

## STAGE ELITE LAO

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

**SPECIALITE** : Longueur / Triple saut

**ATHLETES** : Aini-Lina BOUALI, Benjamin DIVITA-MORRIS, Mallory LAFONT, Joann SERIEYS, Augustine BLANC-BOEKHOLT, Kerian BOUSSONNIERE, Erann GREZE, Segui JAOUEN, Amélie MONZIE, Nathan PERTAYS, Noé RICHARD

### Programme général du stage

	Lundi 20/04	Mardi 21/04	Mercredi 22/04	Jeudi 23/04
MATIN	Arrivée	Technique saut	Repos	Technique saut
APRES-MIDI	PPS	Courses d'élan	Musculation Pliométrie	Vitesse longue

### Programme détaillé stage

Lundi 20/04
Arrivée sur le lieu d'hébergement à 14h00
Après-midi
Mobilité hanche + appui sur haies (marche 2 appuis, marche 1 appui) Enfourchements de haies dynamiques (2 appuis face, 2 appuis profil, 1 appui face) Éducatifs sauts : Appuis déroulés, appuis déroulés enchaînés, Hop et bondissements horizontaux



#### NOS PARTENAIRES

Bondissements sans élan: Broad jump, Double broad jump enchainés, triple bonds enchainés, pentabonds

**Mardi 21/04**

**Matin**

Groupe triple saut :

4 foulées + appel

4 foulées FB + ramené

Pentabonds 4 foulées d'élan

Triple +1 6 foulées d'élan

Groupe longueur :

Educatifs sur herbe de transition avant dernier-dernier + transfert au bac a sable sur élan réduit

Recherche des alignements et anti-déformation « tendu-tendu » pour éjection dans le saut sur élan réduit

Sauts sur élan réduits 8 à 10 foulées

**Après-midi**

SÉANCE COMMUNE

Éducatifs de course variés retenus avec élastiques (sur hanche, tenu au-dessus de la tête)

Mise en action course d'élan arrêtée sur 15m

Mise en action + transition sur 30m (15m+15m)

Courses d'élan complètes + appel

**Mercredi 22/04**

**Matin**

Repos

**Après-midi**

SÉANCE COMMUNE

Musculation

Tirage lourd épaulé 3x3

Arrachés suspension haute 3x3 (recherche vitesse)

SAUF POUR GROUPE CADETS (Nathan / Benjamin) → Bondissements tribunes

Pliométrie

Plinth à plinth bas - sol / sable

Pliométrie haies 2 passages par hauteur

**Jeudi 23/04**

**Matin**

Groupe triple saut :  
Pentabond x3  
Pentabond 4F élan x3  
Triple sur 6 à 8F d'élan

Groupe longueur :  
Echauffement complet pour sauts mesurés sur 8 – 10 – 12 Foulées

**Après-midi**

Course Longue

2 x (100/120/150) avec 30m poussée + placement sur le reste de la course à 80%  
Récup = retour marche et 5min entre les blocs