé ou glisse du pied)
- 17. *Plymètre* : force : marche et marche sur un bras vers l'avant les genoux
- 18. *Travail contre charrie* (jambe tendue sans équilibre charrie)
- 19. *Travail à la corde*
- 20. *Travail sans corde*
- 21. *Ruler dans les accélération* (on accélère sans marcher ou déroulé (flexion, pas tendue)
- 22. *Travail avec tendons* : bras allongé sur le dos jambes en l'air charrie à marche la talon avec un pied
- 23. *Marcher* : pied avec pieds charrie continuellement avec un mouvement de bras qui tient le bras
- 24. *Marcher* : pied avec pieds charrie continuellement avec un mouvement de bras qui tient le bras

### Renforcement spécifique de la cheville en hauteur



Cet ouvrage peut être reproduit en totalité ou en partie sous réserve de mentionner la source et de ne pas le diffuser à nouveau.

Journal of Management Inquiry 21(4) 410-428 © The Author(s) 2012

## De la proprioception vers le Renforcement tant charges additionnelles

[illegible]

### Exemple d'étirement de la cheville

		
<p>Étirement dorsal de la cheville. Position à genoux, genoux de largeur des hanches, pieds en rotation dorsale à genoux tendus et appuyés sur le dos de pieds.</p>		<p>Forme "pièce" - inclinaison vers le pied avant d'un hanches d'apaiser</p>
		
<p>Assouplissement articulaire talon crural - Déplacement tendons d'Achille</p>		

### Exemple de Renforcement avec charges additionnelles

	
<p>Renforcement de la cheville : travailler dans tous les sens au préalable au moins 5 jours de la cheville</p>	<p>Renforcement de la cheville et du talon : au appui sur un seul pied, cheville à gauche l'appui sur l'autre pied et inversement l'ordre du mouvement</p>
	
<p>Valoir : cheville à gauche à gauche au préalable : l'action les frotte de pied</p>	<p>Pier valoir : dans tous les sens vers le pied et vers l'extérieur</p>

Dominique HERNANDEZ CTN Admissions Preparation Program – September 2013





Sissy squat : bien garder le dos à l'arrière et descendre en poussant les genoux vers l'avant ; conserver l'alignement en remontant.  
Possibilité d'ajouter une charge même sur le tronc ou la poitrine.



Marche avec barre : chercher à aligner le corps tout en descendant le charnière du talon vers le pouce en respectant le rythme.  
Mettre des poids pour renforcer plus.

## TRAVAIL GENERAL EN CIRCUIT (durée 1h30)

### 5 jours pour muscler les

### Jour 1 à Jour 5

Ex	Étirement actif 5"	4 séries par exercice 30" effort +		
1				
	Étirement 1	Thrust Up	Gainage Dos	Squat
2				
	Étirement 3	Fire Hydrant	Squat	Ecarté Gainage
3				



Regarder les appuis (sur le pouce ou sans le talon)





# Même si parfois on peut prendre des

(mais avec des athlètes  
confirmés) **raccourcis**  
pour  
des “coups  
ponctuels”

Le premier à la  
maison gagne !



D'accord.



Connasse.



# Petite Aparté: la Notion de coaching

- Le coaching sportif est un processus créatif d'accompagnement de sportifs voire d'équipes visant à développer leur potentiel et talent dans le cadre d'objectifs fixés
- La notion de coaching en compétition: c'est trouver une solution immédiate pour permettre à l'athlète d'évoluer favorablement et le plus rapidement dans son épreuve. C'est souvent la consigne du moment qui marche à l'instant T mais qui n'est pas forcément reproductible lors de séance de préparation physique. Elle correspond à une adaptation immédiate et ponctuelle.

# MERCI

# Ex. de Classification en athlétisme

Exercices Généraux	Exercices Multiformes		Exercices Spécifiques
	généraux	orientés	
Tous les exercices qui ne respectent pas les principes du fonctionnement athlétique Mais que tout le monde emploie car il sont indispensables... Musculaton, souplesse....	Ce sont les exercices qui respectent certains paramètres du fonctionnement de la spécialité. mais pas tous... Il faut au moins qu'il y ait 1 facteurs... certains exercices pourront donc se rapporter à plusieurs spécialités voir plusieurs familles	Ce sont les exercices qui respectent en général les paramètres du fonctionnement de la spécialité. mais pas forcément leurs rapports entre eux... par exemple alternances de bondiss LONGS et COURTS	Ce sont les exercices qui respectent tous les paramètres du fonctionnement de la spécialité. Placement, Vitesse, plyométrie, membres libres, balayage de l'angle, rythme... et respecte également les rapports entre eux

# AGENDA

9h30 - 10h00	Ouverture du colloque	Marc Congras - élus - Patrice Konan
10h00 - 11h45	Regards croisés 1/2fond – Trail	Olivier Sierra et Ahmed Mourabit
	Préparation physique et renforcement musculaire	Dominique Hernandez
11h45 -12h00	Pause	
12h00 - 12h30	Le calendrier 2025-2026	Pierre Olive
12h30 - 14h15	Déjeuner	
14h15 - 15h00	Bilan de la formation – colloques 2026	Jean-Monnier
15h00 - 15h30	Stratégies sportive de la LAO	Yves Bellanger
15h30 – 15h45	Pause	
15h45 - 16h30	Bilan sportif de la LAO	Tidiane Corrêa et Jocelyn Piat
16h30 17h00	La politique sportive des U16	Frédéric Moutier – Yann Besson
17h00	Clôture des assises	
18h00 - 19h30	Remise des prix du challenge de cross et du circuit des meetings Crédit Mutuel	Eric Albert et Elise Simon-Labric
20h00	Buffet avec l'ensemble des participants et athlètes	



# **CALENDRIERS DES COMPETITIONS**

## **2026**

**Pierre OLIVE / Président CSO LAO**

# HIVER 2025-2026 – 1/2

- 17-18/1 LAO MARCHE EC BOMPAS
- 25/1 CROSS 1/4FINALE MOISSAC-82 et ROUSSON-30
- 31/1 et 1/2 LAO CA JU ES SE TARBES
- 7/2 LAO LANCERS HIVERNAUX SESQUIERES(satuc)
- 7 et 8/2 FRANCE EC MARCHE MIRAMAS
- 8/2 MEETINGS REGIONAUX BOMPAS TARBES
- 14 et 15/2 FRANCE ES N2 NANTES

# HIVER 2025-2026 2/2

- 15/2 LAO CROSS 1/2FINALE UZES-30
- 21 et 22/2 FRANCE LANCERS NICE + CA JU VAL DE  
REUIL
- 28/2 FRANCE ELITE AUBIERE
- 8/3 FRANCE CROSS CARHAIX
- 8/3 LAO IND BE + EC MI BOMPAS
- 15/3 LAO EC BE + IND MI TARBES

# PRINTEMPS ETE 2026 – 1/2

- 3/5 CHAMPIONNATS DE FRANCE DES CLUBS 1° TOUR avec 2000steeple FEM
- 10/5 EQUIP ATHLE QUALIFICATIF
- 17/5 CHAMPIONNATS DE FRANCE DES CLUBS = FINALES INTERCLUBS (6 essais en conc.)
- 22 et 23/5 FINALES A et B EQUIP ATHLE REDON + ???
- 7/6 CHAMPIONNATS LAO pointes d'or BE MI
- 13 et 14/6 CHAMPIONNATS LAO EC MI CA JU ES SE
- **Note : Les semelles des chaussures doivent être < 20mm sauf pour la course sur route et la marche où la limite est < 40mm. Il n'y a pas de règle pour les courses en montagne et le trail.**



# PRINTEMPS ETE 2026 – 2/2

- 20/6 CHAMPIONNATS LAO INDIVIDUELS BE MI
- 27 et 28/6 CHAMPIONNATS LAO INDIVIDUELS CA JU ES SE + EC BE
- 4 et 5/7 FRANCE POINTES D'OR + EC CA JU ES N2 DREUX
- 11 et 12/7 OPEN DE FRANCE + FRANCE DECATHLON FEMININ
- 14/7 COUPE DE FRANCE DES LIGUES MI CERGY  
PONTOISE
- 16 17 18 et 19/7 FRANCE CA JU ES  
CHARLETY + INSEP
- 24 25 et 26/7 FRANCE ELITE ALBI

# PERSPECTIVES 2027

- **DEBUT MAI 2027 MEETING PREPARATOIRE AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DES CLUBS**
- **MI MAI 2027 EQUIP ATHLE TOUR QUALIFICATIF**
- **FIN MAI CHAMPIONNATS DE FRANCE DES CLUBS = FINALES DES INTERCLUBS : 1 SEUL TOUR AVEC BONUS POUR PARTICIPATION AUX INTERCLUBS AVENIR PRECEDENTS**
- **FIN MAI FINALES A et B de l'EQUIP ATHLE**
- **FRANCE AVENIR CHARLETY ??**

# AGENDA

9h30 - 10h00	Ouverture du colloque	Marc Congras - élus - Patrice Konan
10h00 - 11h45	Regards croisés 1/2fond – Trail	Olivier Sierra et Ahmed Mourabit
	Préparation physique et renforcement musculaire	Dominique Hernandez
11h45 -12h00	Pause	
12h00 - 12h30	Le calendrier 2025-2026	Pierre Olive
12h30 - 14h15	Déjeuner	
14h15 - 15h00	Bilan de la formation – colloques 2026	Jean-Monnier
15h00 - 15h30	Stratégies sportive de la LAO	Yves Bellanger
15h30 – 15h45	Pause	
15h45 - 16h30	Bilan sportif de la LAO	Tidiane Corrêa et Jocelyn Piat
16h30 17h00	La politique sportive des U16	Frédéric Moutier – Yann Besson
17h00	Clôture des assises	
18h00 - 19h30	Remise des prix du challenge de cross et du circuit des meetings Crédit Mutuel	Eric Albert et Elise Simon-Labric
20h00	Buffet avec l'ensemble des participants et athlètes	

# **Bilan des formations encadrement sportif**

Jean MONNIER

Responsable formations encadrement sportif



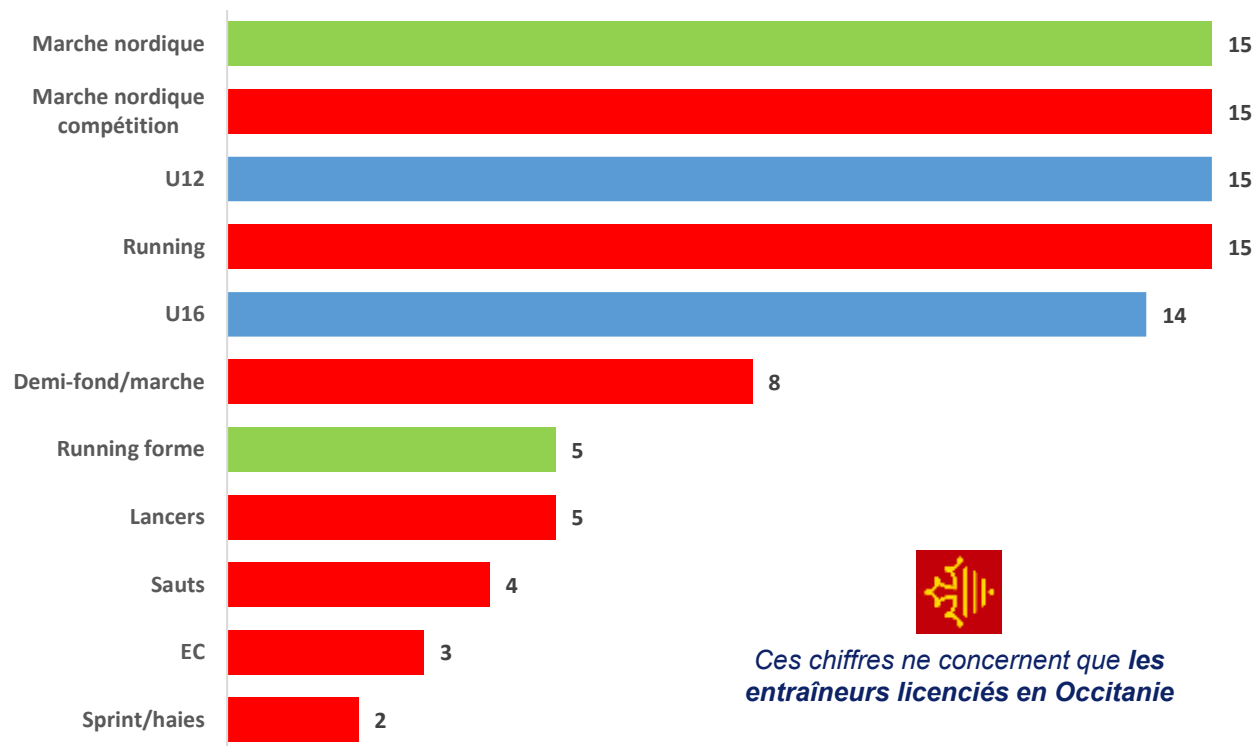
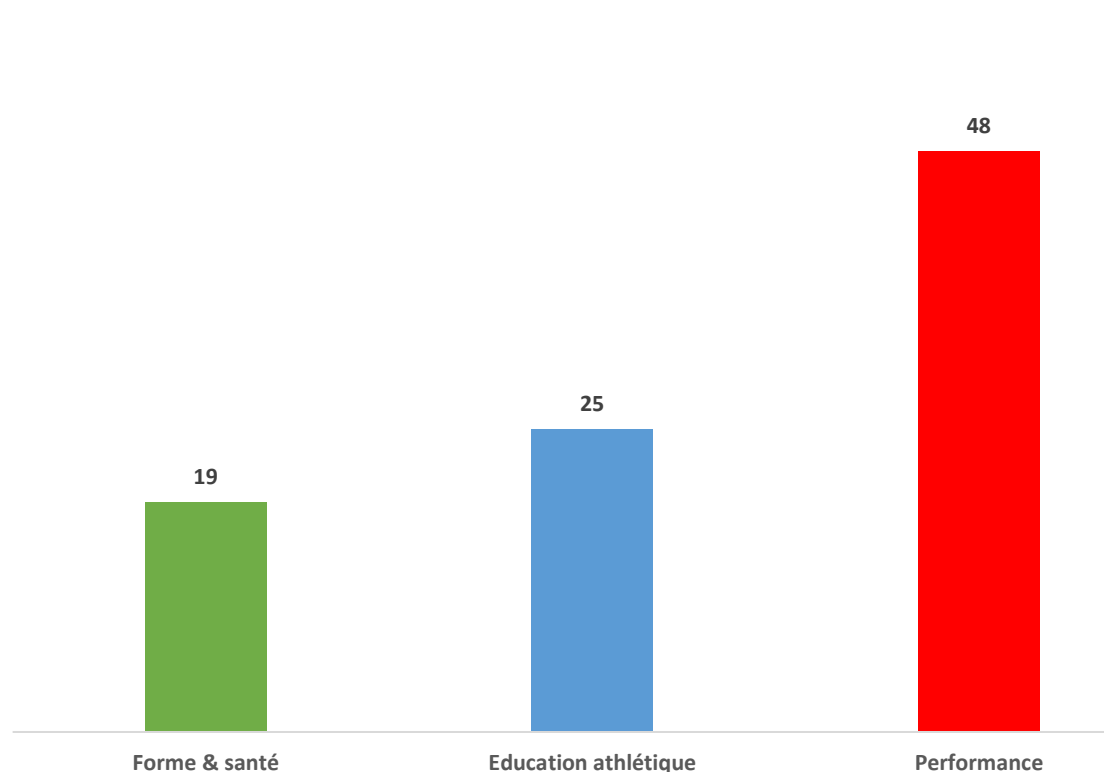
# Formations

## Bilan général - 2024/2025

	Saison 2021-2022	Saison 2022-2023	Saison 2023-2024	Saison 2024-2025
Nombre de sessions de formation <b>réalisées</b>	19 <i>21 sessions annulées</i>	72 <i>5 sessions annulées</i>	87 <i>7 sessions annulées</i>	80 <i>27 sessions annulées</i>
Nombre de stagiaires uniques formés	71	168 <i>Dont 139 OCC</i>	186 <i>Dont 148 OCC</i>	234 <i>Dont 204 OCC</i>
Moyenne de stagiaires par formation <i>(présentiel)</i>	6,7	5,7	4,5	7,2
Nombre de certifications délivrées	17	37	34	61



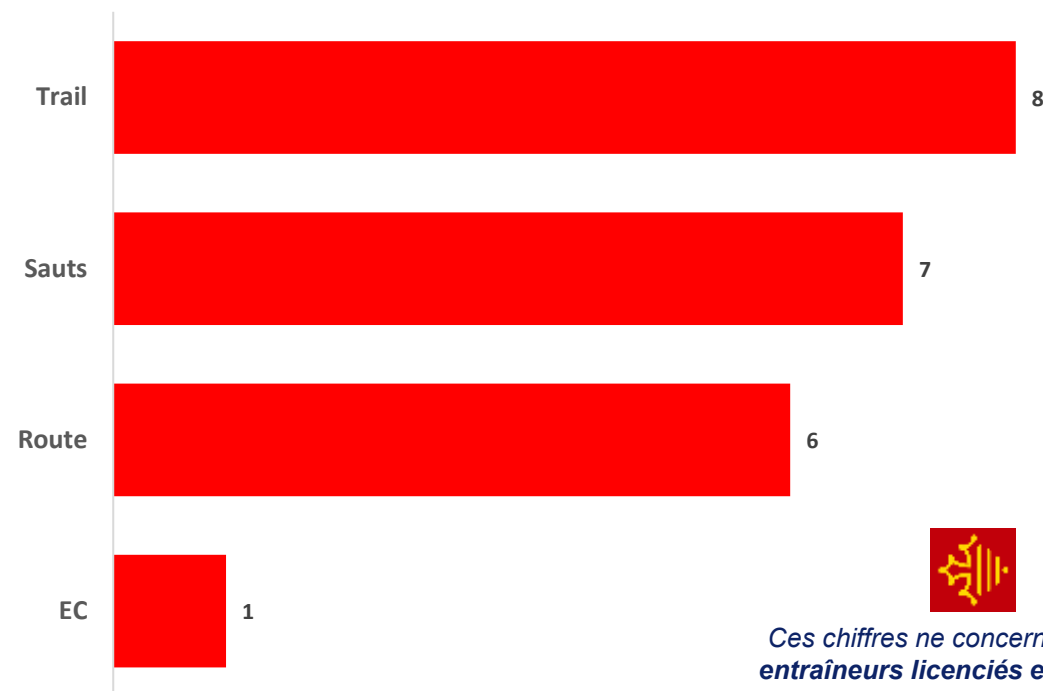
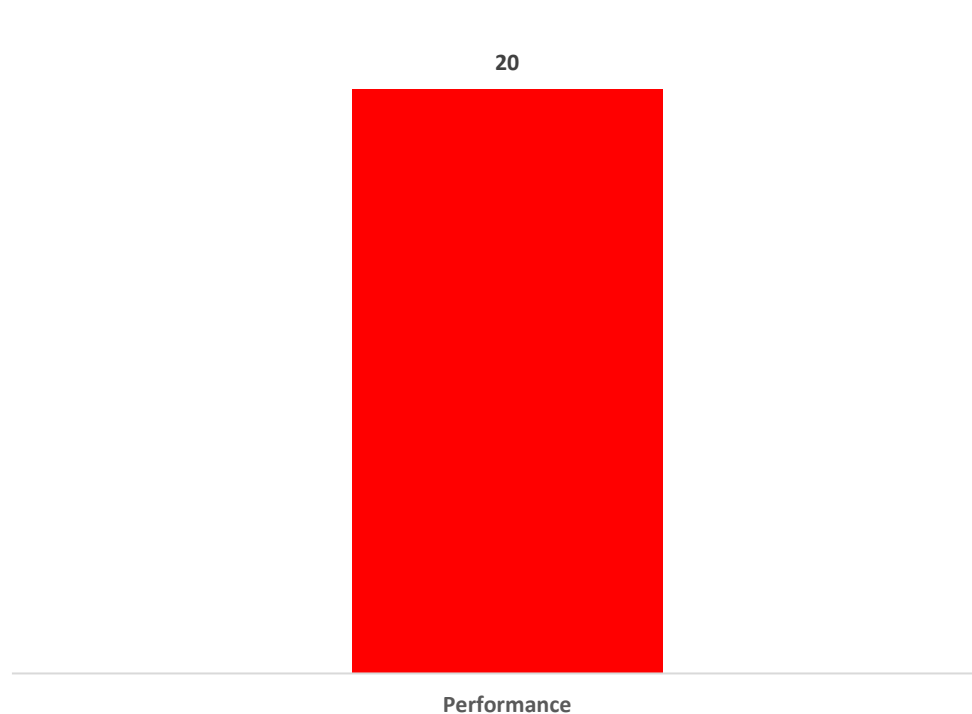
# Formations fédérales Niveau 2 - 2024-2025



*Ces chiffres ne concernent que les entraîneurs licenciés en Occitanie*

**99 entraîneurs** Occitans ont suivi les modules du niveau « **Assistant** »  
**98 entraîneurs** Occitans ont suivi des modules « transversaux » niveau 2

# Formations fédérales Niveau 3 - 2024-2025

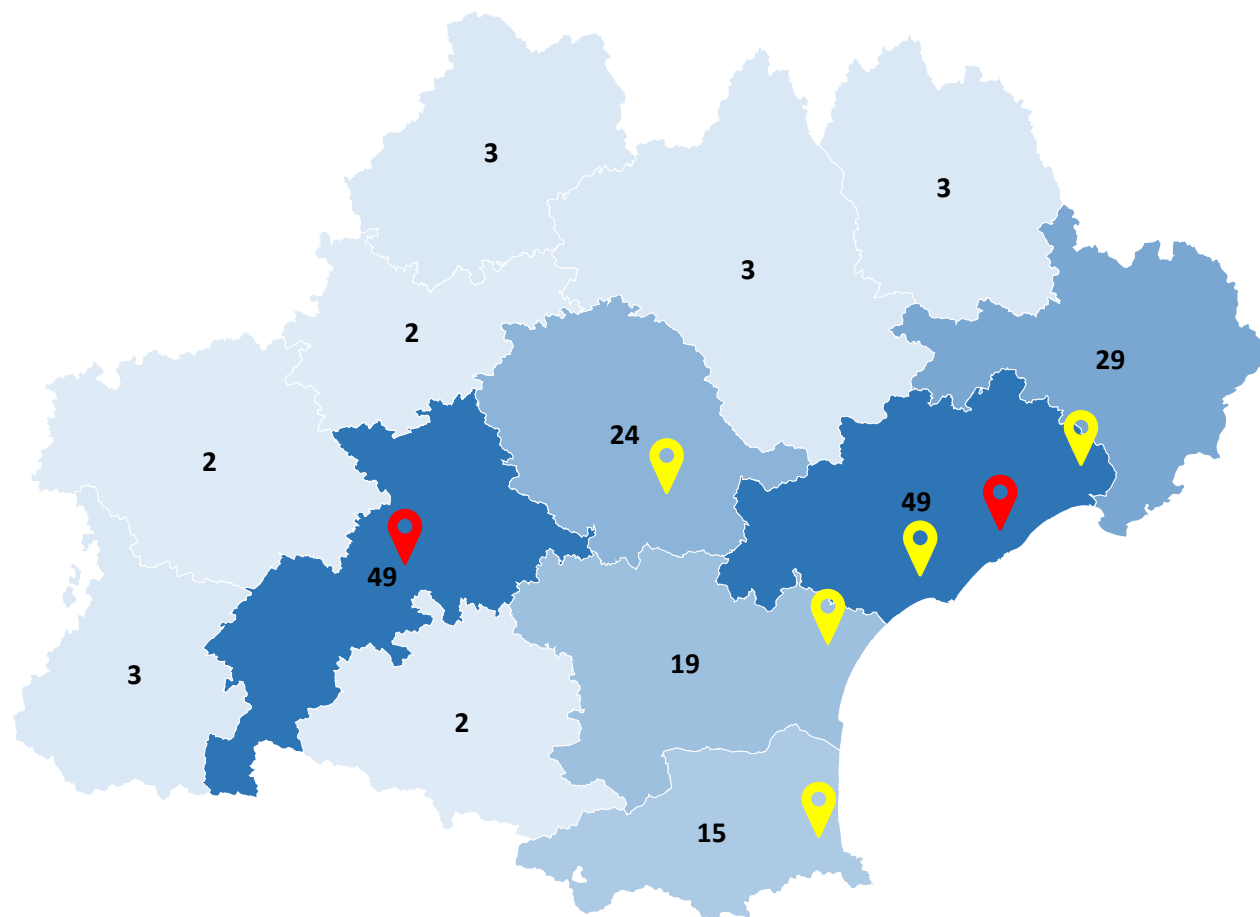


*Ces chiffres ne concernent que les entraîneurs licenciés en Occitanie*

**28 entraîneurs** Occitans ont suivi des modules « transversaux » niveau 3

# Formations fédérales

## Répartition sur le territoire – 24/25

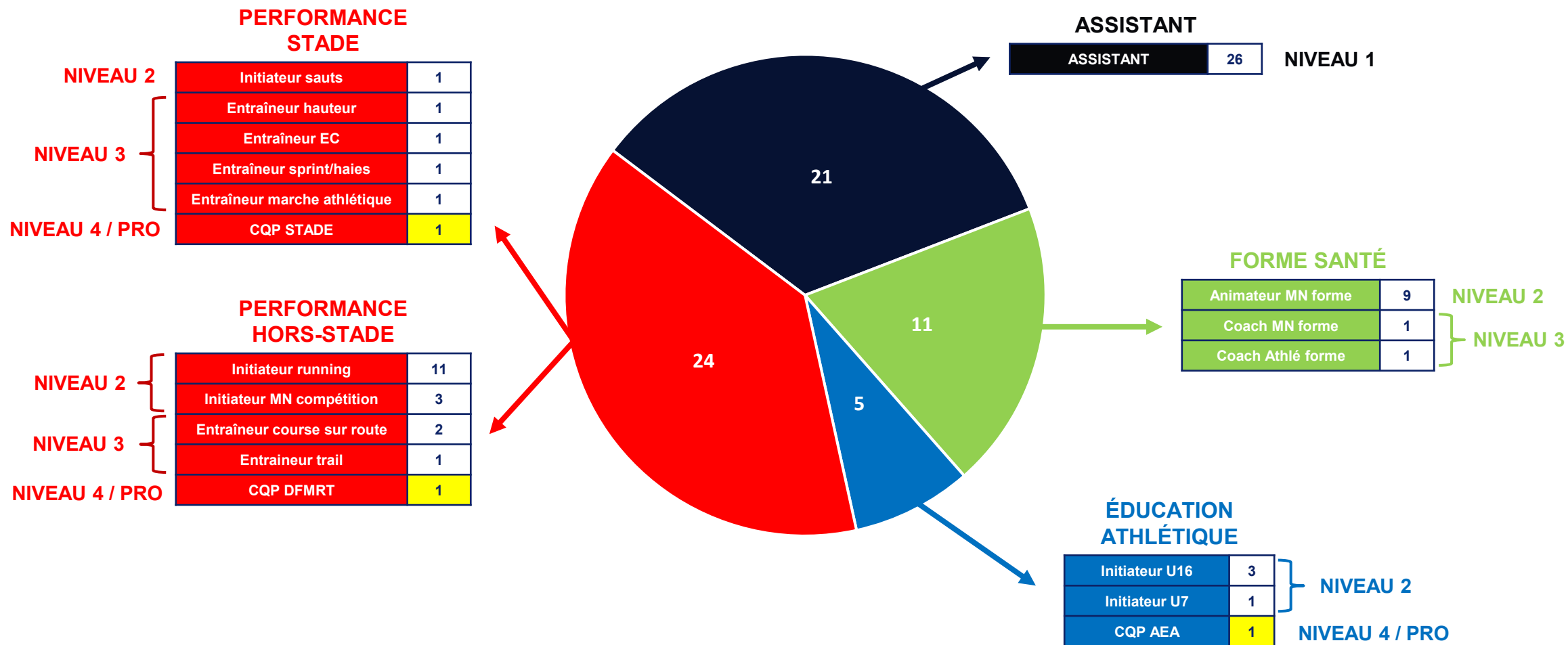


Département	Nb licenciés	Nb formés/licenciés
Ariège	329	1 / 164
Aude	1460	1 / 76
Aveyron	1079	1 / 359
Gard	3316	1 / 114
Haute-Garonne	6767	1 / 138
Gers	638	1 / 319
Hérault	4751	1 / 97
Lot	871	1 / 290
Lozère	553	1 / 184
Hautes-Pyrénées	1797	1 / 599
Pyrénées-Orientales	1341	1 / 89
Tarn	2359	1 / 98
Tarn-et-Garonne	855	1 / 427
<b>OCCITANIE</b>	<b>26116</b>	<b>1 / 128</b>



# Formations fédérales

## Bilan certifications 2024/2025



# Formation continue

## Bilan 2024/2025



COLLOQUE	DATE	INTERVENANT(S)	LIEU	NB PARTICIPANTS
La relation entraîneur/athlète	30/11/2024	Ismaël SEGUY-LOUBRADOU	CROS Balma	48

*Organisé à l'occasion du GTO 2024*

Éducation athlétique : Pratiques U12/U16	14/09/2025	Guillaume GEISLER Tidiane CORREA Jean-Claude FARAULT Bénédicte ROZE	CREPS de Toulouse	90
--	------------	--	-------------------	----

*Coorganisé avec le CDA31, à l'initiative du comité*

*Montage vidéo des interventions en cours*

# Formations professionnelles

## Bilan 2024/2025



NOM	CLUB	DIPLÔME
Ali BELKACEM	Stade Toulousain Athlétisme	CQP TECHNICIEN – DEMI-FOND, MARCHE, RUNNING, TRAIL
Stéphane GAUTIER	Montpellier Athletic Méditerranée Métropole	CQP TECHNICIEN – STADE
Sophie TALLET	Athlétic Club Revelois	CQP ANIMATEUR – ÉCOLE D'ATHLÉTISME

- **8 entraîneurs** sont encore en formation CQP sur le système modulaire
- **2 entraîneurs** viennent de valider leurs CQP Technicien en octobre : Joris CHAPON (Athlé 632) et Laurick FLORES (Tarbes Pyrénées Athlétisme)

# Formations professionnelles

## Nouveau format 2025/2026

- Renouvellement des CQP pour 5 ans, sous un nouveau format, semblable à l'organisation des diplômes d'État :
  - 3 semaines bloquées dans l'année pour la formation en présentiel (décembre/janvier + février + mars)
  - Une partie des contenus en format E-Learning
  - Un stage à réaliser en structure (club, structure d'entraînement,...) soit en alternance soit non rémunéré.
  - Épreuves de certification entre avril et fin juin



**Remise en place d'une période de candidature, pas d'inscription au fil de l'eau**



# Formations fédérales

## Changements à venir

- Retour d'une organisation par diplôme à partir de septembre 2026
- Suppression du niveau « Assistant encadrement sportif »
- Pas d'acquis partiel conservé : il faut finaliser son parcours/diplôme avant le 31/08/2026.

**→ L'offre de formation du 1<sup>er</sup> semestre 2026 sera modifiée pour permettre, en priorité, aux entraîneurs qui ont entamé un parcours de le terminer**

# Formations fédérales

## Adaptations 1<sup>er</sup> semestre 2026



	FORMATION INITIALE					CERTIFICATIONS
	Habituellement		Saison 2025/2026			
Sept.						<div><div>FORMATIONS LOCALES <i>A la demande des clubs ou comités</i></div><div><i>Critères 2025/2026 : 5 personnes minimum + Avec l'objectif de finaliser un parcours</i></div><div>→ Parcours de formation complet</div><div>→ Modules manquants pour besoins singuliers</div></div> <div>CERTIFICATIONS FÉDÉRALES &amp; PROFESSIONNELLES  <i>En structure (club) ou sur une action régionale</i></div>
Oct.	FORMATION RÉGIONALE  Période n°1	NIVEAU 1		FORMATION RÉGIONALE  Période n°1	NIVEAU 1	
Nov.		NIVEAU 2	Recenser les besoins		NIVEAU 2	
Déc.		Publication calendrier printemps	Communiquer / Programmer		Publication calendrier printemps	
Jan.						
Fév.	FORMATION RÉGIONALE  Période n°2	NIVEAU 1		FORMATION RÉGIONALE  Période n°2  → Tous niveaux selon les besoins identifiés		
Mars		NIVEAU 2				
Avr.		NIVEAU 3				
Mai						
Juin	Publication calendrier automne					
Juil.						
Août						

**FORMATIONS LOCALES**  
A la demande des clubs ou comités

Critères 2025/2026 :  
5 personnes minimum  
+  
Avec l'objectif de finaliser un parcours

- Parcours de formation complet
- Modules manquants pour besoins singuliers

# AGENDA

9h30 - 10h00	Ouverture du colloque	Marc Congras - élus - Patrice Konan
10h00 - 11h45	Regards croisés 1/2fond – Trail	Olivier Sierra et Ahmed Mourabit
	Préparation physique et renforcement musculaire	Dominique Hernandez
11h45 -12h00	Pause	
12h00 - 12h30	Le calendrier 2025-2026	Pierre Olive
12h30 - 14h15	Déjeuner	
14h15 - 15h00	Bilan de la formation – colloques 2026	Jean-Monnier
15h00 - 15h30	Stratégies sportive de la LAO	Yves Bellanger
15h30 – 15h45	Pause	
15h45 - 16h30	Bilan sportif de la LAO	Tidiane Corrêa et Jocelyn Piat
16h30 17h00	La politique sportive des U16	Frédéric Moutier – Yann Besson
17h00	Clôture des assises	
18h00 - 19h30	Remise des prix du challenge de cross et du circuit des meetings Crédit Mutuel	Eric Albert et Elise Simon-Labric
20h00	Buffet avec l'ensemble des participants et athlètes	

# Stratégie sportive de la LAO





# Plan de développement de la piste

## OBJECTIFS :

- Améliorer le rang sportif de la Ligue d'Occitanie en France.
- Accompagner les pratiquants vers la performance.
- Fidéliser les pratiquants.
- Optimiser la répartition territoriale des compétitions régionales dans une démarche éco-responsable.
- Sensibiliser les décideurs politiques à notre manque d'infrastructures (salle et piste)

## ACTIONS :

Mise en place de structures d'entraînement adaptées pour chacune des disciplines gérées par l'athlétisme.

Pérennisation du Circuit Régional des Meetings

Répartition territoriale des compétitions régionales pour permettre une animation de l'ensemble de l'Occitanie et participer à la réduction de l'empreinte carbone de nos organisations

Aller à la rencontre des décideurs politiques pour promouvoir nos disciplines et favoriser notre développement

# Plan de développement des U16

## OBJECTIFS

- Recruter et fidéliser les pratiquants, y compris les non-compétiteurs.
- Repenser le programme des compétitions pour proposer un athlétisme plus attrayant pour l'ensemble des jeunes.
- Former les entraîneurs aux outils fédéraux et aux animations proposées (forme et calendrier).
- Animer la pratique des U14-U16.
- Développer le partenariat avec le monde scolaire.
- Maintenir et développer la formation des jeunes juge

## ACTIONS

Utilisation des outils Fédéraux (Pass'Athlé et Kid'Athlé) pour les écoles d'Athlétisme

**Multiplication des compétitions de proximité pour tous les niveaux**

**Mise en place de prise de performances internes aux clubs**

Création d'un challenge pour les U14-U16

# Le haut niveau régional

## OBJECTIFS

Densifier l'Élite régionale

Conserver en Occitanie les meilleurs athlètes

Couvrir l'ensemble des disciplines sur nos CRE

Permettre aux étudiants de s'entraîner sur les grandes villes universitaires

Mettre en place des conventions entre athlète de HN et entreprises

Animer l'Équipe Technique Régionale

## ACTIONS

Organisation de stages régionaux

Animation des CRE et Pôles

Participation aux rencontres inter-ligues

Organisation d'un rassemblement annuel de l'ETR

Organisation de 2 colloques annuels sur des thèmes liés à l'entraînement

Formation initiale et continue des cadres fédéraux

# Le haut niveau : Les structures d'accession 1/2



- Le PPF s'organise autour de 3 objectifs :
  - Augmenter le nombre de sportifs listés
  - Augmenter le nombre de sportifs des catégories Mi, Ca, Ju accueillis
  - Faire des structures d'accession une étape dans le parcours de formation et de performance des athlètes
- **Pôle Espoir Territorial (Accession Territoriale)** : identifier les athlètes à potentiel et les amener à s'engager dans un entraînement organisé et structuré.
- **Le Pôle Avenir (Accession Nationale)** : apprendre à s'entraîner de manière intensive pour performer.
- **Le Pôle France (Excellence)** : *favoriser la réussite dans la pratique de haute performance et apprendre à y exceller.*



# Le haut niveau : Les structures d'accension 2/2



- Candidats à ces structures : Ligues, CDA, Clubs
- Conditions :
  - Une compétence humaine disponible, engagée et reconnue.
  - Des installations adaptées.
  - Des établissements d'études organisant le double-projet.
- Les pôles Espoir sont comparables à nos CRE
- **Avec les entraîneurs de la LAO nous allons proposer au Comité Directeur de la ligue de candidater à l'accueil de Pôles Avenir sur Montpellier et Toulouse.**
- **La ligue soutiendra les projets de Pôles Espoir viables.**

# Les entraîneurs des Pôles et CRE

- Montpellier : Ahmed Mourabit (1/2 fond), Jocelyn Piat (sauts), Yann Besson (EC)
- Toulouse : Jean Monnier (Long-Triple), Ali Belkacem (1/2 fond), Léandre Stanis (sprint-haies), Christophe Gomez (lancers), André Casale (Marche), Dominique Hernandez (Long-triple-sprint)

# **L'ETR élargie**

ALAIN AUBRION, ALI BELKACEM, TRISTAN BESSIERE  
BERNARD BOSC, VICTOR BOUOPDA ZOCK, SEBASTIEN  
BOUSCHET, AURELIEN CARCENAC, JONATHAN CARTIER  
ANDRE CASALE, JORIS CHAPON, MATHIEU COUDERC  
LAURICK FLORES, CHRISTOPHE GOMEZ, CELINE DUROULLE  
SEBASTIEN DECOMBES, JORDAN GUEHASEIM  
JOEL FABREGUETTES, MAX LACHICHE, MALCOM MAINGI  
ALAIN NIETO, LEA NISAS, PATRICIA RAVENAUX-IRLES,  
MOUKOU SAINDOU, REMI SAUREL

# Plan de développement du running

## OBJECTIFS

- Fédérer les nombreux pratiquants non licenciés
- Contribuer au développement des courses à Label
- Développer le Trail, la course en montagne et les nouvelles pratiques

## ACTIONS

Encadrement des nouvelles pratiques hors stade

Mise en place de plus de formations ciblées pour les entraîneurs hors stade.

Suivi du Trail et de la course en montagne pour les U18-U20

Gratuité de la participation des licenciés COMP aux championnats d'Occitanie.

Organisation d'un challenge Trail Régional

# Stratégie running de la LAO

## DÉVELOPPEMENT DU TRAIL JEUNES : UN MOYEN DE DIVERSIFIER LES EXPÉRIENCES DES ATHLÈTES

### ACTIONS À DESTINATION DES CADETS-JUNIORS :

2024

- CRÉATION D'UNE ÉQUIPE TECHNIQUE RÉGIONALE DE TRAIL
- 1<sup>ER</sup> CHAMPIONNAT OCC DE TRAIL (TRAIL DE FONTFROIDE)
- 1<sup>ER</sup> STAGE TRAIL ET DEMI-FOND (FONT-ROMEUE)

2025

- 2<sup>ÈME</sup> ÉDITION DU CHAMPIONNAT OCC DE TRAIL (TRAIL DE LA CITÉ DE PIERRE)
- 2<sup>ÈME</sup> ÉDITION DU STAGE TRAIL ET DEMI-FOND (LA CLAPE)
- COLLOQUE RÉGIONAL, REGARDS CROISÉS TRAIL - 1/2 FOND

2026

- CRÉATION D'UNE COUPE DES LIGUES DU SUD DE TRAIL
- DÉVELOPPEMENT DES ÉCOLES DE TRAIL
- 3<sup>ÈME</sup> ÉDITION DU CHAMPIONNAT OCC DE TRAIL (TRAIL DE FONTFROIDE)

- Le running regroupe 35 % de nos licenciés.
- L'Occitanie est riche en clubs route et trail.
- Mise en place d'une ETR Trail pour accompagner la montée en compétence des clubs et de leurs entraîneurs
- Animation du trail pour les jeunes
- Développement d'une activité pluri-discipline piste-cross-route-trail pour les U20-U18-U16.



# L'ETR Trail



- **Formation auprès des clubs et des encadrants.**
- **Création d'écoles de trail fédérales au sein des clubs avec focus sur les jeunes.**
- **Mise en place du Championnat d'Occitanie de trail U18- U20.**
- **Organisation des sélections trail U18-U20.**
- **Encadrement des stages.**
- **Mise en place de la Coupe des Ligues du Sud U18-U20.**

## L'Equipe Technique Régionale de Trail

Coordination de l'ETR régionale et formation



Alexandra Vilemeur

[alexandra.vilemeur@athle-occitanie.fr](mailto:alexandra.vilemeur@athle-occitanie.fr)

## Encadrement



Olivier Sierra

[oliviersierra@athle-occitanie.fr](mailto:oliviersierra@athle-occitanie.fr)  
06 71 25 34 26



Danielle Laurin-Lacoste

[danielle.laurin-lacoste@athle-occitanie.fr](mailto:danielle.laurin-lacoste@athle-occitanie.fr)  
01 61 10 69 55



Sébastien Decombe

[sebastien.decombe@athle-occitanie.fr](mailto:sebastien.decombe@athle-occitanie.fr)  
06 07 04 70 40



Alain Aubrion

[alain.aubrion@athle-occitanie.fr](mailto:alain.aubrion@athle-occitanie.fr)  
06 07 04 70 40

# Stages

- Dans le but d'assurer une gestion financière responsable, le bureau de la LAO souhaite que l'enveloppe attribuée au domaine sportif soit réduite.
- Plusieurs pistes sont explorées pour atteindre nos objectifs :
  - Réduire la durée des stages sans sacrifier le nombre de séances d'entraînement.
  - Réduire les coûts de transport lorsque c'est possible.
  - Limiter les coûts d'hébergement.
  - Remplacer des stages par des regroupements sur un weekend.
  - Limiter le nombre de participants
  - ...

# AGENDA

9h30 - 10h00	Ouverture du colloque	Marc Congras - élus - Patrice Konan
10h00 - 11h45	Regards croisés 1/2fond – Trail	Olivier Sierra et Ahmed Mourabit
	Préparation physique et renforcement musculaire	Dominique Hernandez
11h45 -12h00	Pause	
12h00 - 12h30	Le calendrier 2025-2026	Pierre Olive
12h30 - 14h15	Déjeuner	
14h15 - 15h00	Bilan de la formation – colloques 2026	Jean-Monnier
15h00 - 15h30	Stratégies sportive de la LAO	Yves Bellanger
15h30 – 15h45	Pause	
15h45 - 16h30	Bilan sportif de la LAO	Tidiane Corrêa et Jocelyn Piat
16h30 17h00	La politique sportive des U16	Frédéric Moutier – Yann Besson
17h00	Clôture des assises	
18h00 - 19h30	Remise des prix du challenge de cross et du circuit des meetings Crédit Mutuel	Eric Albert et Elise Simon-Labric
20h00	Buffet avec l'ensemble des participants et athlètes	

# Bilan Sportif

Jocelyn Piat – Responsable POLE/CRE de Montpellier  
Tidiane Corrêa - CTS Occitanie



# Activité sportive

ATHLETES LISTES

STAGES

DEVELOPPEMENT  
du TRAIL JEUNES

REGROUPEMENTS  
EN COMPETITION

RESULTATS  
NATIONAUX

RESULTATS AU  
INTERNATIONAUX

STRUCTURES  
D'ENTRAINEMENT

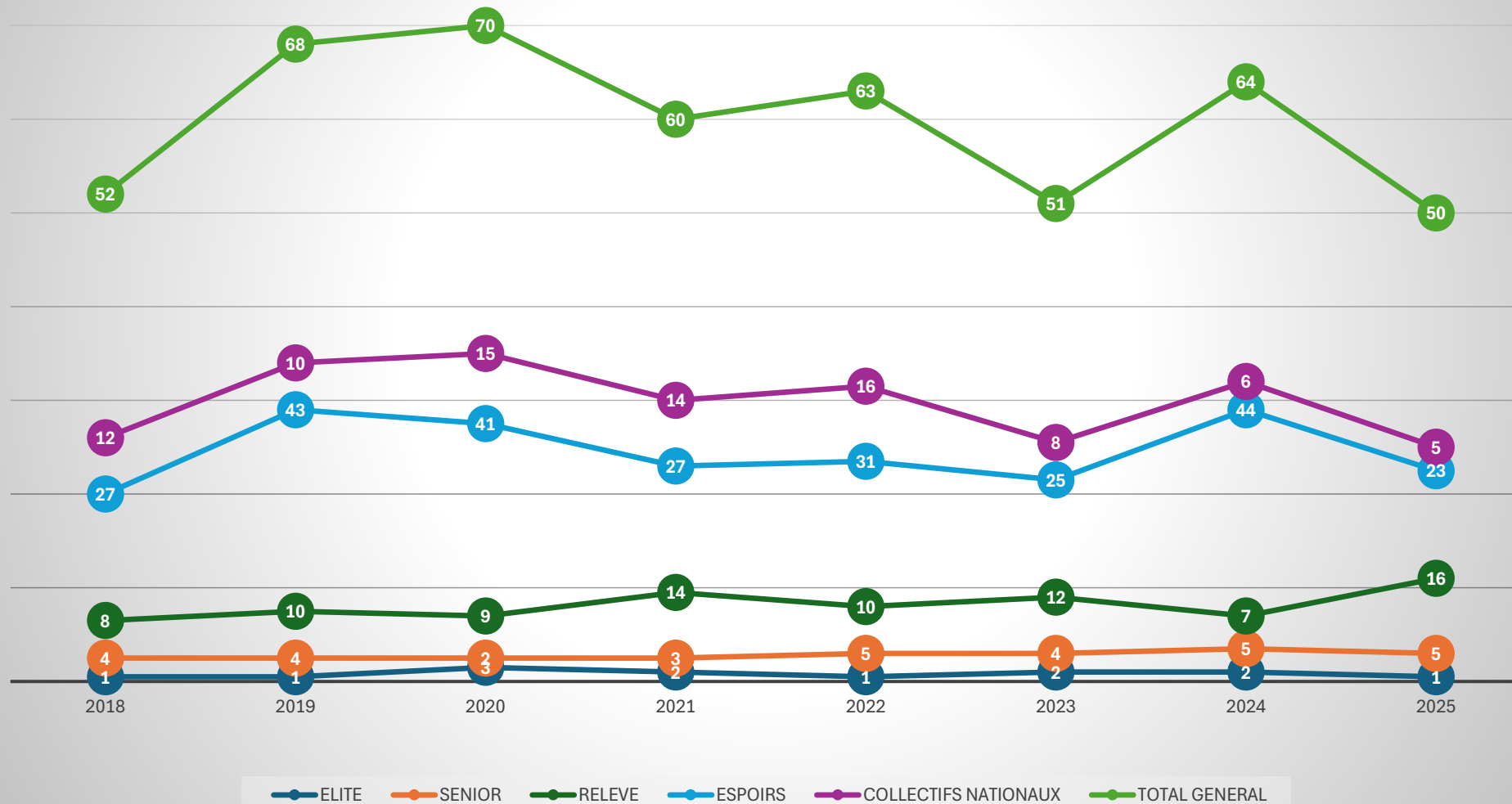


# EVOLUTION DES LISTES 2022-2025



2022-2023	2023-2024	2024-2025
51 Listés	64 Listés	50 Listés 
2 Elites	2 Elites	1 Elites 
3 Séniors	5 Séniors	5 Séniors 
12 Relèves	7 Relèves	16 Relèves 
1 Reconversion	0 Reconversions	0 Reconversions 
25 Espoirs	44 Espoirs	23 Espoirs 
8 Collectifs Nationaux	6 Collectifs Nationaux	5 Collectifs Nationaux 

# EVOLUTION DES LISTES SUR 8 ANS



# STAGES : EVOLUTION 2022-25 (SAISON SEPT-AOÛT)



	2022-23	2023-24	2024-25
Nombre total de nuitées	27	26	22
<b>Nombre de stages/Regroupements U18+</b>	3	4 (+Trail)	2
<b>Nombre de nuitées</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>7</b>
Athlètes invités en suivi U18+	258	324 (+ 18 Trail)	302
Athlètes différents participants	126	156 (+ 18Trail)	110
<b>Nombre de stages/Regroupements U16</b>	3	3	3
<b>Nombre de nuitées</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Athlètes invités en suivi U16	147 (stages doublés)	105	101
Athlètes différents participants	126	83	87
<b>Nombre de stages U16-U17</b>	2 (oct/nov)	1	1
<b>Nombre de nuitées</b>	<b>8 (tls+mtp)</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Médical et Paramédical	PRESENT	PRESENT	PRESENT
Entraîneurs mobilisés sur l'année	38	32	30

# PROJECTION 2025-2026 (28 Nuitées)



- U16/U17 à Tarbes du 22 au 25 octobre 2025 (3 nuitées)
- U20 Trail à Narbonne du 20 au 24 octobre 2025 (4 nuitées)
- U18+ <sup>1/2</sup> à Font-Romeu du 20 au 24 octobre 2025 (4 nuitées)
- U18+ Stage Indoor à Bompas du 28 au 30 décembre 2025 (2 nuitées)
- U20 Match Interligues les 7 et 8 février 2026 (1 nuitée)
- U16 CDF Cross à Carhaix du 6 au 8 mars 2026 (2 nuitées)
- U18 et plus du 20 au 24 avril 2026 (4 nuitées)
- U16 Pâques du 27 au 30 avril 2026 (3 nuitées)
- U16 CDF Piste du 9 au 14 juillet 2026 (5 nuitées)
- U18 et U20 Coupe des ligues du sud de Trail (1 nuitée)

# PROJET DEVELOPPEMENT TRAIL U18-U20



- Poursuite du projet de développement Trail en 2025 avec selection pour le stage Régional le 29 Mars 2025 au trail de la cite des pierres support du championnat d'occitanie:
  - 990 participants aux différentes épreuves dont 299 occitans.
  - 9 ligues présentes
  - 77 participants dans les categories CA et JU
- Ambitions :
  - Prolonger le suivi sur les catégories jeunes (U18, U20).
  - Assurer un suivi, comme pour les autres disciplines de l'athlétisme.
  - A plus long terme : étendre cette approche aux autres disciplines hors stade ? (réflexion ETR)
- Le stage de ligue à été organisé en octobre 2025 a Narbonne, foulant les sentiers du massif de la Clape (semaine 43) avec 14 athlètes participants.



# Regroupement U16 en compétition



	2022-23	2023-24	2024-25
<b>MATCH U20 HIVER</b>	Lyon	Aubière	Annulé
Nombre d'athlètes	44	45	/
Nombre de nuitées	1	1	/
Résultats	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	/
<b>COUPE DE France U16 CROSS</b>	Carhaix	Cap Découverte	Challans
Nombre d'athlètes	16	16	16
Nombre de nuitées	2	2	2
Résultats	1 <sup>er</sup>	7 <sup>ème</sup>	7 <sup>ème</sup> (Filles 1 <sup>ere</sup> )
<b>COUPE DE France U16 été</b>	Albi	Dijon	Lens
Nombre d'athlètes	55	55	58
Nombre de nuitées	5	5	6
Résultats	3 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup> (Garçons 1 <sup>er</sup> )

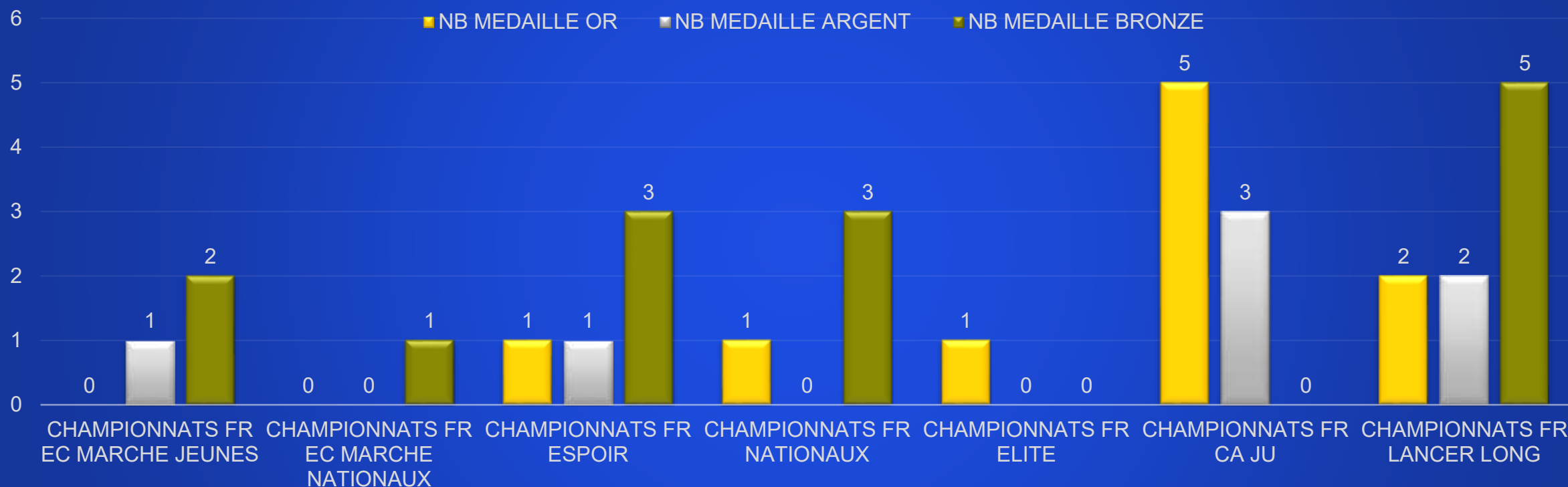
# BILAN AU NIVEAU NATIONAL



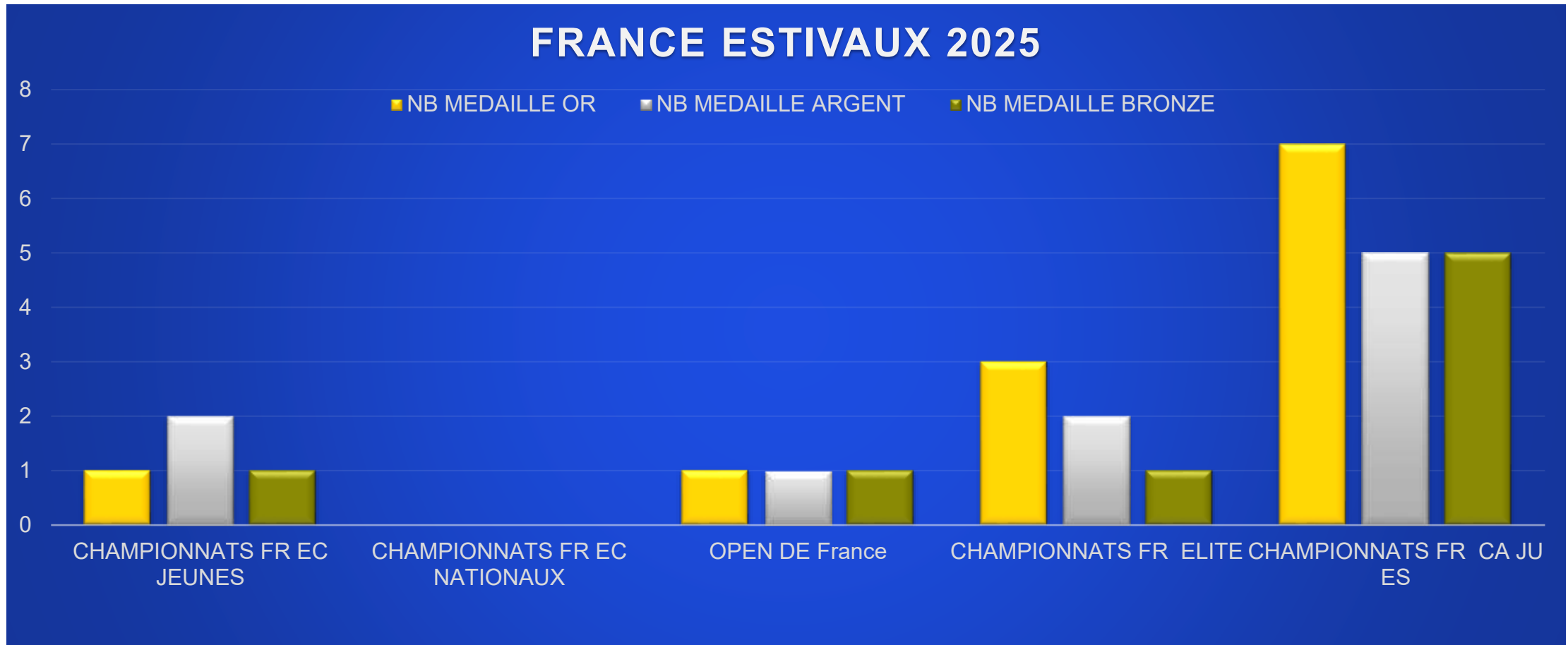
	2022-23	2023-24	2024-25
<b>RECORDS DE FRANCE</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
Filles		Kwarteng 400m	Kwarteng 400m Pouzancre Lou-Anne 400m (Short T) - 4X400m
Garçons	Mourié (long) Conjungo (disque) Abraham (1000m/2000m)		Abraham (1000m/1500/3000/5km) Conjungo (Disque) - Mourié (long) Puydebois (10km)
<b>RECORD D'EUROPE</b>			<b>ABRAHAM 1500m</b>
<b>MÉDAILLES STADE/CROSS</b>	86	77	71
OR	26	22	23
ARGENT	31	33	22
BRONZE	29	22	26
<b>MÉDAILLES HORS STADE</b>	NC	73	<b>104*</b> (course verticale+5km)
OR	NC	23	37
ARGENT	NC	29	36
BRONZE	NC	21	31

# Médailles aux championnats de France 2025 en salle

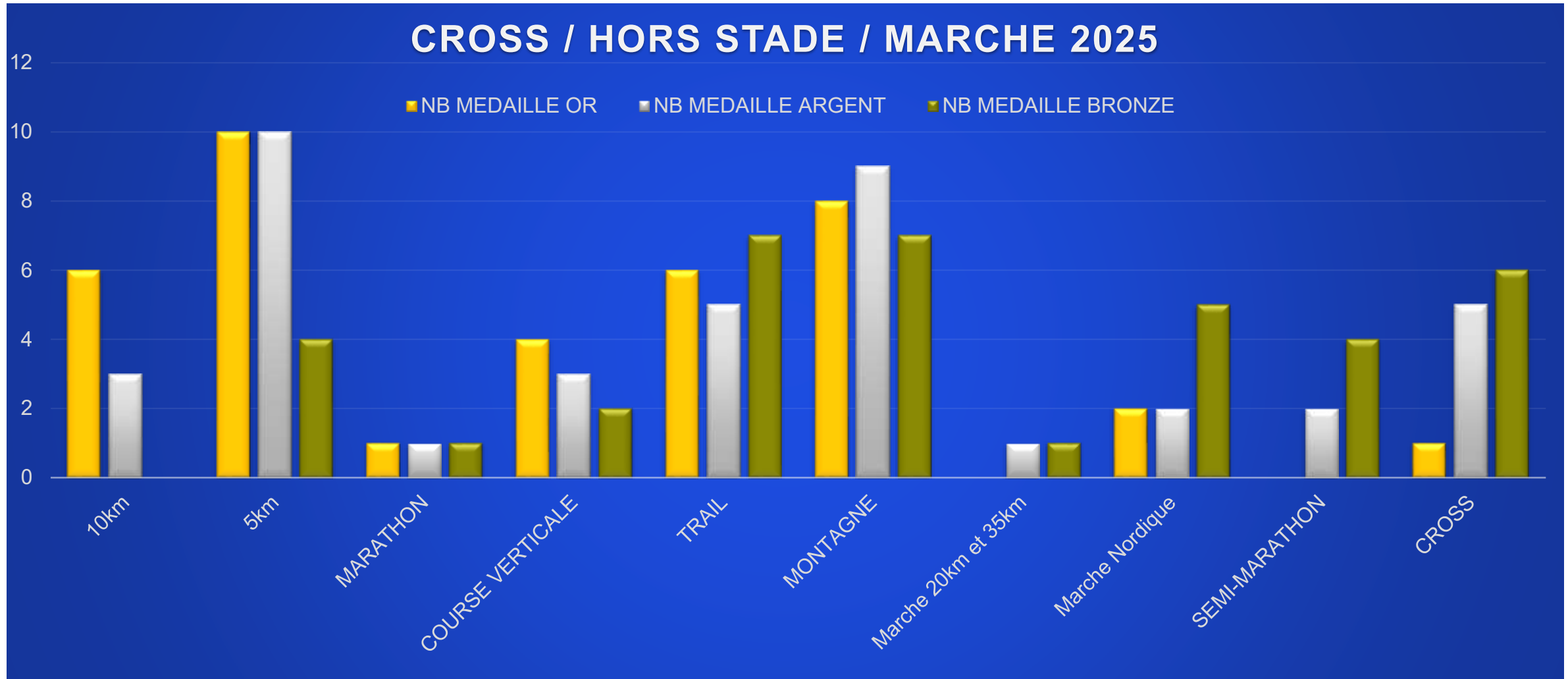
## FRANCE HIVERNAUX 2025



# LES MÉDAILLES aux championnats de France 2025 en extérieur



# LES MÉDAILLES aux championnats de France 2025 HORS STADE

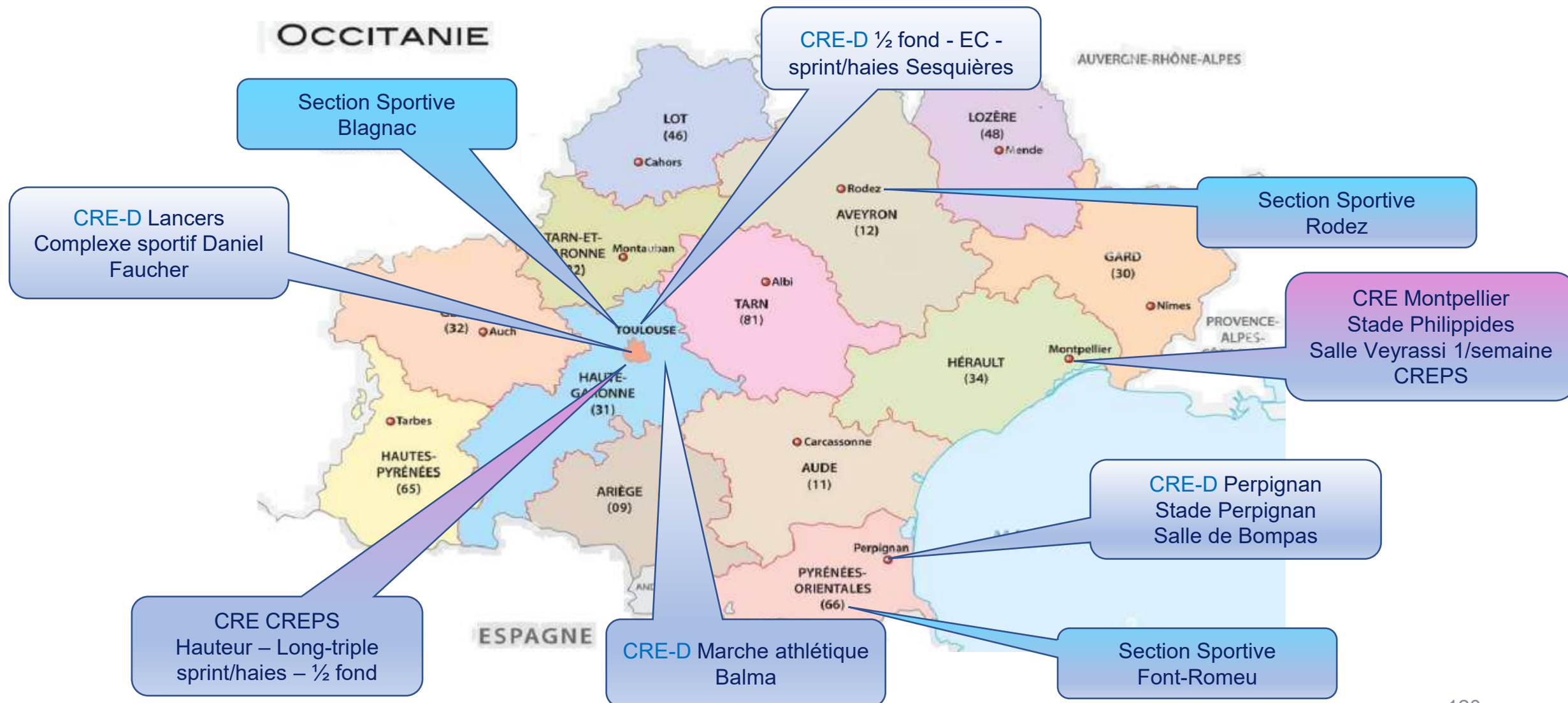




# BILAN A L'INTERNATIONAL

	2023-2024	2024-2025
COMPETITIONS INTERNATIONALES Avec au moins 1 athlète français licencié en Occitanie	13	15
NOMBRE D'ATHLETES Français licencié en Occitanie, sélectionnés en équipe de France	35	36
MEDAILLES GLANÉES	Mourie 1 <sup>er</sup> Longueur (Europe U18) Bedrani 2 <sup>iem</sup> 3000m steeple(Europe Rome) Pouzancre Lalie 3 <sup>iem</sup> (Europe U18) Trochain Kilian 3 <sup>iem</sup> (Europe U18) Abraham Alois 3 <sup>iem</sup> (Europe U18)	Kwarteng 1 <sup>er</sup> relais 4x400m (Europe U20) Abraham 1 <sup>er</sup> 1500m (FOJE) Mourie 1 <sup>er</sup> Longueur (FOJE) Trochain 2 <sup>iem</sup> décathlon (FOJE) Pouzancre et Descoux 3 <sup>iem</sup> relais 4x400m(Europe U23) Ferranti décathlon (Europe U23)
GRANDS CHAMPIONNATS	6 Qualifiés au JO (Julien/Kpatcha/Lamote/Robert/Pontvianne/Mayer)	5 Qualifiés au Monde de Tokyo (Kpatcha/Lamote/Black/Bedrani/ Ferranti) 1 Qualifiée Monde en Salle (Perron)

# STRUCTURES D'ENTRAINEMENT



# Accès aux CRE et Pôle espoir

## Centre Régional d'Entraînement

- Mai : diffusion du lien d'inscription (réseaux sociaux et site de la LAO)
- Juillet : sélection après les France jeunes.
- Septembre : Traitement des candidatures tardives.

## Le Pôle Espoir

- Le nouveau PPF implique une baisse des effectifs du Pôle.
- Candidatures via le site fédéral PSQS de janvier à avril.
- Publics accueillis : U16 à très fort potentiel. U18, U20 et U23 listés
- Accueil en internat au CREPS de Toulouse (4000 € à 7000 €/an)
- Accueil en internat au LYCEE FRANCOISE COMBES (pré-BAC)
- 1 seul entraîneur par spécialité (avec la validation de la DRAJES et DTN)
- Offre de service : suivi médical, scolaire, socio professionnel, optimisation de la performance.

# LES CRE/POLES : 2023 à 2025



2023-24	2024-25
2 PÔLES ESPOIRS (TOULOUSE ET MONTPELLIER) 25 ATHLÈTES	2 PÔLES ESPOIRS (TOULOUSE ET MONTPELLIER) 9 ATHLÈTES
2 CRE (TOULOUSE ET MONTPELLIER) 86 ATHLÈTES	CRE (TOULOUSE ET MONTPELLIER) 71 ATHLÈTES
2 CRE DÉCONCENTRÉS (ST CHELY D'APCHER ET PERPIGNAN)	1 CRE DÉCONCENTRÉS (PERPIGNAN)
3 x SECTIONS SPORTIVES PRÉ BAC	3 x SECTIONS SPORTIVES PRÉ BAC

# PROJECTION EN 2026



CRE 2025-2026	PÔLE ESPOIR 2025-2026
TOULOUSE 39 ATHLÈTES MONTPELLIER 22 ATHLÈTES	TOULOUSE 11 ATHLÈTES MONTPELLIER 2 ATHLÈTES + 3 Athlètes en gestion hors pole
TOTAL DE <b>61</b> ATHLÈTES	TOTAL DE <b>16</b> ATHLÈTES
9 Entraîneurs Référencés et validés LAO	7 Entraîneurs Référencés et validés FFA
1 CRE DÉCONCENTRÉ (PERPIGNAN) : OFFRE D'ENTRAÎNEMENTS EN SALLE	/



# SPORT-ÉTUDE EN OCCITANIE



**CRÉATION DES CLASSES SPORT-ÉTUDES**  
Du BO 21/12/2023 (En appui des Pôles  
Espoirs en lien avec les CREPS)

**SOUTIEN AU DÉVELOPPEMENT DES  
PÔLES ESPOIR et CRE**

**ALLÈGEMENTS DE COURS ET  
ADAPTATION EMPLOIS DU TEMPS DES  
ÉLÈVES**

- Lycée Françoise Combes (Montpellier) :  
**5 x ATHLETES EN 2025-2026** (hors pole espoir)
- Lycée Bellevue (Toulouse)

# AGENDA

9h30 - 10h00	Ouverture du colloque	Marc Congras - élus - Patrice Konan
10h00 - 11h45	Regards croisés 1/2fond – Trail	Olivier Sierra et Ahmed Mourabit
	Préparation physique et renforcement musculaire	Dominique Hernandez
11h45 -12h00	Pause	
12h00 - 12h30	Le calendrier 2025-2026	Pierre Olive
12h30 - 14h15	Déjeuner	
14h15 - 15h00	Bilan de la formation – colloques 2026	Jean-Monnier
15h00 - 15h30	Stratégies sportive de la LAO	Yves Bellanger
15h30 – 15h45	Pause	
15h45 - 16h30	Bilan sportif de la LAO	Tidiane Corrêa et Jocelyn Piat
16h30 17h00	La politique sportive des U16	Frédéric Moutier – Yann Besson
17h00	Clôture des assises	
18h00 - 19h30	Remise des prix du challenge de cross et du circuit des meetings Crédit Mutuel	Eric Albert et Elise Simon-Labric
20h00	Buffet avec l'ensemble des participants et athlètes	

# Propositions pour fidéliser les Minimes

La saison des minimes est-elle équilibrée ?

Est-elle adaptée au plus grand nombre ?

Facilite-t-elle l'accès à la compétition ?

# Densifier le calendrier

- Le calendrier actuel ne facilite pas l'accès à la compétition :
  - La période printanière est dense pour les minimes de bon niveau
  - La période allant de septembre à mars est peu remplie pour « les autres ».
- Les minimes qui ne sont pas crossmen (et ils sont nombreux) ont peu d'opportunités de compétitions sur la première partie de l'année.
  - Ne faisant pas de compétition, ils l'appréhenderont lorsqu'elle arrivera.
- Le calendrier des dirigeants de clubs et des officiels est lui très fourni.
  - Ajouter des compétitions officielles semble difficile.

# Trois axes d'évolution sont proposés



Animer le début de saison des minimes avec des rencontres officielles entre clubs



Proposer des stages au niveau des départements



Réserver une date régionale pour des matchs entre territoires





# Objectif : mettre les Minimes en concurrence très tôt dans la saison

- Organiser des **rencontres informelles** entre clubs (2-3 clubs).
  - Ces rencontres interviendraient fréquemment entre septembre et mars : Une fois par mois ou par cycle scolaire (~7 semaines).
  - Ces rencontres sont organisées de préférence un soir d'entraînement, à la convenance des coachs. 2-3 parents sont sollicités pour aider les coachs.
  - Chaque athlète fait 3-4 épreuves, en 1h30-1h45 : Il s'est « frotté » à la concurrence, elle l'impressionnera moins à l'avenir.
  - Le programme est laissé à l'initiative des coachs. Il est simple, réalisable, souple.
- Ces rencontres se font sans officiels :
  - Le chronométrage (si nécessaire) est manuel, le décamètre posé au sol, des fiches jalonnent les lancers...
  - Un verre de jus de fruits, une part de cake sont offerts à tous pour conclure.
- Les encadrants de différents clubs collaborent.

# Pourquoi et Comment élargir le suivie des Minimes ?

- Les meilleurs minimes ne seront pas nécessairement les meilleurs espoirs.
- Le deuxième niveau minime sera peut-être le premier en sénior.
- Sélectionner les jeunes sur des stages les valorise et leur permet d'approfondir leur pratique.
- Les sélectionnés se sentiront reconnus. Ils seront motivés à continuer l'athlé. Et ils amèneront leurs camarades à reprendre une licence la saison suivante.
- Nos officiels, dirigeants, coachs ont-ils tous été les meilleurs minimes de leur génération ? Pourtant, ils sont encore là !

56% de athlètes qui arrivent au haut niveau ne sont dans le top 10 minimes.

# Elargir le suivi des minimales – La proposition

- Organiser des stages départementaux pour nos minimales :
  - 2, 3 départements se regroupent pour monter un stage.
  - La formule est libre, de 1 journée à 5 jours, en fonction des possibilités.
  - Les minimales sélectionnés sont, si possible, ceux qui ne sont pas suivis par la LAO.
  - Le stage est à vocation d'entraînement : les techniciens de la LAO proposent un référentiel d'exigences technique pour « guider » les encadrants.

L'objectif : passer de ~100 minimales sur 1 800 suivis en 2025  
à  $100 + 250 = 350$  minimales suivis en 2027.



# **Elargir le suivi des minimales – l'aide de la LAO**

- La LAO propose d'aider les stages incluant des athlètes d'au moins deux départements différents et de plus de 20 athlètes.
- Elle fournit un cadre de l'ETR élargie pour aider à l'encadrement des stages de 2 jours et plus.
- Elle fournit une aide financière :
  - 15,00 € par jour et par athlète pour les stages de 2 jours.
  - 20,00 € par jour et par athlète à partir de 3 jours.Cette aide est plafonnée à 4 500 € par an et par stage.
- Elle équipe les stagiaires avec un T-shirt souvenir.



# **Matches inter-comités : un moyen supplémentaire d'animer.**

- Les matchs inter-comité/territoires proposeraient aux Minimes une rencontre, par équipe, supplémentaire.
- Où les positionner ?
  - En début de saison.
  - A la fin d'un stage organisé par plusieurs comités.
  - En même temps que la coupe de France des ligues.
  - En fin de saison lorsque seuls les meilleurs ont accès aux compétitions.
- Les matchs, par équipe, pourraient être basés sur des triatlons ou des quadratlons.