

STAGE LIGUE U16

Du 21/04 au 25/04/2025 à Carmaux

SPÉCIALITÉ : Demi-fond (1000 & 2000)

ATHLÈTES : Teixeira Léo , Desbarat Mathilde, Moreau Lola, Laloui Louis, Maler Mathis, Auge Crouzet Roxanne, Jamil Younes et Mohammed de Perpignan.

Programme général du stage

	LUNDI 21/04	MARDI 22/04	MERCREDI 23/04	JEUDI 24/04	VENDREDI 25/04
MATIN	Voyage	15 à 20 minutes footing + VMA courte : 300/250/200/150 R : 1'30 P : 3 à 4 min / 2 séries	35 minutes de footing + étirement technique de course et 4 à 6 fois ligne droite bien placé : 60 à 80m	Spé 1000m : 800/500/300/200 R : 5'/3'. Spé 2000m : 1000/600/400/200 R : 5'/4'/3'	Fartleack court / rappel de vma : 20 minutes de footing + 6*36 sec récup 24 sec + 6*18/18 +24 vite et 26 en trot inter- série : 2'30 à 3 minutes.
APRES-MIDI	Tests physiques	Spé 2 : footing 2 tours de piste + Vma courte : 300/250/200/150 R : 1'30 P : 3 à 4 min / 2 séries	Activité ludique	Spé 2 : Footing 15 minutes + 10 * 300 + gainage / étirement	Retour stage



NOS PARTENAIRES



STAGE LIGUE U16

Du 21/04 au 25/04/2025 à Carmaux

SPÉCIALITÉ : Marche Athlétique

ATHLÈTES : 4

Etienne KANEL (MI2), Gaspard ROCHER (MI2), Chloé MAZARS (MI2) et Thimoté CHEZE (MI1).

Programme général du stage

	LUNDI 21/04	MARDI 22/04	MERCREDI 23/04	JEUDI 24/04	VENDREDI 25/04
MATIN <i>Chaque séance SPE1 : insisté sur la position et le rythme des bras, regard au loin, bassin en rétroversion, déroulé complet du pied sans suspension, relâchement des épaules.</i>		SPE 1 : échauffement marche 15 mn- gammes spé- 8X100m en vite (aller)/lent (retour) : vérification de la position des bras, épaules, regard au loin déroulé pieds, attaque talon jambe verrouillée etc. + 8mn en 30'/30' – retour au calme marche + étirements	SPE 1 : Echauffement 8 min footing + 8 min marche Gammes marche + accélérations 2x 30m 1x 60m puis 500m + 1000m + 1500m allure compétition récup moitié du tps de course + 5s. RAC 10 min, étirements	SPE 1 : Echauffement 8min footing + 8min marche Gammes marche + accélérations 2x 30m 1x 60m puis 3x(4x200m) r1' R2' (2'30 minime1) Marche récup + Etirements par Chloé, gainage par Etienne (avec fiches FFA)	SPE 1 : 33 min marche en 5min lent 6min rapide (suivi en trottinette pour le rythme). 150m en 50/50/50 de + en + vite . 150m rapide (finish). Gainage + étirements par les athlètes (fiches FFA)
APRES-MIDI	TESTS PHYSIQUES	SPE 2 POIDS		SPE 2 POIDS	



NOS PARTENAIRES



STAGE LIGUE U16

Du 21 au 25/04/2025 à Carmaux

SPÉCIALITÉ : Haies Haute/basse

ATHLETES Spé 1 : Louis Poli, Ilan Gondran, Agathe Morere, Lea Guignard, Lycia Lajugie, Jessy Bouopdazock.

ATHLETES Spé 2 : Younes Jamil, Noemie Grudet, Olivia Benissan, Mohamed El Farrouje, Mathilde desbarats.

Programme général du stage

	LUNDI 21/04	MARDI 22/04	MERCREDI 23/04	JEUDI 24/04	 VENDREDI 25/04
MATIN	X	Spé 1 : haies haute	Spé 1 : haies haute	Spé 1 : haies basse	Spé 1 : PPG + Aérobie.
APRÈS-MIDI	Test physique	Spé 2 : Haies hautes	Activité ludique	Spé 2 : Haies hautes	X



NOS PARTENAIRES



Programme détaillé stage

Lundi 21/04
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 14h
Après-midi
Test physique pour ma part, cellule.
Mardi 22/04
Matin
SPé 1 : - 1) Échauffement libre et observation de la routine de chacun. - 2) Travail et correction technique sur des éducatifs de haies apportés suite à l' observation technique des jeunes. Essentiellement accès sur l'utilisation du pied, la trajectoire de la jambe de retour et l'utilisation des segments libres. d'abord à l'arrêt puis en course à allure réduite. - 3) Travail de rythme sur intervalle paire et impaire. 8,6,5,4,2 appuie.
Après-midi
Spé 2 : - 1) Échauffement libre et observation de la routine de chacun. - 2) Travail et correction technique, sur des éducatifs de haies essentiellement accès sur l'utilisation du pied, le positionnement du bassin et la dissociation segmentaire. - 3) Travail de rythme sur intervalle paire et impaire adapter au niveau de pratique des spé 2. 8,6,5,4 appuie.
Mercredi 23/04
Matin
Spé 1 : 1) présentation et mise en place d'une routine d'échauffement et sa structure. (déverrouillage articulaire, footing léger, étirement activo-dynamique et balistique, gamme athlétique, gamme spécifique et accélération progressive) apport de nouvelle gamme et exercices + correction de celle déjà connue. 2) travail de fréquence gestuelle puis amplitude sur latte. environ 3 mises en situation différentes de 20m et 4 passages par atelier. 3) travail en 4 appuis à vitesse réelle jusqu'à H3 avec dans un premier temps, un focus départ première puis course inter obstacle. Adaptation technique personnalisée en fonction des problématiques rencontrées. Volume de séance : 4xH1 + 3xH2 + 3xH3. + confrontation en fin de séance sur quelque départ.
Après-midi
Activité ludique

Jeudi 24/04

Matin

Spé 1 :

- 1) Échauffement libre + travail de gamme spécifique sur haies.
- 2) mise en situation sur plot travail des alignement (course en virage) 4 passage sur 20 m à allure réduite.
- 3) Travail sur haies basse à vitesse réelle départ première en 12 ou 13 appuis. puis jusqu'à H4. Travail en 10 appuis pour l'ensemble du groupe et confrontation sur les dernières courses. 4xH1 + 4xH2 + 3xH3 + 3xH4.
- 4) Footing de récup et retour au calme.

Après-midi

Spé 2 :

- 1) Échauffement collectif et appropriation du protocole d'échauffement vu la veille.
- 2) objectif enlever les appréhensions du franchissement d'un obstacle. travail accès sur l'utilisation du pied avec passage de haies en 6 appuie avec hauteur croissante (passage en Hop) de 76cm à 91cm.
- 3) jeux autour du rythme inter obstacle sur intervalle aléatoire avec mini haies orange. exemple : (2-2-4-2-2 ou 4-2-4-2) d'abord à allure réduite puis à plaine de vitesse.

Vendredi 25/04

Matin

Spé 1 :

- 1) échauffement collectif et incorporation des éléments vus lors des séances précédentes.
- 2) Exercice de renforcement avec projection de MB + exercice de gainage dynamique debout et au sol toujours avec MB. entre 5 et 7 exercices proposés.
- 3) Aérobic : 2 x (1'30/1'30 1/1 45/45 30/30 15/15) 5min entre les 2 blocs.
- 4) Retour au calme et stretching avec des athlètes d'un autre groupe.
- 5) bonus : séance haies haute à la demande de Sasha Lalet pour la compétition du week-end. 4xH1 + 2xH2.

STAGE LIGUE U16

Du 21/04 au 25/04/2025 à Carmaux

SPÉCIALITÉ : Saut à la perche

ATHLÈTES : 3 spé 1 ; 2 spé 2 et 3 EC

Programme général du stage

	LUNDI 21/04	MARDI 22/04	MERCREDI 23/04	JEUDI 24/04	VENDREDI 25/04
MATIN		Spé 1 : ppg + saut Bac à sable	Spé 1 : gammes + saut élan complet	Spé 1 : saut élan complet + élan réduit	Spé 1 : Saut
APRES-MIDI	Tests physiques	Spé 2 + EC : saut sans prise de marque	Repos	Spe 2 : saut élan complet + prise de marque	

Programme détaillé stage

Arrivée sur le lieu d'hébergement à 14h
Après-midi
Tests physiques pour tous le monde
Matin
Spé 1 : Ppg : renforcement abdos + gym spé perche ; travail de renversé à la corde et pour terminé travail dans le bac à sable saut en métallique.
Après-midi

Spé 2 + EC : technique saut élan complet + 1 en Initiation.

Matin

Spé 1 : technique saut élan complet

Après-midi

Activités à l'hôtel

Matin

Spé 1 : technique saut métallique avec renversé complet et technique saut élan complet pour Sacha ; élan réduit 8 foulées pour les filles

Après-midi

Spé 2 : gammes ; saut métallique renversé complet, Saut élan complet et prise de marques

Matin

Spé 1 : travail de course avec et sans perche sur plots

Spé EC : technique saut sur élan complet 6 sauts maximum