Compte-rendu du Stage Régional d'Athlétisme

Dates : Du 20 au 23 octobre 2026

Lieu : Tarbes (Hébergement au *Nexhotel*, entraînements à la salle d'athlétisme *L'Usine*)

Public concerné : Athlètes minimes de la saison précédente (restés minimes ou passés cadets 1ère année), présents ou invités à la Coupe de France des Ligues de juillet 2026.

1. Objectifs, Cadre Fédéral et Évaluations

Dans le cadre de son Plan de Performance Fédéral (PPF), la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) développe le « Programme 36 », visant l'accompagnement et le suivi régional des athlètes potentiellement qualifiables en équipe de France à l'horizon de 2036.

Afin de s'inscrire en pleine adéquation avec cette dynamique fédérale, la formule du stage a été réadaptée cette année :

- **Ciblage : Convocation des meilleurs athlètes minimes de la saison dernière (ceux ayant participé ou ayant été invités à la Coupe de France des Ligues en juillet 2026).**
- **Philosophie : Proposer un apprentissage technique transversal à l'ensemble des disciplines, en évitant toute hyperspécialisation précoce.**
- **Batterie de tests physiques : En application du suivi du Programme 36, des tests de la FFA ont été réalisés :**
    - ***Tests de maturation physique (Mirwald)* avec relevé de données anthropométriques.**
    - ***Tests de performance spécifique* sur divers ateliers (sprint, lancers et sauts).**

2. Encadrement & Contenu des Ateliers Techniques

Quel que soit leur profil ou leur discipline de prédilection, l'ensemble des athlètes a participé à un panel complet d'ateliers axés sur les compétences techniques fondamentales :

- **Sprint & Course : Prise en charge par Victor Bouopda Zock (techniques de course et placement d'appui).**
- **Bondissements : Prise en charge par Jean Monnier (poses d'appui et transferts de force).**
- **Renforcement Musculaire : Prise en charge par Laurick Flores (gainage, initiation et perfectionnement aux techniques de musculation adaptées).**
- **Haies & Mobilité : Prise en charge par Yann Besson (mobilité spécifique et franchissement d'obstacles).**

7 rue André Citroën, 31130 Balma
secretariat@athle-occitanie.fr
05.34.25.80.30

3. Organisation, Coordination et Logistique

- **Coordination technique : Le stage a été coordonné par le Conseiller Technique Fédéral (CTF), Jocelyn Piat.**
- **Logistique & Organisation locale : Christine Lagonelle a pris en charge l'organisation sur place et la gestion logistique globale, garantissant le parfait déroulement du séjour.**

4. Soirées d'Échange et de Formation

Trois veillées ont été organisées afin d'apporter un éclairage théorique aux jeunes athlètes :

1. **Première soirée – Enjeux & Parcours Sportif :**
    - **Présentation du calendrier et des enjeux de la saison à venir (niveaux régional, national et international pour les minimes et cadets).**
    - **Présentation des structures d'entraînement fédérales et des minima requis par la FFA pour intégrer ces filières.**
2. **Deuxième soirée – Santé & Prévention de la Blessure :**
    - **Intervention de Maximilien Lapierriere (kinésithérapeute à Bagnères-de-Bigorre).**
    - **Sensibilisation aux causes des blessures en athlétisme, aux méthodes de prévention et à la conduite à tenir en cas de blessure.**
3. **Troisième soirée – Compréhension de l'Entraînement :**
    - **Présentation des compétences techniques transversales et des fondamentaux communs à toutes les disciplines.**
    - **Analyse du sens et des objectifs des séances d'entraînement afin d'aider les athlètes à mieux comprendre la visée de leurs actions sur la piste.**

5. Bilan Comportemental et Restauration

- **Ambiance générale & Comportement : Le stage s'est très bien déroulé, marquant une nette amélioration par rapport aux difficultés de gestion de l'an dernier. Aucun blessé n'est à déplorer et le calme a été parfaitement respecté à l'hôtel. Les jeunes ont fait preuve de respect. On notera seulement pour une toute petite minorité un léger manque de concentration dans le respect de certaines règles, ce qui est dommageable pour eux, mais n'entache pas le bilan global.**
- **Restauration : La formule globale s'est avérée très positive. La qualité des repas a été particulièrement appréciée, avec des déjeuners équilibrés pris à la Cuisine Centrale de Tarbes et des dîners de très bonne facture au restaurant *Les Galopins*.**

Merci à l'ensemble de l'équipe !