

STAGE ELITE LAO

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

SPECIALITE : SAUT EN HAUTEUR

ATHLETES : 4

Programme général du stage

	Lundi 20/04	Mardi 21/04	Mercredi 22/04	Jeudi 23/04
MATIN	Arrivée	Technique course d'élan + bondissement Spé	Educatifs haies et Sprint	Course longue
APRES-MIDI	Décrassage en commun, Gammes et Travail d'appuis - Abdos-Gainage	Test FV 1080 Technique Sauts	Musculation ou renforcement musculaire / Technique Sauts	Sauts

Programme détaillé stage

Lundi 20/04
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 14h00
Après-midi
<p>Décrassage</p> <p>10' Footing ... W de mobilité articulaire + étirements actifs (exos individuels)</p> <p>PPG = Gammes d'appui ligne droite et en virage (plots et petites haies)</p> <p>Exos sur tapis type gym (exemples : roulade simple - roulade fosbury – chandelle – backflip ...)</p>



7 Rue André Citroën, 31130 BALMA / Tél : 05.34.25.80.30

Courriel : secretariat@athle-occitanie.fr

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

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

NOS PARTENAIRES



Crédit Mutuel

Renforcement musculaire abdos, gainage

Mardi 21/04

Matin

Technique course et bondissement Spé

Gammes d'appuis (rappel)

Sauts avec élan réduit avec plinth de face DGD ou GDG (pose des deux pieds) de face et élan en virage. (pose un seul pied) suivi d'un saut en fosbury

Bondissements verticaux (hop2) avec petites haies

Renforcement musculaire abdos, gainage.

Après-midi

Technique Sauts

Test 1080 Force/Vitesse pour les athlètes confirmés (Chérubin et Jean)

Sauts avec élan réduit avec plinth de face et élan en virage avec W d'orientation du saut (But ; consigne, chercher à rester parallèle à la barre et aligner les appuis pour rester en inclinaison)

(Sauts sur 4 foulées 5 appuis pour les garçons et pour les filles 3 foulées 4 appuis)

Mercredi 22/04

Matin

Educatifs haies – Sprint

Gammes technique et W appuis haies

Technique course plot (galette) : W d'appuis

Sprint : 60-60 / 40-40

Après-midi

Musculation ou renforcement musculaire / Technique Sauts

Musculation et ou renforcent musculaire

Technique sauts élan réduit avec plints et sans plinth (rappel de la séance de mardi am)

Renforcement musculaire abdos, gainage.

Jeudi 23/04

Matin

Course Longue

2 x (150m –r=distance 120m – r=distance 100m) R=6' entre les blocs
Pour les garçons.

2 x (120m –r=distance 100m – r=distance 80m) R=6' entre les blocs
Pour les filles.

Renforcement musculaire : Abdos - Gainage

Après-midi

Sauts

Sauts élan réduit à complet et ou élan complet (marques de compétition) :
rappel des divers points techniques pour optimiser le saut en hauteur

Fin de stage