

## STAGE ÉLITE AO

*Du 14/04 au 18/04/2025 à Perpignan*

**SPECIALITÉ** : Epreuves Combinées

**ATHLÈTES** : 12

### Programme général du stage

	LUNDI 14/04	MARDI 15/04	MERCREDI 16/04	JEUDI 17/04	VENDREDI 18/04
<b>MATIN</b>	Arrivée sur le lieu de stage	Haies / Poids	Javelot - Disque	Perche – Hauteur / Poids	Javelot – Hauteur - Longueur / spé 1500/800m
<b>APRES-MIDI</b>	Sprint – Haies / MB	Spé 200m / 400m	Repos	Haies	Fin du stage

### Programme détaillé du stage

#### Lundi 14/04

Arrivée sur le lieu d'hébergement à 11h

Repas commun 12h30



7 Rue André Citroën, 31130 BALMA / Tél : 05.34.25.80.30

Courriel : [secretariat@athle-occitanie.fr](mailto:secretariat@athle-occitanie.fr)

Site internet : <http://occitanie.athle.fr>

Siret : 305 274 441 00024 – Code APE : 9312 Z

#### NOS PARTENAIRES



Crédit Mutuel

Après-midi

Décrassage

Echauffement + mobilité les haies

8' de course relais endurance par binômes

Abdo/ gainage

**Mardi 15/04**

Matin

Vitesse

Echauffement + mobilité sur les haies

Chronométré avec des cellules

3x3x60m avec 20m lancée et chrono sur 40m

Abdo/gainage

Après-midi

Musculation légère

Séance adapté à cause des conditions météo

1. Marche en canard
2. Fente marché en extension et rebonds
3. Des push up
4. Flexion de genoux avec élastique
5. Squat jump stato
6. Extension hanche appuis podals sur chaise
7. Squat 1 jambes assis sur chaise

**Mercredi 16/04**

Matin

VMA

Echauffement +mobilité sur les haies

6x200m + 50m navette R=1'30 et R=7'

Après-midi
Séance de récupération + aérobie Echauffement +mobilité sur les haies Etirements Soupleses Relaxation Abdo gainage
<b>Jeudi 17/04</b>
Matin
Technique départ Echauffement +mobilité sur les haies Travail reflexe avec réaction à un signal Technique départ
Après-midi
Repos
<b>Vendredi 18/04</b>
Matin
Spé 200m Echauffement +mobilité sur les haies 3X50m chariot + 150m R+3' et R=12'

## Stage Élite LAO

Du 14/04 au 18/04/2025 à Perpignan

**SPECIALITE : Saut à la Perche**

**ATHLETES : 2**

### **Programme général du stage**

	<b>LUNDI 14/04</b>	<b>MARDI 15/04</b>	<b>MERCREDI 16/04</b>	<b>JEUDI 17/04</b>	<b>VENDREDI 18/04</b>
<b>MATIN</b>	Arrivé au stage	Saut métallique + petite flexion	Technique saut	Technique saut + EC	Technique saut
<b>APRES-MIDI</b>	Gammes Mobilité Haies Medecine ball	Vitesse	Repos	Aérobie	Retour maison

### **Programme détaillé stage**

Arrivée sur le lieu d'hébergement à 11h Repas commun 12h30
<b>Après-midi</b>
Mobilité déplacement bassin + appuis fort au sol sur 10 Haies, avec et sans medecine ball
<b>Matin</b>
Saut métallique avec fort appuis et déplacement bassin à l'impulsion, solidité bras gauche. Travail groupé/reversé et extension. Saut sur petite flexion de perche souple (14 mains), même intention que les saut en métallique.
<b>Après-midi</b>

Travail de vitesse : 3x (3×30m) récup 4min entre les séries, récup 6min entre les blocs

Ambre / Mathilde

Bloc 1 :

5'07 / 5'00

4'97 / 4'90

4'84 / 4'84

Bloc 2 :

4'90 / 4'90

5'00 / 4'84

4'84 / 4'87

Bloc 3 :

4'86 / 4'83

4'89 / 4'79

4'84 / 4'89

### **Matin**

Saut élan complet

Ambre : travail de fréquence avant Impulsion + déplacement bassin au début du saut

Mathilde : prise de levier (environ 3m70) pour travailler en flexion complète de perche

### **Après-midi**

Repos + étirement

### **Matin**

Saut élan complet pour les EC ; travail sur la technique saut  
Saut élan complet

### **Après-midi**

Aérobic 3x (4x200m) en 38s récup 1min entre les séries ; récup 3min entre les blocs

**Matin**

Saut élan complet

# STAGE ÉLITE - LIGUE D'ATHLÉTISME D'OCCITANIE

Du 14/04 au 18/04/2025 à Perpignan

## GRUPE TRIPLE SAUT

Athlète	Club	Cat.	RP	Entraîneur
BOUALI Aini-Lina	Entente Nîmes Athlétisme	ESF (1)	11m62	Jean-Louis JACOB Jocelyn PIAT
DIABY Fatou-Binta	Montauban Athlétisme	CAF (2)	12m10	Franck MONEL
ELEONORE Sophie	Montpellier A2M	ESF (1)	12m18	Jean-Louis JACOB Jocelyn PIAT
LAFONT Mallory	Montpellier A2M	ESF (1)	12m17	Jean-Louis JACOB Jocelyn PIAT
LIEHOUN Manon	Athlé 11 – Castelnaudary	JUF (2)	12m53	Jean-Louis JACOB Jocelyn PIAT
BOURGET Maël	Tarbes Pyrénées Athlétisme	CAM (1)	13m42	Laurick FLORES
BOULON Enzo	Montpellier A2M	ESM (2)	15m42	Jean-Louis JACOB Jocelyn PIAT
DIVITA-MORRIS Benjamin	Mauguio Carnon Athlétisme	CAM (1)	12m93	Sergio LABBE
HENKINET Quentin	Tarn Sud Athlétisme	CAM (2)	13m55	Dominique CANTI Jean-Pierre DARDENNE
SERIEYS Joann	USC Albi	ESM (1)	15m26	Jean MONNIER

## GRUPE SAUT EN LONGUEUR

Athlète	Club	Cat.	RP	Entraîneur
BOUSSONNIERE Kerian	Athlé 632	ESM (1)	6m88	Jocelyn PIAT

## ENCADREMENT

Jean-Louis JACOB – 07.70.50.32.58 - [j-louis.jacob@orange.fr](mailto:j-louis.jacob@orange.fr)

Jean MONNIER – 06.20.01.92.36 – [jean.monnier@athle-occitanie.fr](mailto:jean.monnier@athle-occitanie.fr)

Sébastien BOUSCHET, entraîneur formateur de Jean-Marc PONTVIANNE de la catégorie cadet à sa médaille aux Europe de Munich en 2022, était présent les deux premiers jours pour accompagner les athlètes et les entraîneurs du stage.

## PROGRAMME DU STAGE

### LUNDI 14/04

#### MATIN – Arrivée sur le stage

#### APRÈS-MIDI

#### DÉCRASSAGE + TEST

Gammes variées sur les fondamentaux du triple saut et de la longueur : Appuis, segments libres, balayage du bassin sur l'appui  
Test pentabond arrêté : 3x départ pieds joints / 3x départ pieds décalés

### MARDI 15/04

#### MATIN

#### COURSE - ORIENTÉE COURSE D'ÉLAN

Travail sur la mise en action de la course d'élan : 6 premières foulées (+ pré élan pour ceux qui en ont un)  
Travail sur l'entrée dans le saut sur 4 foulées (triple) et sur la liaison course appel en 6 foulées (longueur)

*Objectif de trouver de la consistance sur les appuis de courses et d'appel pour chaque phase  
Objectif de trouver de l'amplitude dans la mise en action et sur la planche*

#### APRÈS-MIDI

#### FORTE PLUIE – PAS DE SÉANCE

Moment d'échange en groupe sur le triple saut et le saut en longueur

### MERCREDI 16/04

#### MATIN

#### TECHNIQUE SAUT

Pentabond 4 foulées d'élan x3  
Triple saut sur 6 à 8 foulées d'élan x6 à 10  
Longueur sur 6 à 14 foulées d'élan (Kérian uniquement)

*Objectif : Mettre en application dans le saut les éléments travaillés pour chacun mardi matin.*

#### APRÈS-MIDI

#### PPG OU MUSCULATION

Les athlètes qui disposaient de leur séance de musculation (Enzo, Kérian, Quentin, Joann, Sophie) ont suivis leur programme

Le reste du groupe a effectué un travail de PPG avec medecin ball : Éjections variées, stabilité en unipodal, gainage

**Fin de séance commune à tous** : 6x80m placé sur herbe / r' = retour marché

## JEUDI 17/04

### MATIN

#### TECHNIQUE COURSE + COURSE D'ÉLAN

Technique sur plots avec écart progressif (8 à 13 pieds) en 3 appuis dans l'intervalle et 2 appuis dans l'intervalle  
Travail mise en action sur 6 foulées x3  
Course d'élan complète (avec cellules) + appel x6 à 8

### APRÈS-MIDI

#### PPG – PLIOMÉTRIE VERTICALE

Enfourchements haies marchés puis dynamiques  
Pliométrie dans les gradins (rebonds pieds, cloches, contrebas, contrehaut variés)  
Pliométrie verticale sur haies

## VENDREDI 18/04

### MATIN

#### SÉANCE PLAGE CANET

Échauffement en bord de mer et gammes dans le sable  
Concours de saut (3 à 6 essais par situation) : Foulée/Foulée/Triple, Triple saut, saut en longueur

Fin de séance sur jeu du béret (10')

### APRÈS-MIDI – Fin du stage

## STAGE ÉLITE LAO

Du 14/04 au 18/04/2025 à Perpignan

SPÉCIALITÉ : Sprint court

### Programme général du stage

	LUNDI 14/04	MARDI 15/04	MERCREDI 16/04	JEUDI 17/04	VENDREDI 18/04
MATIN	Arrivée	Vitesse	VAM	Technique départ	SPE 200m
APRES-MIDI	Décrassage	Musculation légère	Séance récup/ aérobie	Repos	Fin de stage

### Programme détaillé stage

Lundi 14/04
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 11h Repas commun 12h30
Après-midi
Décrassage Echauffement + mobilité les haies



#### NOS PARTENAIRES

8' de course relais endurance par binômes

Abdo/ gainage

## **Mardi 15/04**

### **Matin**

Vitesse

Echauffement + mobilité sur les haies

Chronométré avec des cellules

3x3x60m avec 20m lancée et chrono sur 40m

Abdo/gainage

### **Après-midi**

Musculation légère

Séance adapté à cause des conditions météo

1. Marche en canard
2. Fente marché en extension et rebonds
3. Des push up
4. Flexion de genoux avec élastique
5. Squat jump stato
6. Extension hanche appuis podals sur chaise
7. Squat 1 jambes assis sur chaise

## **Mercredi 16/04**

### **Matin**

VMA

Echauffement +mobilité sur les haies

6x200m + 50m navette R=1'30 et R=7'

### **Après-midi**

Séance de récupération + aérobie

Echauffement +mobilité sur les haies

Etirements

Soupleses

Relaxation

Abdo gainage

**Jeudi 17/04**

**Matin**

Technique départ

Echauffement +mobilité sur les haies

Travail reflexe avec réaction à un signal

Technique départ

**Après-midi**

Repos

**Vendredi 18/04**

**Matin**

Spé 200m

Echauffement +mobilité sur les haies

3X50m chariot + 150m

R+3' et R=12'

## STAGE ÉLITE LAO

Du 14/04 au 18/04/2025 à Perpignan

SPÉCIALITÉ : Sprint Long et Haies

### Programme général du stage

	<u>LUNDI</u> <u>14/04</u>	<u>MARDI</u> <u>15/04</u>	<u>MERCREDI 16/04</u>	<u>JEUDI</u> <u>17/04</u>	<u>VENDREDI 18/04</u>
<u>MATIN</u>	Arrivée	Technique de haies	Récup/ aérobic	Technique départ	SPE 400m haies Et SPE 200m
<u>APRES-MIDI</u>	Décrassage	Musculation légère	SPE 100 haies (Pour les haies basses en spé 400m)	Repos	Fin de stage

### Programme détaillé stage

<b>Lundi 14/04</b>
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 11h
Repas commun 12h30
<b>Après-midi</b>
Décrassage
Echauffement + mobilité les haies
8' de course relais endurance par binômes
Abdo/ gainage
<b>Mardi 15/04</b>
<b>Matin</b>
Technique haies



#### NOS PARTENAIRES

Echauffement +mobilité sur les haies

Educatif haies

Travail d'appui en 2, 3 et 5 appuis\_

### **Après-midi**

Musculation légère

Séance adapté à cause des conditions météo

1. Marche en canard
2. Fente marché en extension et rebonds
3. Des push up
4. Flexion de genoux avec élastique
5. Squat jump stato
6. Extension hanche appuis podals sur chaise

Squat 1 jambes assis sur chaise

### **Mercredi 16/04**

#### **Matin**

Aérobic/ récup

2 (10 x 100m placé) recup trottiné\_

#### **Après-midi**

SPE 100 haies

3 x 11 haies

R= 10'

Pour les haies basses en spé 400m

500+300

R= 20'

### **Jedi 17/04**

#### **Matin**

Technique départ

Echauffement +mobilité sur les haies

Travail reflexe avec réaction à un signal

Technique départ (400m)

Départ en start haies hautes et haies basses 3x 2 haies/ 2x 3 haies/ 1x 4 haies

**Après-midi**

Repos

**Vendredi 18/04**

**Matin**

Spé 200m pour le 400m et haies hautes

Echauffement + mobilité sur les haies

3x50m chariot +150m

R=3' et R=12'

Et spé 400h

1x départ jusqu'à la 7, puis 1'30 des récup et départ de la 8 jusqu'à l'arrivée

R= 20'

1x départ jusqu'à la 7