

## COMPTE-RENDU STAGE U16

*Du 15 avril au 18 avril 2024 à Montauban*

Accueil à l'hôtel IBIS de Montauban le 15 avril à partir de 13h30, par le vice-président de la ligue Yves BELLANGER.

Les chambres étaient réparties sur deux hôtels côte à côte, IBIS et IBIS budget. La restauration est adaptée et en quantité suffisante pour tous et chaque régime particulier.

Les entraînements avaient lieu au stade Georges-Pompidou à Montauban, nous remercions le club local pour l'accueil et le prêt du matériel. Les conditions fraîches et ventées n'ont pas empêché la réalisation de toutes les séances, grâce au « préau » couvert qui permettait la réalisation des séances de certaines spécialités à l'abri des quelques gouttes de pluie ou du vent.

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.

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

L'équipe encadrante était composée de :

- 2 entraîneurs lancers (Youssef SOUIBA / Remi SAUREL)
- 2 entraîneurs demi-fond / marche (Sophiane ALKHALIKI / Jerome RANGER)
- 2 entraîneurs sprint – haies (Maxim RODRIGUEZ / Victor BOUOPDA ZOCK)
- 1 entraîneur épreuves combinées (Vincent AUBIN ADT Occitanie)
- 1 entraîneur hauteur (Alain NIETO)
- 2 entraîneurs longueur – triple (Jocelyn PIAT CTF Occitanie / Jean MONNIER ADT Occitanie)
- 1 entraîneur perche et coordonnateur (Yann BESSON ADT Occitanie)
- 1 équipe de kinésithérapeutes présents tous les jours, du début à la fin du stage (Baptiste TRAUCHESSEC), accompagné de 2 étudiants kiné en dernière année de formation.
- 1 BAF animateur (Elise DELRIEU-SABY)



### NOS PARTENAIRES

## **POINTS POSITIFS**

- Disponibilité de l'équipe de l'hôtel.
- 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.
- Présence en nombre du corps paramédical en prévention des blessures et bilan complet avec les athlètes en soins.
- 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.

## **POINTS À AMÉLIORER**

- La communication en amont avec les parents sur le début et la fin du stage concernant le déplacement pour se rendre sur le lieu de RDV et notamment pour les trains, pour un éventuel transfert gare / hébergement à prévoir.
- Les perches doivent être amenées par l'athlète (parents), à eux de s'organiser pour le déplacement ou trouver une solution (prêt).
- Matériel de lancer insuffisant et de faible qualité notamment pour les javelots (corde qui se détache), manque de plots (expliqué par le club local qui était en stage à l'étranger et avait pris du matériel).
- Eviter au maximum les stages avec un hébergement en hôtel, encadrement plus difficile et risque de « bêtises » augmentées :
  - Nombres conséquents d'athlètes répartis sur 2 hôtels cote à cote.
  - Athlètes mélangés à la clientèle extérieur dans un même étage.
  - Télévision dans les chambres.

## PLANNING ENTRAINEMENTS

|                 | LUNDI<br>après-midi                                                                                                                                     | MARDI matin<br>(spé1)                                                                                                                                                                 | MARDI après-<br>midi (spé2)                                                                                                                                                                          | MERCREDI<br>matin (spé1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MERCREDI<br>après-midi                           | JEUDI matin<br>(spé1)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | JEUDI après-<br>midi (spé2)                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HAIES           | Tests<br>physiques :<br>Pentabond<br>Longueur<br>sans élan<br>CMJ<br>Sprint 10m<br>lancé<br>MB arrière<br>/ avant<br>Souplesse<br>chaîne<br>postérieure | Mobilité haies +++<br>6 Haies en 2<br>appuis retour<br>marché, 20m<br>sprint intention<br>départ haies                                                                                | Mobilité<br>haies<br>6 haies à<br>65cm, 8<br>passages sur<br>2 appuis<br>4 haies<br>intervalle<br>compétition<br>en 6 appuis                                                                         | Echauffement<br>spécifique,<br>gainage<br>Travail de<br>placements,<br>d'appuis en<br>sursaut dans<br>plots<br>Mobilité 6<br>haies, 2 appuis<br>coursus<br>4 passages<br>Demi-<br>franchissement<br>(jambe<br>d'attaque /<br>jambe de<br>retour)<br>10 Passages 6<br>appuis                                                                   | Activités<br>ludiques au<br>stade + test<br>6min | Travail sur 6<br>appuis, 3<br>passages<br>Travail haies<br>hautes 4 haies<br>intervalle -<br>2pieds,<br>intensité max<br>Travail haies<br>basses sur 3<br>haies, 4<br>passages                                                                                                                                    | PPG (gainage,<br>abdos)<br>Travail<br>d'appuis dans<br>plots<br>Travail avancé<br>bassin :<br>starzynski<br>Travail haies<br>hautes 4<br>haies<br>intervalle -<br>2pieds,<br>intensité max<br>Travail haies<br>basses sur 3<br>haies, 4<br>passages                                        |
| LANCERS         |                                                                                                                                                         | Lancers sans élan<br>Travail spécifique,<br>transition<br>Lancers complets<br>Renforcement<br>spécifique                                                                              | Lancers sans<br>élan<br>Travail<br>spécifique, de<br>transition<br>Lancers<br>complets<br>Renforcemen<br>t spécifique                                                                                | Lancers sans<br>élan<br>Travail<br>spécifique sur<br>les<br>déplacements<br>Lancers<br>complets<br>Renforcement<br>en salle                                                                                                                                                                                                                   |                                                  | Lancers sans<br>élan mesurés<br>Lancers élan<br>complet<br>mesurés                                                                                                                                                                                                                                                | Lancers sans<br>élan<br>Travail<br>spécifique, de<br>transition<br>Lancers<br>complets                                                                                                                                                                                                     |
| LONGUEUR        |                                                                                                                                                         | Mobilité haies /<br>appuis et<br>placement bassin<br>Travail d'éjection<br>dans le saut avec<br>des HOP2+travail<br>tendu/tendu sur<br>les 2 derniers<br>appuis<br>Sauts sur 8 appuis | Mobilité<br>haies / appuis<br>et placement<br>bassin<br>Travail<br>d'éjection<br>dans le saut<br>sur 6-8 appuis<br>avec 2 plints<br>(montée sur<br>marche)<br>Sauts sur<br>8/10/12 avec<br>plint 5cm | Technique de<br>course en plots<br>+ technique<br>placement<br>bassin<br>spécifique<br>Travail du<br>rythme de la<br>course d'élan                                                                                                                                                                                                            |                                                  | Travail<br>placement de<br>bassin<br>starzynski<br>Sauts sur élan<br>complet pour<br>régler les<br>marques                                                                                                                                                                                                        | Travail<br>placement de<br>bassin<br>starzynski<br>Sauts sur élan<br>complet pour<br>régler les<br>marques                                                                                                                                                                                 |
| TRIPLE-<br>SAUT |                                                                                                                                                         | Echauffement<br>spécifique triple<br>Pentabond<br>Pentabond 4<br>foulées d'élan<br>Foulée / foulée /<br>triple 4 foulées<br>d'élan<br>Triple +2 sur 6<br>foulées d'élan               | Echauffement<br>spécifique<br>triple<br>Pentabond<br>Pentabond 4<br>foulées d'élan<br>Foulée /<br>foulée / triple<br>4 foulées<br>d'élan<br>Triple +2 sur 6<br>foulées d'élan                        | Echauffement<br>enfouchement<br>de haies<br>Technique<br>course sur plots<br>en descente<br>(piste de<br>survitesse) :<br>Ecart progressif<br>/ 2 appuis entre<br>plots<br>Ecart progressif<br>/ 1 appui entre<br>plots<br><br>Course d'élan :<br>Jeu de rythme<br>Courses d'élan<br>sur anneau en<br>variant le<br>nombre de<br>foulées pour |                                                  | Echauffement<br>hanche<br>sur haies,<br>enfouchement<br>s variés sur<br>thème appui et<br>placement /<br>déplacement du<br>bassin<br><br>Séance :<br>PPG : Ejections<br>de médecine<br>Ball variés,<br>Starzynsky,<br>Gainage<br>dynamique<br>Triple saut :<br>Pentabonds,<br>triple saut sur 6<br>foulées d'élan | Echauffement<br>:<br>Mobilité<br>hanche sur<br>haies,<br>enfouchements<br>variés sur<br>thème appui<br>et placement<br>/<br>déplacement<br>du bassin<br>Séance :<br>PPG :<br>Ejections de<br>medecin ball<br>variés,<br>Starzynsky,<br>Gainage<br>dynamique<br>Triple saut :<br>Pentabonds |

|                           |  |                                                                                                                         |                                                                                                         |                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                |
|---------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |  |                                                                                                                         |                                                                                                         | chaque phase :<br>poussée,<br>placement,<br>accélération<br>terminale<br>Exemple : 6/4/4<br>ou 4/5/6 ou<br>6/4/6...   |  |                                                                                                                                                                                    | avec variation<br>de rythme                                                                                    |
| HAUTEUR                   |  | Echauffement<br>spécifique<br>Technique virage                                                                          | Echauffement<br>spécifique<br>Technique de<br>saut<br>Saut complet                                      | Echauffement<br>spécifique<br>Saut élan réduit<br>(1-2-3-4 appuis)<br>Saut complet                                    |  | Echauffement<br>spécifique<br>Technique de<br>franchissement<br>/ esquive<br>Saut complet                                                                                          | Echauffement<br>spécifique<br>Technique sur<br>saut réduit<br>Saut complet                                     |
| PERCHE                    |  | Echauffement /<br>renforcement<br>musculaire haut<br>du corps, gainage<br>sur tapis<br>Saut sur élan<br>réduit 8 appuis | X                                                                                                       | Echauffement<br>spécifique Sauts<br>élan complet                                                                      |  | Echauffement<br>spécifique<br>Travail<br>d'adaptation à<br>l'approche du<br>présenté<br>Sauts élan<br>réduit 8/10<br>appuis                                                        | X                                                                                                              |
| EC                        |  | Sprint / haies<br>(axée sur le<br>déplacement et<br>rythme en course)<br>Lancer MB type<br>poids et javelot             | Lancer de<br>javelot axé<br>sur le double<br>appui final<br>Hauteur, axé<br>sur le travail<br>de virage | Perche garçon<br>Filles longueur<br>et poids                                                                          |  | Sprint / haies<br>axé sur la mise<br>en action                                                                                                                                     | Hauteur, axé<br>sur la liaison<br>course<br>impulsion<br>Disque<br>garçons<br>8*100 r :20''<br>pour les filles |
| SPRINT                    |  | Mobilité haies<br>Technique vitesse<br>sur plots et<br>coupelle                                                         | Renforcemen<br>t musculaire<br>dans les<br>gradins<br>Vitesse placé                                     | Mobilité<br>Travail<br>technique<br>vitesse<br>coupelles en<br>fréquence et<br>plots fréquence,<br>amplitude          |  | Mobilité<br>Vitesse                                                                                                                                                                | Technique<br>départ en<br>start<br>Abdos<br>gainage                                                            |
| DEMI-<br>FOND /<br>MARCHE |  | Fartlek<br>2 ou<br>4*(5*30''/30'')<br>récup : 3'                                                                        | Footing 30' à<br>50'<br>Stretching                                                                      | Technique de<br>course / marche<br>1 ou 2*<br>(2*100/150/20<br>0) allure de<br>course récup<br>trotter et<br>récup 3' |  | Groupe 1000m :<br>200/500/300/2<br>00 VRV allure<br>course récup<br>30''/1'30/45''<br>Groupe 2000 /<br>marche :<br>2*200/1000/60<br>0/400 VRV<br>allure course<br>récup 30''/3'/2' | Footing 30' à<br>40'<br>Stretching                                                                             |

## PLANNING ACTIVITÉS

**Lundi soir** : Présentation rapide de chaque athlète puis blind test avec gages (chanter une chanson de son choix).

**Mardi soir** : Quizz géant (kahoot) sur l'athlétisme avec gages (faire un rapide exposé sur l'athlétisme).

**Mercredi après-midi** : Activité ludique.

**Mercredi soir** : Time's up.