

## BILAN DU STAGE BOMPAS (ELITE)

*Du 03 au 05 JANVIER 2024*

### 1- HÉBERGEMENT

L'accueil des athlètes : devant le MALIBU VILLAGE de Canet en Roussillon le 03/01 à partir de 11H30, par le président du club Athlé 66, Patrick SARRAT.

La qualité des hébergements en appartement neuf est la raison pour laquelle ce lieu est incontournable, la restauration est adaptée et en quantité suffisante pour chacun et chaque régime particulier.

### 2- TRANSPORT

Le transport des athlètes a été bien géré en amont, il n'a posé aucuns problèmes avec les rotations de 2 bus entre le lieu d'hébergement et les 2 lieux d'entraînements.

En effet, les entraînements avaient lieu à la halle des sports de Bompas ainsi que sur le stade du moulin à vent de Perpignan pour les lancers et quelques séances de demi-fond/marche.

### 3- EFFECTIF

**82 athlètes des catégories Cadets** ont répondu présents à l'invitation du stage sur 274 invitations envoyées, tous qualifiés en championnats de France en N-1 ou présents sur les listes ministérielles en 2024. Un réajustement des listes sera fait à la sortie de la saison hivernale.

Au niveau des **entraîneurs**, il y avait :

- 2 entraîneurs Demi-fond et Marche (ALKHALIKI Sophiane / BELKACEM Ali) + 1 Observateur (CHIARAMONTE Félix)
- 2 entraîneurs Lancers (GOMEZ Christophe/CORREA Tidiane, CTS Occitanie)
- 4 entraîneurs Sprint-Haies (STANIS Léandre/ GAUTIER Stéphane / BOUOPDA ZOCK Victor/ KONAN Patrice)
- 1 entraîneur en Epreuves Combinées (AUBIN Vincent, CTF Occitanie)
- 1 entraîneur en Perche (BESSON Yann, CTF Occitanie) + 1 entraîneur en formation continue (FLORES Laurick)
- 1 entraîneur Hauteur (CHAPON Joris)
- 2 entraîneurs Longueur/Triple-Saut (MONNIER Jean, CTF Occitanie /JACOB Jean Louis) + 1 Observateur (LOPEZ Emma)



#### NOS PARTENAIRES



- 1 Coordinateur (Piat Jocelyn, CTF Occitanie)
- 1 équipe de Kinésithérapeutes présents en rotation 1 journée chacun (FONTAINE Jules / COUFFIGNAN Romain / BERTHELOT Pierre) accompagnés de 3 étudiants kiné en dernière année de formation.

#### 4- POINTS POSITIFS

- Hébergement et restauration de qualité favorable à la récupération et à l'entraînement de qualité.
- Accompagnement par des entraîneurs professionnels, référents dans leurs disciplines, notamment lors des formations.
- Présence en nombre du corps paramédical en prévention des blessures, et bilan complet avec les athlètes en soins.
- Accueil du club Athlé66 pour l'accès au stade du moulin à vent et communication facile avec la mairie de Bompas pour l'accès à la halle des sports.
- Accueil d'entraîneurs observateurs et/ou en formation continue qui est un point positif pour notre formation régionale encadrés par une ETR de professionnels.

#### 5- POINTS À AMÉLIORER

- Penser à faire suivre la liste des invités en stage aux différents clubs en amont afin d'ajuster les listes avec les athlètes ayant mutés en Occitanie en début de saison.
- Anticiper le paiement des cautions pour les hébergements dans les centres d'accueils.

#### 6- ACTIVITÉS DIVERSES

Une soirée d'échange entre les athlètes et les encadrants a eu lieu le jeudi 04 janvier de 20h à 21h. Ce moment a été animé par Jules FONTAINE (Kiné, Référent des Sauts en Equipe de France) et le thème était la **Gestion de la saison** : Prévenir et soigner les blessures, les points en prendre en compte pour un entraînement quotidien vers le haut niveau.

	MERCREDI 16H-18H	JEUDI 10H-12H	JEUDI 15H30-18H	VENDREDI 10H-12H	VENDREDI 15H30-18H
<b>SPRINT Court (SC) SPRINT Long (SL)</b>	<b>SC</b> : Courses placées technique <b>SL</b> : Aérobic (V/R/V)	<b>SC</b> : Renforcement musculaire <b>SL</b> : Spé 3x (2x150m) R=3' R=12'	<b>SC</b> : départs en starting bloc <b>SL</b> : Renforcement musculaire	<b>SC</b> : Renforcement musculaire + accélération <b>SL</b> : Technique de course en plots	<b>SC</b> : Spé 200m ou repos <b>SL</b> : Aérobic de récup
<b>HAIES</b>	Gammes techniques + Aérobic	Travail des fondamentaux techniques sur les haies sans vitesse	Travail des départs H1 + H2 + H3	Travail de la vélocité / échelles de rythme / intervalles restreints	Aérobic de récup
<b>LONG (LG) TRIPLE (TS)</b>	<b>LG</b> : Travail de mobilité (haies) travail des poses d'appuis et course longues en (V/R/V) <b>TS</b> : IDEM	<b>LG</b> : travail impulsion hop2 hop2/4/6 et hop4 <b>TS</b> : travail course d'élan	<b>LG</b> : travail course d'élan <b>TS</b> : technique TS (Pentabonds/foul foul triple/cloche + triple	<b>LG</b> : technique de ramenés et sauts sur élan progressif <b>TS</b> :Plio/Bondissement/gradins	<b>TS</b> : sauts complets sur élan progressif
<b>HAUTEUR</b>	Travail des appuis + course en virage et sauts de face	Technique Sauts et technique de virages	Travail de renforcement général + Aérobic	Travail des appuis spécifiques saut en hauteur + Sprint	Technique de sauts et du virage
<b>E COMBINEES</b>	Travail de la coordination et des poses d'appuis + Gymnastique et départs en starts	Départ haies H1/H2/H3 + technique saut en hauteur	Travail technique lancer de poids + impulsions longueur, travail en hop2 hop4	Technique et Franchissement de haies + Filles en course d'élan longueur + Garçons saut à la perche	Travail de technique saut en hauteur + Spé 800/1000
<b>LANCERS</b>	Lancers, capture vidéo des prestations technique sur geste global, analyse vidéo, identification des problématiques et identification des objectifs de stages individuels	Travail technique global avec médecine-ball, Préparation Physique Orientée	Travail technique par spécialités	Travail technique par spécialités	Disque et Marteau : travail technique par spécialités. Javelot et Poids : préparation Physique, Multi lancers. Bilan du stage
<b>PERCHE</b>	Renforcement haut du corps + Travail de présenté sur élan réduit	Travail de présenté sur butoir mobile avec vitesse et Corse d'élan	Renforcement spécifique saut à la perche	Technique de saut sur élan réduit	Travail de gymnastique sur tapis + Aérobic
<b>DEMI-FOND</b>	VOIR ANNEXE	VOIR ANNEXE	VOIR ANNEXE	VOIR ANNEXE	VOIR ANNEXE

**ANNEXE DEMI-FOND**

		<b>MERCREDI 3</b>	<b>JEUDI 4</b>	<b> VENDREDI 5</b>
S.P 800 m	Matin	Voyage <b>Début de Stage</b>	20 mn Aérobic + S.P 800 m 2 séries de : 400/200/150 Recup : 2 Pause 5	Aérobic 5 km + VMA courte 3x 6 mn de 30/30 R : 3' entre les blocs + 1 km de footing
Assad Camille	Soir	Aérobic 35 mn Étirements 6 a 8 fois lignes droite en salle	Aérobic 8km + Etirements + Abdo-gainage	Aérobic 6 km + Etirements + 6 fois ligne droite en salle <b>Fin de stage</b>
		<b>MERCREDI 3</b>	<b>JEUDI 4</b>	<b> VENDREDI 5</b>
S.P 1500 m Garçons Groupe : 1	Matin	Voyage <b>Début de Stage</b>	20 mn Aérobic + S.P rythme 1500m 3 série : : 800500/300 Recup : 2 Pause : 3	Aérobic 4 km enchaîné Seuil 6x 4 mn Recup : 1.30 Allure : 3.12 1 km de footin
Pierre Joshua	Soir	Aérobic 35 mn Étirements 6 a 8 fois lignes droite en salle	Aérobic 8 km + Etirements 6 a 8 lignes droite pelouse	Aérobic 8 km + Etirements + 6 fois ligne droite en salle <b>Fin de stage</b>
		<b>MERCREDI 3</b>	<b>JEUDI 4</b>	<b> VENDREDI 5</b>
S.P 1500 m Garçons Groupe : 2	Matin	Voyage <b>Début de Stage</b>	20 mn Aérobic + S.P rythme 1500m 3 série : : 800500/300 Recup : 2 Pause : 3	Aérobic 5km + VMA courte 3x8" de 30/30 R : 3' entre les blocs
	Soir	Aérobic 35 mn Étirements 6 a 8 fois lignes droite en salle	Aérobic 8 km + Etirements 6 a 8 lignes droite pelouse	Aérobic 8 km + Etirements + 6 fois ligne droite en salle <b>Fin de stage</b>
		<b>MERCREDI 3</b>	<b>JEUDI 4</b>	<b> VENDREDI 5</b>
S.P : 1500 m Filles	Matin	Voyage <b>Début de Stage</b>	20 mn Aérobic + S.P rythme 1500m 2 série : : 800500/300 Recup : 2 Pause : 3 a 4	Aérobic 5 km + VMA courte 3x 6 mn de 30/30 R : 3' entre les blocs + 1 km de footing
	Soir	Aérobic 35 mn Étirements 6 a 8 fois lignes droite en salle	Aérobic 8 km + Etirements 6 a 8 lignes droite pelouse	Aérobic 6 km + Etirements + 6 fois ligne droite en salle <b>Fin de stage</b>

**Commentaires :** Vous pouvez contacter les entraîneurs personnels par mails, si vous avez des questions sur le déroulement des entraînements sur le stage.