

COMPTE-RENDU STAGE ELITE PERPIGNAN

Du 08 au 12 avril 2024

1- HÉBERGEMENT

Accueil au Malibu Village de Canet en Roussillon le 08 avril à partir de 11h30, par le vice-président de la ligue Marc CONGRAS.

Les hébergements en appartement neuf sont toujours de très bonne facture et appréciés par les athlètes, la restauration est adaptée et en quantité suffisante pour chacun et chaque régime particulier.

2- LES ENTRAINEMENTS

Les entraînements avaient lieu au Parc des Sport de Perpignan, nous remercions particulièrement le club local et Patrick SARRAT pour l'accueil et le prêt du matériel club.

L'entraînement du mardi 09 avril au matin a été adapté dans la halle des sports de Bompas dû aux conditions météorologiques difficiles. Jeremy BOBE (responsable du service des sports) a été réactif à notre demande tardive et la ligue le remercie chaleureusement.

Le transport des athlètes bien géré en amont n'a posé aucuns problèmes avec les rotations d'un bus entre le lieu d'hébergement et le lieu d'entraînements, environ 20min de trajet.

44 athlètes des catégories Cadets et + présents, tous qualifiés en Championnats de France en N-1 ou lors de la saison hivernale 2024 dont 2 athlètes figurant sur la liste ministérielle en 2024.

14 encadrant étaient présents sur la stage :

- 2 entraîneurs Lancers (BESSON Yann CTF Occitanie/SOUIBA Youssef)
- 2 entraîneurs Sprint-Haies (BOUOPDA ZOCK Victor/ KONAN Patrice)
- 2 entraîneurs Epreuves Combinées (AUBIN Vincent CTF Occitanie / Verdier Léa)
- 1 entraîneur en Perche (FLORES Laurick)
- 1 entraîneur hauteur (CHAPON Joris)
- 2 entraîneurs long/triple (MONNIER Jean CTF Occitanie /JACOB Jean Louis)
- 1 CTF Coordinateur (PIAT Jocelyn CTF Occitanie/Longueur)
- 1 équipe de Kinésithérapeutes présents tous les jours de la semaine (TRAUCHESSEC Baptiste) accompagnés de 2 étudiantes kiné en dernière année de formation



NOS PARTENAIRES

3- POINT POSITIFS

- Hébergement et restauration de qualité favorable à la récupération et entraînement de qualité.
- Accompagnement des athlètes par des entraîneurs professionnels référents dans leurs disciplines, notamment lors des formations de ligue.
- Présence en nombre suffisant du corps paramédical (3 kinés) en prévention des blessures, et bilan complet avec les athlètes en soins.
- Accueil et communication très fluide avec le club Athlé66 pour l'accès au stade et au matériel + communication facile avec la mairie de Bompas pour l'accès à la halle des sports en urgence.
- Comportement positif de l'ensemble des athlètes présents respectant les règles de vie et les règles d'entraînements.
- Accueil d'un nouveau membre féminin dans l'ETR (VERDIER Léa) ainsi qu'un nouveau membre dans l'ETR spécialiste de perche (FLORES Laurick).

3- POINTS À AMÉLIORER

Le format de ce stage a été discuté par le GTO en amont et la concurrence des stages de clubs et des stages nationaux ne permet pas de toucher l'ensemble des athlètes licenciés en Occitanie.

Il a été décidé de reprogrammer ce regroupement lors des vacances de la Toussaint pour le public Cadet et +, afin de proposer un stage sur le thème de la préparation physique générale de début de saison.

4- PROGRAMME

	Lundi midi	Mardi matin	Mardi midi	Mercredi matin	Jeudi matin	Jeudi midi	Vendredi matin
Haies	Travail de la vélocité / vitesse + Gainage	Educatifs Haies + Echelles de rythme	Départ H2 H3 H4 + Spé 400H :8 X H4	Technique de franchissement + jambe de retour	Mobilité des chevilles + travail appuis + vitesse dans les lattes	Départ chariot + départ H6 Spé 400H : 2x H6 + 3x H3	Aerobie 2 x 10x 100m récup 50m + Gainage
Lancers	Mobilité haies Gainage Lignes droites	Technique de course + Lancers de MBall	Technique de déplacements lancers + lancers sur élan réduits	Renforcement général spécifique + Gradins	Technique des Lancers + Lancers sur élan réduit vers complet	Renforcement musculaire haut du corps + Bondissements	Concours mesuré sur Elan Complet
Longueur	Mobilité haies Gainage actif Technique de course	Technique de Sauts	Séance de Musculation	Séance de Vitesse en plot ou sur vitesse	Séance Courses d'élan en Cellules	Pliométrie Vers l'avant et vers le haut	Séance Musculation Et course longue
Triple saut	Travail des poses d'appuis déroulés et Pentabonds	Technique de course et Rythme de la course d'élan	Travail du cloche pied et Triple complet sur 6 et 8 foulées	Mobilité haies + Renforcement général	Construction de la course d'élan	Foul Foul + triple sur 6 foulées + Triple complet sur 8 et 10 F	+ Plio + course placée 4 x (2X100m)
Hauteur	Travail sprint 30m profil F/V + Bondissements	Mobilité Haies + Gymnastique sur tapis + Gainage	Séance Spé sauts en hauteur	Renfo spé + Gradins + Courses longues Aerobie 15/15	Tests Physiques spé sauts CMJ/SJ/Pentagramme	Technique sauts + Technique de la course en virage	Circuit renforcement musculaire type cross fit
Perche	PPG + Travail d'appuis spe perche	Travail d'impulsion + au bac à sable et tapis avec groupé chandelle	séance longueur avec les EC	Sauts technique sur 2, 4 et 6 foulées avec petite flexion de perche	courses d'élan et placement sur petite haies + Saut sur 6 et 8 foulées	: Haies haute avec EC + Abdo/gainage	sauts sur élan complet
EC	Travail d'appuis Lancers MBall	Filles : Sprint Garçons : Haies	Technique Longueur/ Javelot	Filles : Poids + Spé 200m Garçons : Disque + Spé 1500m	Filles : Technique Javelot/hauteur Garçons : Perche	Séance Spé haies hautes	Filles : Spé 800m Garçons : technique Poids/Javelot + Spé 400m
Sprint	Vitesse lancée 50m lancés 30m x 6	Prepa Physique Orientée Tkt course + Pliometrie	Travail Aerobie à VMA sur 200m	Technique de départ en chariot + Starting block	Spé 200m 3x 150m R12'	Renforcement Bondissements + Lignes droites	3 x 80m à 100% R8'