COMPTE RENDU TECHNIQUE DU STAGE DE TARBES

Dates : Du 20 au 23 octobre 2026

1. ATELIER SPRINT

- **Coach :** Victor BOUOPDA ZOCK

A. Échauffement & Mise en activité

- **Général :** Footing (10 min)
- **Spécifique :** Mobilité sans matériel (exercices au sol et debout)

B. Corps de la séance

• Thème 1 : Maintien des alignements, renforcement des fléchisseurs (dorsiflexion) et extenseurs du pied

- **Exercices réalisés :**
  - Déplacement en marche avant sur les talons (dorsiflexion), bras tendus à la verticale — *30 m × 3 passages*
  - Déplacement en marche avant sur la pointe des pieds (extension des mollets), bras tendus à la verticale — *30 m × 3 passages*

• Thème 2 : Maintien de l'alignement du bassin et maîtrise de l'espace arrière

- **Matériel / Repères :** Ligne tracée au sol
- **Exercices réalisés :**
  - Déplacement en marche arrière sur les talons (dorsiflexion), bras tendus à la verticale — *30 m × 3 passages*
  - Déplacement en marche arrière sur la pointe des pieds (extension des mollets), bras tendus à la verticale — *30 m × 3 passages*
  - Déplacement en marche arrière latérale sur 2 coupelles, jambe tendue en l'air pendant le geste, pivot et changement de jambe — *30 m × 3 passages*

• Thème 3 : Renforcement du pied et coordination haut / bas du corps (bras / jambes)

- **Exercices réalisés :**
  - Déplacement jambes tendues avec temps de suspension long — *30 m × 3 passages*
  - Déplacement en marche arrière en hyper-fréquence au sol avec griffé très accentué
  - Déplacement en flexion genoux / talons-fesses — *30 m × 3 passages*

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

- Déplacement talons-fesses avec dissociation alternative (double flexion par côté, 2 rebonds sur le pied d'appui) — *30 m × 3 passages*

• Thème 4 : Coordination et maîtrise de l'action du genou (flexion accrue du pied)

- **Matériel :** Balles de tennis
- **Exercices réalisés :**
  - Multi-rebonds sur la jambe d'appui, engagement du genou avec flexion/extension continue du bassin et balle de tennis serrée derrière le genou — *30 m × 3 passages par jambe (aller-retour)*

• Thème 5 : Renforcement des appuis et lutte contre la force centrifuge en virage

- **Matériel :** Coupelles disposées en zigzag dans le virage (points hauts et points bas)
- **Exercices réalisés :**
  - Montées de genoux latérales à la montée, contournement de la coupelle haute, descente en montées de genoux — *20 m (9 coupelles) × 3 passages*
  - Jambes tendues sur le côté à la montée, contournement de la coupelle haute, descente en montées de genoux — *20 m (9 coupelles) × 3 passages*

• Thème 6 : Technique de course sur coupelles (Vitesse)

- **Matériel :** 13 coupelles
- **Exercices réalisés :**
  - Travail de vitesse avec départ en élan réduit sur 13 coupelles espacées régulièrement de 2 m — *3 passages*

• Thème 7 : Renforcement de la sangle abdominale

- Exercices d'abdominaux et de gainage (assis et debout)

2. ATELIER RENFORCEMENT MUSCULAIRE & PROPRIOCEPTION

- **Coach :** Laurick FLORES

A. Partie 1 : Proprioception (30 min)

- **Thème / Objectif :** Travail d'appui unipodal et création de déséquilibres
- **Exercices réalisés :**
  - Appui unipodal avec rotation de la tête et yeux fermés
  - Sauts avec déséquilibre latéral
  - Parcours en points cardinaux (4 plots espacés de 1 m) : recherche de déséquilibre et toucher de plot par plot

B. Partie 2 : Gymnastique (30 min)

- **Thème / Objectif :** Repérage du corps dans l'espace et le temps
- **Exercices réalisés :**
  - Roulades avant / arrière
  - Roues et rondades
  - Appui tendu renversé (ATR), suivi de roulade avant

- Saut roulade avant sans les mains
- Projection saut arrière

C. Partie 3 : Renforcement musculaire (40 min)

- **Thème / Objectif :** Circuit training généralisé
- **Exercices réalisés :**
  - Circuit ciblant : adducteurs, abducteurs, ischio-jambiers, triceps, dorsaux, lombaires, biceps
  - Abdominaux avec élastique (écartement simultané des pieds et des mains)
  - Gainage en planche avec élastique (mouvement de type *Superman*)
  - Burpees

3. ATELIER BONDISSEMENTS

- **Coach :** Jean MONNIER

A. Échauffement

Mobilité : Rotations articulaires contrôlées (cheville/genou/hanche)

Activation musculaire en isométrie – 2x30 à 45''

- Gainage/Transverse
- Quadriceps/soléaire/voute plantaire en squat profond
- Mollets contre mur
- Chaine postérieure globale en pont

Éducatifs orientées appui – 2x20m de chaque gamme

- Marche talon/pointe alternée
- Pied déroulé regard point fixe
- Pied déroulé regard monte et descends
- Pied déroulé cycle
- Rebonds 2 pieds enchaînés
- Rebonds alternés 2 pieds / pied droit / 2 pieds / pied gauche / ...
- Foulées bondissantes stabilisées sur ligne
- Foulées bondissantes stabilisées de part et d'autre de la ligne

B.Travail technique sur le « Hop2 » et le « Hop4 »

Travail du rythme spécifique du « Hop2 »

- Pas chassés sur 30m → Respecter le rythme « droite/gauche » et « gauche/droite » spécifique au 2 derniers appuis en saut, sur un exercice que tout le monde connait et maitrise.
- Pas chassés sur 10m suivi de plusieurs hop2 sur 20m → Transférer le rythme spécifique « droite/gauche » et « gauche/droite » d'un exercice maitrisé (pas chassés) à un bondissement de sauteur (le hop).

Orientation de l'appel en Hop2/Hop4

- Hop 2 départ arrêté sur 30m → Introduire une intention d'appui au sol par le départ arrêté, en conservant le rythme de l'exercice précédent
- Hop2/Hop4 alternés sur 30m → Mêmes intentions que sur les exercices précédents, en les appliquant également sur Hop 4

C.Travail technique sur la foulée bondissante et le cloche pied

Mise en place d'un parcours latté à intervalle progressif : 5 pieds d'écart entre les deux premières lattes, puis 5.5 pieds, puis 6 pieds,... jusqu'à 12 pieds d'écart

Situations :

- Foulées bondissantes progressives
- Foulée/foulée/cloche pied/foulée/foulée/cloche pied/...
- Foulée/foulée/cloche/cloche/foulée/cloche/cloche/foulée/...

Les consignes et intentions lors des différents exercices, par ordre de priorité selon les profils :

- Consigne n°1 : Pose d'appui → Indispensable pour progresser et éviter de se faire mal à long terme
  - A plat (avec un **PASSAGE** sur le talon et non une pose talon)
  - Sous bassin
- Consigne n°2 : Passer sur l'appui/Dérouler le pied pour faire avancer le bassin et franchir l'intervalle
- Consigne n°3 : Engager progressivement les segments libres (genou / bras)

L'athlète est stoppé et recommence l'exercice si il ne respecte pas la pose d'appui demandée ou s'il ne franchit pas l'intervalle en 1 appui.

4. ATELIER MOBILITE ET HAIES

- **Coach :** Yann BESSON

Thème / Objectif général de la séance : Alignements, placement du bassin en rétroversion, pose d'appuis, rythme d'appui

A. Partie 1 : Échauffement & Mise en activité

- **Contenu / durée :** Mobilité active générale au sol et debout – 10/15min

B. Partie 2 : Franchissement – gammes marchées
Matériel utilisé : 8 haies

- **Exercices réalisés :**
  - Haies en marchant 1 appui très lent *3
  - Haies en marchant 2 appuis *4 (2 passages jambe d'attaque G puis 2 passages jambe d'attaque D)

Observables techniques : mobilité articulaire de la hanche, dissociation bas / haut du corps, alignements, position du bassin.

C. Partie 3 : Gammes en sursaut
Matériel utilisé : 8 haies

- **Exercices réalisés :**
  - Haies en sursaut 1 appui *3
  - Haies en sursaut 2 appuis *4 (2 passages jambe d'attaque G puis 2 passages jambe d'attaque D)

Observables techniques : qualité d'appui, de rebond (réactivité au sol), alignements, gainage, rythme régulier sur le passage.

D. Partie 4 : Gammes en sursaut de profil
Matériel utilisé : 8 haies

- **Exercices réalisés :**
  - Sursaut de profil pied sous genou (flexion genou) *4 passages par côté (renforcement psoas – ouvertures adducteurs)
  - Sursaut de profil jambe tendue *4 passages par côté (renforcement étirements actifs ischios)

Observables techniques : Alignements, qualité d'appuis, de rebond (réactivité au sol), gainage.

E. Partie 5 : Course / notion de rythme
Matériel utilisé : 6 puis 4 haies

- **Exercices réalisés :**
  - 2 appuis en courant dans l'intervalle *5/6 passages
  - 2 / 4 / 6 appuis en courant dans l'intervalle *5/6 passages

Consignes : départ à cheval sur la première haie, être capable de créer de la vitesse à partir de zéro.
Observables techniques : Alignements, qualité d'appuis, bassin qui avance par l'action du pied au sol, création de vitesse sur chaque intervalle