

## STAGE ELITE LAO

Du 20/04 au 23/04/2026 à PERPIGNAN (66)

### **SPECIALITE : EC**

Effectif : Noé Richard - Gaël Metge - Marion Duthein – Jade  
Marion est blessée et doit limiter les chocs

#### **Séance 1 - lundi après-midi**

Objectifs : Coordination

- 1- Éducatifs sur haies (en jouant sur des contraintes de bras)
- 2- Course sur plots (en jouant sur des contraintes de bras)
- 3- Exercice de course de haies - haies basses et intervalles réduits
- 4- Lancers de medecin ball (en variant les positions et les contraintes)

#### **Séance 2 - mardi matin**

Filles :

1- Hauteur :

Pour Jade : exercices de course en virage + sauts élan réduit

Pour Marion : exercice de chute arrière et de franchissement

2- Poids : orienté placement en finale

Sans élan avec pied surélevée (d'abord le droit puis le gauche)

Élan complet pour retranscrire le travail de finale

Gars : Perche

Éducatifs + sauts en élan réduits

#### **Séance 3 - mardi après-midi**

1- Haies

Échauffement types compétitions

Gars : 7-9-11 haies - hauteur compétition intervalles -2pds - r' complète

Jade : Intervalles 4a-6a-4a-6a-4a-4a - hauteur compétition intervalles -1pds / 11m50 pour le

6 appuis. 3x 4 haies + 2x parcours entier - r' complète

Marion : Éducatifs de haies marché

2- Javelot - orienté placement en finale

Sans élan -> hop avec une haies (un appui de chaque côté + intention poussé avec la

hanche dans la latte)

Élan réduit pour retranscrire le travail de finale

#### **Séance 4 - mercredi matin**

1- Longueur

Éducatifs de liaison course impulsion

Sauts en 6 foulées avec plinth d'abord sur le dernier appuis puis sur l'avant dernier.

Sauts en 8 foulées sur planche2- Spé 200-400

Jade : 3x80m à 100% r' 8' (le premier du 200m au 120m / le deuxième du 160m au 80m / le

troisième du 120m au 40m)

Gaël : 2x250m à 100% r' 12'

3- Apprentissage du Starcinsky pour Marion et Noé

#### **Séance 5 - mercredi après-midi**

Recup

#### **Séance 6 - jeudi matin**

1- Hauteur - Objectif travailler l'entrée de virage et l'accélération finale

Éducatifs virage + saut

Sauts en élan complet

2- Javelot / Disque - Objectif lancer avec de l'intensité avec un élan stabilisé

Fille :

Gars :

Lancers avec élan 1-2-3 pas croisés + hop



#### **NOS PARTENAIRES**

Sans élan - pivot droit - Élan complet

**Séance 7 - jeudi après-midi**

1- Poids - Travail en élan complet

Éducatifs de déplacement arrière

Lancers en double sursaut

Lancers en élan complet

2- Demi-fond

Fille - Spé 800m

3x3x200m

Bloc 1 r' tps d'effort : 36-36-36

R' 3'

Bloc 2 r' 1' : 32-32-32

R' 5'

Bloc 3 r' 3' : 28.5-32-32

Gars repos car alerte ischios