

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

				chaque phase : poussée, placement, accélération terminale Exemple : 6/4/4 ou 4/5/6 ou 6/4/6...			avec variation de rythme
HAUTEUR		Echauffement spécifique Technique virage	Echauffement spécifique Technique de saut Saut complet	Echauffement spécifique Saut élan réduit (1-2-3-4 appuis) Saut complet		Echauffement spécifique Technique de franchissement / esquivé Saut complet	Echauffement spécifique Technique sur saut réduit Saut complet
PERCHE		Echauffement / renforcement musculaire haut du corps, gainage sur tapis Saut sur élan réduit 8 appuis	X	Echauffement spécifique Sauts élan complet		Echauffement spécifique Travail d'adaptation à l'approche du présenté Sauts élan réduit 8/10 appuis	X
EC		Sprint / haies (axée sur le déplacement et rythme en course) Lancer MB type poids et javelot	Lancer de javelot axé sur le double appui final Hauteur, axé sur le travail de virage	Perche garçon Filles longueur et poids		Sprint / haies axé sur la mise en action	Hauteur, axé sur la liaison course impulsion Disque garçons 8*100 r :20'' pour les filles
SPRINT		Mobilité haies Technique vitesse sur plots et coupelle	Renforcement musculaire dans les gradins Vitesse placé	Mobilité Travail technique vitesse coupelles en fréquence et plots fréquence, amplitude		Mobilité Vitesse	Technique départ en start Abdos gainage
DEMI- FOND / MARCHE		Fartlek 2 ou 4*(5*30''/30'') récup : 3'	Footing 30' à 50' Stretching	Technique de course / marche 1 ou 2* (2*100/150/200) allure de course récup trotter et récup 3'		Groupe 1000m : 200/500/300/200 VRV allure course récup 30''/1'30/45'' Groupe 2000 / marche : 2*200/1000/600/400 VRV allure course récup 30''/3'/2'	Footing 30' à 40' 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.