

## **BILAN REGROUPEMENT TECHNIQUE + COUPE DE FRANCE U16**

***Du 09 juillet au 14 juillet 2024 à Lunel***

Un déplacement était organisé par la Ligue d'Athlétisme d'Occitanie le mardi matin, pour récupérer les athlètes et encadrants entre Toulouse et Lunel, avec des arrêts à Narbonne et Montpellier.

Nous étions logés au lycée Victor HUGO de Lunel. La restauration est adaptée et en quantité suffisante pour tous et chaque régime particulier.

Ouverture du stage le mardi après-midi effectué par le vice-président Marc CONGRAS et avec la présence de Tidiane CORREA.

Les entrainements avaient lieu au stade Colette BESSON à Lunel, nous remercions le club local pour l'accueil et le prêt du matériel. Les conditions estivales ont permis la réalisation de toutes les séances et une bonne préparation à la coupe de France.

Le transport des athlètes, bien organisé en amont, n'a pas posé de problème lors des rotations avec un bus entre le lieu d'hébergement et le lieu d'entraînement.

60 athlètes minimes filles et garçons étaient présents, tous invités suivant les modalités de sélections présentes sur le PPT (Projet de Performance Territorial).

La Ligue d'Occitanie termine à la 6<sup>ème</sup> place du classement mixte.

L'équipe encadrante était composée de :

- 2 entraîneurs lancers (Youssef SOUIBA / Yann BESSON ADT Occitanie et coordonnateur du stage)
- 2 entraîneurs demi-fond / marche (Sophiane ALKHALIKI / Ali BELKACEM)
- 2 entraîneurs sprint – haies (Rémi SAUREL / Victor BOUOPDA ZOCK)
- 1 entraîneur hauteur (Léa VERDIER)
- 2 entraîneurs longueur – triple (Jocelyn PIAT ADT Occitanie / Emma LOPEZ)
- 1 entraîneur perche (Laurick FLORES)
- 1 BAFA animateur (Elise DELRIEU-SABY)

### **POINTS POSITIFS**

- Disponibilité de l'équipe du lycée.
- Hébergement et restauration de qualité favorable à la récupération et à un entraînement de qualité.
- Accompagnement des athlètes par des entraîneurs professionnels, faisant parti de l'ETR.
- Accueil par le gardien du complexe sportif et communication facile pour l'accès au stade ainsi qu'au matériel.
- Bonne cohésion au sein de l'équipe encadrante.



### **NOS PARTENAIRES**

## POINTS A AMÉLIORER

- Meilleure gestion et communication du corps paramédical pour avoir une présence tout au long du regroupement.
- Faire les chambres à l'hôtel en fonction des épreuves, afin de mieux gérer les levers et petit déjeuner.

## PLANNING ENTRAINEMENTS

	MARDI (après-midi)	MERCREDI (Matin)	MERCREDI (après-midi)	JEUDI (matin)	JEUDI (après-midi)	VENDREDI (matin)	VENDREDI (après-midi)	SAMEDI	DIMANCHE
<b>HAIES</b>	Ateliers communs par groupe : Travail de triple extension avec MB Abdos / stretching Mobilités haies Travail d'appuis Jeux de temps de réaction	Échauffement Travail de mobilité spécifique haies Travail de franchissement Exercice spécifique pour la jambe d'attaque Course en 6 appuis sur 4 haies	Echauffement relais Travail de réactivité avec le témoin Passage de témoin Franchissement H1	Mobilité Travail d'appuis Renforcement	ACCRO-BRANCHE	Mobilité haies Exercice jambe d'esquive Course en 6 appuis sur 3 haies Départ H1 – H2 – H3 – H2 – H3	REPOS - JEUX	Trajet en bus vers Dijon	Coupe de France Dijon
<b>PERCHE</b>	Lignes droites dans l'herbe	Saut sur petit élan	Renforcement spé perche	Travail course d'élan sur plot + Saut dans le sable		Elan complet ajustement des marques			
<b>SPRINT</b>		Echanges sur le protocole nutrition, sommeil, hydratation Echauffement footing + mobilité haies Technique vitesse sur plots	Echauffement footing, mobilité haies, éducatif Vitesse (travail technique relais, position et placement du relayeur)	Echauffement mobilité et gammes Vitesse départ en start et technique départ		Vitesse : travail relais avec prise de marque et transmission pleine puissance			
<b>LONGUEUR</b>		Séance longueur. Quelques gammes générales puis gammes spécifiques longueur. Travail de ramener puis sauts sans élan et sur 2/4/6 foulées pour travailler le saut.	Séance course avec des exercices de gainage dynamique en début de séance. Travail de vitesse gestuelle puis 6 passages dans les plots. Ensuite 3x course d'élan sur piste.	Travail de bondissement 4xhop 2 et 4xhop4 puis saut en pointe sur 8/10 foulées pour travailler enchaînement course impulsion saut		Échauffement libre puis 3 courses d'élan sur bac à sable avec sauts derrière			
<b>TRIPLE-SAUT</b>	Travail des appuis de sauts et placement bassin  4fbonds+4fcourses... + Penta bond ramené + Triple saut sur 4-6 foulées	Gainage dynamique + technique de course + 4x course d'élan complète	Travail des appuis en pliométrie basse (dans l'herbe)			4x Course d'élan complète			
<b>HAUTEUR</b>		Gammes en virage avec exercices de bondissements spécifiques Éducatifs franchissement Travail de virage : Maintien du virage avec pression au sol Saut en 6 appuis Footing pieds nus dans l'herbe Étirements complets	Gammes en virage avec exercices de bondissements spécifiques Éducatifs franchissement Sauts 1 appuis, 2 appuis, 4 appuis, 6 appuis avec intention de rester dans son virage et de résister à l'impulsion Footing pieds nus dans l'herbe	Mobilité Renforcements mollets, chevilles et tibias pour périostites dans l'herbe Gammes habituelles dans l'herbe Éducatifs franchissements Saut 4/6 appuis d'échauffement Sauts élan complet avec montées de barres		Renforcements mollets, chevilles et tibias pour périostites dans l'herbe Gammes habituelles dans l'herbe Éducatifs franchissements Saut 4/6 appuis d'échauffement Sauts élan complet avec montées de barres			
<b>LANCERS</b>		Echauffement spécifique à chaque lancer Travail de mise en tension	Echauffement spécifique à chaque lancer Elan réduit, maîtrise du geste	Renforcement abdos / gainage dynamique		Echauffement spécifique à chaque lancer Prise de marques / lancer type compétition			
<b>DEMI-FOND</b>		Séance proposée par leur coach	15 à 20 mn de footing Étirements Groupe 1 : Séance Rappel des allures 1000 m 4 fois 200 m Récup : 2 mn 30 Groupe 2 : Séance proposée par leur coach	20 mn de footing étirements Abdominaux + Gainage		30 à 35 mn de footing étirements Technique de course 3 fois 80 m en ligne droite pelouse			
<b>MARCHE</b>		2x(10x100m rec 45") allure 3000m compétition.	Footing 20' fg + stretching 30'	Footing 20' + ateliers technique course 20'		Stretching			

## PLANNING ACTIVITÉS

**Mardi soir** : Dans l'amphithéâtre, 1<sup>ère</sup> mi-temps du match de football France – Espagne (Demi-finale de coupe d'Europe)

**Mercredi soir** : Création de l'hymne de la ligue

**Jeudi soir** : Kahoot (Quizz) sur l'athlétisme

**Vendredi après-midi** : mini-jeux par groupe : Loup garou / Blind test / Devine tête / Imposteur / Skyjo

**Vendredi soir** : Incroyable talent