

Stage « Horizon 2028 » U16

Du 09/07 au 15/07/2025 à Liévin

1- PROGRAMME GÉNÉRAL DU STAGE :

	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI
MATIN	Trajet aller Train + Bus	Entrainement	Entrainement	Entrainement	Entrainement	Compétition : CDF des ligues U16	Trajet retour Train + Bus
APRES-MIDI		Entrainement	Repos	Entrainement	Entrainement		

2- SPÉCIALITÉ : **DEMI-FOND**

Jeudi 10/07
Matin
30 min de footing étirements 6 fois lignes droites
Après-midi
15 min de footing étirements Gainage
Vendredi 11/07
Matin
20 min de footing étirements Travaille des allures 1000 m 4 fois 200 m Récupération 2 min 30 s Travaille des allures 2000 m 6 fois 200 m Récupération 200 m en trottinant
Après-midi
Repos étirements
Samedi 12/07
Matin
Repos
Après-midi
Repos
Dimanche 13/07
Matin
Activation 20 min de footing étirements 5 à 6 fois lignes droites
Après-midi
Repos
Lundi 14/07
COUPE DE FRANCE DES LIGUES U16



NOS PARTENAIRES

3- SPÉCIALITÉ : HAUTEUR

Jeudi 10/07
Matin
Décrassage collectif
Après-midi
<u>Echauffement :</u> Echauffement général individuel en autonomie. Echauffement Spécifique sur tapis avec quelques sauts sans marques.
<u>Corps de Séance :</u> Travail de course d'élan sans saut (juste montée sur tapis) pour travailler le placement du bassin et les appuis du virage. 10/12 courses d'élan afin d'automatiser les choses.
Vendredi 11/07
Matin
<u>Echauffement :</u> Echauffement général individuel en autonomie. Echauffement Spécifique avec travail de placement de bassin et de rythme sur les appuis
<u>Corps de Séance :</u> Prise de marques pour tous. Réglage technique en échange avec eux. Volume de 5 à 12 sauts sur élan complet à intensité élevée, en fonction de l'état physique et de leurs pépins.
<u>Retour au calme :</u> Débriefing de la séance avec les athlètes sur les points clé à garder en tête pour le concours du lundi.
Après-midi
Repos
Samedi 12/07
Matin
<u>Echauffement :</u> Echauffement général individuel en autonomie. Echauffement Spécifique, travail de petits bondissements croisés au-dessus d'une ligne puis sur tapis avec quelques petits sauts sans marques.
<u>Corps de Séance :</u> Exercice ciblé sur l'entrée du virage : L'exercice avait pour objectif de croiser l'appui opposé à la jambe d'impulsion à l'extérieur du virage pour créer un alignement pour ensuite essayer de la garder jusqu'au saut final. 15 sauts maximum ont été réalisés par les athlètes les plus en forme, 5/7 sauts pour les athlètes moins en forme.
<u>Gymnastique :</u> Un travail de gym a été réalisé sur le tapis de perche, l'objectif était de travailler sur l'espace arrière par des roulades ou salto (avec parade) afin de proposer aux athlètes des exercices leur permettant de travailler leur motricité et leur peur de l'espace arrière.
Après-midi

Echauffement :

Echauffement général individuel en autonomie.
Echauffement Spécifique avec mobilité sur les différentes articulations en partant de la cheville jusqu'à la nuque + Activation dynamique sous forme de squat jump et cloche pieds dans les marches des gradins

Corps de Séance :

2 circuits de renforcement global des membres inférieurs ont été réalisés dans les gradins :

Circuit 1

- Palov press X10/ Coté
- Soulevé de terre roumain avec KB 10kg X10
- Ejection medball arrière X10

Circuit 2

- 1/2 squat pistol 5/Coté
- squat dos au mur avec ballon dans le dos X10
- Extension de genou avec élastique X10/coté

Dimanche 13/07

Matin

Mobilité et étirements en commun

Après-midi

Réunion pré-compétition :

Objectif connaître les habitudes de chacun afin de pouvoir répondre à leur besoin. Faire par des différentes spécificités de la compétition et d'un championnat de France.

Lundi 14/07

COUPE DE FRANCE DES LIGUES U16

4- SPÉCIALITÉ : TRIPLE SAUT

Jeudi 10/07

Matin

Circuit décrassage, atelier étirement et gym sur tapis avec Laurick

Après-midi

Début de séance en commun avec les groupes de longueur et hauteur :

- Etirements balistiques
- Passages sur haies latéral, de face 1 et 2 appuis (écart serré)
- Passages sur haies espacés, 2 appuis de la même jambe entre chaque haie
- Impulsion sur les haies avec cloche pied au-dessus (gauche-haies-gauche-droite-haies-droite-...)
- Discussion sur les points clés d'une course d'élan

Travail sur le rythme de la course d'élan (uniquement longueur et triple saut) :

- Passage sur plots avec des écarts qui augmentent de 0,5 pied à chaque plot, 2 appuis dans l'intervalle, 8 plots en tout
- Courses d'élan pour regarder la construction de la course

Vendredi 11/07
Matin
<p>Début de séance en commun avec le groupe de longueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etirements balistiques • Gammes • Passages sur haies pour travailler le déplacement du bassin • Hop 3 <p>Uniquement le triple saut :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cloche 4 (cloche tous les 4 appuis) • Pentabond : cloche + 4 foulées • Enchaînement de bondissement avec deux appuis en marchant (initialement sur pelouse mais la pelouse de Liévin était trop dure donc sur piste) : 4x (2 cloches + 2 foulées) + 4 x (2 cloches + 4 foulées), 4 Sauts sur 8 appuis pour finir la séance
Après-midi
Temps calme / repos
Samedi 12/07
Matin
<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement perso • Courses d'élan (élan complet) • Sauts sur élan complet
Après-midi
<p>Travail sur les points faibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déroulés de pied en marchant • Déroulés de pied en impulsant • Déplacement genou haut en rebondissant sur le pied au sol (changement tous les 5 appuis) • Même exercice avec élastique de résistance au niveau du bassin • Pentabond sur 2 ou 4 appuis
Dimanche 13/07
Matin
Etirements collectifs organisés par Victor
Après-midi
Repos
Lundi 14/07
COUPE DE FRANCE DES LIGUES U16

5- SPÉCIALITÉ : SPRINT

MERCREDI 09/07
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 17H
Après-midi
Repos
JEUDI 10/07
Matin
Echauffement + mobilité sur les haies Travail renforcement techniques des appuis sur les plots Technique vitesse sur les coupelles Travail de transmission relais <ul style="list-style-type: none">• Technique du receveur placement de la main• Technique de transmission du témoin du bas vers le haut
ABDO GAINAGE
Après-midi
Echauffement + mobilité sur les haies Travail renforcement techniques des appuis sur les plots Echauffement + mobilité sur les haies Travail reflexe avec réaction à un signal Techniques départ avec accélération Départ en start sur 25m
VENDREDI 11/07
Matin
Echauffement + mobilité sur les haies Travail renforcement technique des appuis sur les plots Technique vitesse sur les coupelles Travail de transmission relais <ul style="list-style-type: none">• Prise de marque• Technique du receveur placement de la main• Technique de transmission du témoin du bas vers le haut
Transmission vitesse pleine puissance ABDO GAINAGE
Après-midi
Jeux ludiques
SAMEDI 12/07
Matin
Echauffement + mobilité sur les haies <ul style="list-style-type: none">• Poussee de haies lents et rapide sur 30m• Transfère vitesse sur les coupelles à intervalles progressifs sur 30m
Travail de transmission relais <ul style="list-style-type: none">• Prise de marque• Technique du receveur placement de la main• Technique de transmission du témoin du bas vers le haut• Transmission vitesse pleine puissance
ABDO-GAINAGE
Après-midi

Échauffement + mobilité sur les haies

- Transmission relais pleine puissance en virage et sortie de virage

DIMANCHE 13/07

Matin

Echauffement footing

Étirements et assouplissements

6- SPÉCIALITÉ : JAVELOT - POIDS

Jeudi 10/07

Matin

Décrassage collectif

Après-midi

Séance 1 : Lancer pour entrevoir les axes de travail

Échauffement collectif puis individuel avec les engins

Javelot :

Avec balle :

- Lancer de face
- Profil en marchant
- Profil en marchant + hop
- Rythmé

Avec javelot :

- Profil en marchant + hop
- Rythmé
- Élan complet

Poids :

- Avant/arrière
- Sans élan
- Avec élan
- Lancer de medecineball (MB) en étant dans une haie (exo technique permettant de travailler l'éjection finale du poids)
- Avec élan

Gainage

Vendredi 11/07

Matin

Séance 2 : Travail technique sans lancer

Échauffement collectif

Javelot :

Travail sur la tenue du javelot :

- Alternner face / profil (x6)
- Gamme maintien position javelot (x3)

- montée de genoux

- jambes tendues

- pas chassés

- pas croisés devant derrière

- pas croisés devant

Travail sur la finale du lancer

- MB 1kg contre le filet (focus sur passage de la hanche et retard du haut du corps)
- 5 jets avec élan pour prendre conscience de ce qu'on a travaillé

Poids :

- Avec élastique (focus sur retard haut du corps)
- Elan dans plots (focus sur la poussée et le passage de la jambe en dessous du corps)
- Poussée dans la haie avec MB
- 5 jets avec élan pour prendre conscience de ce qu'on a travaillé

Après-midi

REPOS

Samedi 12/07

Matin

Séance 3 : Travail technique sans lancer

Javelot :

Travail de la course d'élan avec maintien d'un bâton

- Dans plots
- Dans plots + haie (pour blocage final)
(Quelques jets de balles 5-8)
- Mime passage d'épaule avec élastique

Poids :

- Elan décomposé dans plots (focus sur poussée pour aller chercher le butoir)
- Filles :
- Elan avec maintien d'une latte (retard haut du corps)

<ul style="list-style-type: none"> • Jet de MB dans la haie (on retrouve souvent cet exo pour les filles car elles ne savaient pas finir leurs jets) • Garçon (Yendry seulement) • Travail sur explosivité avec un élan (marché : droite - gauche)
Après-midi
<u>Séance 4</u> : Prise de marques pré-compétition
<u>Javelot et poids</u>
Échauffement individuel
<ul style="list-style-type: none"> • 10-15 jets • Focus sur la mise en place de repères • Objectifs : s'assurer d'être au point le jour de la compétition
Dimanche 13/07
Matin
Mobilité et étirements en commun
Après-midi
Breifing pré-compétition et repos
Rappel des horaires, mise au point sur les règles en championnat national et discussion autour des éventuels stress / angoisses ressentis
Lundi 14/07
COUPE DE FRANCE DES LIGUES U16

7- SPÉCIALITÉ : LONGUEUR

Jeudi 10/07
Matin
Travail de sensation du placement de bassin notion Ante/Rétro version Travail des appuis sous forme de Gammes + Gainage dynamique
Après-midi
Mobilité générale haies + Appuis spécifique des sauts Coordination sauts sur Hop3 Hop4 Hop5 Travail du Rythme de la course d'élan avec l'aide de plots
Vendredi 11/07
Matin
Révision des intentions de la course d'élan Melina Cubedu / Pertays Nathan
Après-midi
Jeux de société
Samedi 12/07
Matin
Révision des intentions de la course d'élan Roure Romy / Mbengi Edson

Après-midi
Renforcement musculaire sous forme de circuits (Quadri / Ischios / Fessiers / Gainage) + Rebonds Gradins en Stato-dynamique
Dimanche 13/07
Matin
Séance Générale de Mobilité Stretching avec Victor Bouopda Zock
Après-midi
REPOS
Lundi 14/07
COUPE DE FRANCE DES LIGUES U16

8- SPÉCIALITÉ : MARCHÉ ATHLÉTIQUE

<p>NOTE : L'entraîneur de Chloé Mazars et Thimotée Cheze avait transmis son plan d'entraînement que j'ai suivi pour eux deux. Héloïse Leroux s'est entraînée avec eux. Etienne Kanel et Gaspard Rocher ont suivi mon programme.</p>
Jeudi 10/07
Matin
Marche athlétique 20 minutes
Après-midi
Echauffement 10 min marche, gammes marche + 2X(200/300/400/300/200) allure compétition, récup temps de course, R4' entre les séries. + 1X150 sprint final. Marche récup 10min + étirements.
Vendredi 11/07
Matin
Echauffement 10 min marche, gammes marche. + 2X(5x200) récup 40 secondes, R1'20 entre les séries. Marche récup 10 min + étirements.
Après-midi
Gainage abdos lombaires ++ + étirements spé marche
Samedi 12/07
Matin
Repos avant-veille compétition : discussions sur la compétition, préparation mentale à faire ce soir et dimanche soir.
Après-midi
Repos
Dimanche 13/07
Matin
Echauffement 10 min marche + (2x150m en palliers de 50m) + (4x150m rapide). Marche récupération 10 min + Etirements +++
Après-midi
Repos
Lundi 14/07
COUPE DE FRANCE DES LIGUES U16

9- SPÉCIALITÉ : PERCHE

Jeudi 10/07
Matin
Décrassage tous le groupe
Après-midi
Séance de travail de courses sur plot sans perche : 2 x 3 courses (12 plots de 5 et 6 pieds) avec perche 3 x 2 courses (12 plots de 5 et 6 pieds) avec présentés.
Vendredi 11/07
Matin
Séance saut élan réduit 8 sauts en métallique (technique de présenter / déplacement / groupé / renversé) Elan complet 7 sauts maximum (Femme fil à 2m80 / Homme fil à 4m00)
Après-midi
Temps calme + Repos
Samedi 12/07
Matin
Gym + renfo abdo/gainage
Après-midi
Séance saut sur élan complet 8 sauts maximum (Femme fil à 3m00 / Homme fil à 4m20)
Dimanche 13/07
Matin
Mobilité et étirement
Après-midi
Repos / Prépa mental et explication déroulé compétition
Lundi 14/07
COUPE DE FRANCE DES LIGUES U16