

COMPTE-RENDU

STAGE U16-U18 du 23 au 26 octobre 2024 - TARBES



Le rassemblement d'automne est un rassemblement technique avec pour objectif de créer du lien et faire la passerelle entre les catégories U16 et U18. Il a comme principaux objectifs de :

- ➔ Poursuivre le suivi des U16 lors de leur passage en U18, sur une saison où la participation individuelle à un championnat de France et/ou la réalisation des minima Athlé 2028 devient obligatoire à la sélection en stage.
- ➔ Partager sur les exigences et la discipline nécessaires à la performance à partir de la catégorie U18. Permettre aux U18 de transmettre leur expérience en perspective de la Coupe de France des ligues U16.

MODALITÉS DE SÉLECTION :

- ➔ Les U16 sélectionnés à une coupe de France par équipe (cross et/ou piste) sur la saison N-1.
- ➔ Les U16 ayant réalisés les minima «Athlé 2028»
Lien vers les minima: <https://www.athle.fr/asp.net/main.clubs/cartestage.aspx>
- ➔ Les U18 première année de la saison N-1 qui rentrent dans le cadre du suivi régional (présenté à la page 7 du PROJET DE PERFORMANCE TERRITORIAL à retrouver sur le site de la ligue).

1- HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

L'hébergement s'est déroulé à l'hôtel Next (comme le stage en 2023). C'est un hôtel de bon standing qui donne entière satisfaction (chambres confortables, un petit déjeuner copieux et une salle de réunion bien équipée et spacieuse). Les athlètes ont été accueillis par nos trois élus (Christine LAGONELLE, Yves BELLANGER, Marc CONGRAS).



NOS PARTENAIRES

Concernant la restauration, les repas du midi étaient pris à la cantine municipale (à 5' à pied de l'Usine et 3' de l'hôtel). Les repas du soir étaient pris au restaurant « les Galopins » (à 3' de l'hôtel). Contrairement à l'année dernière, la partie restauration a donné entièrement satisfaction grâce au travail de Christine LAGONELLE.

2- INSTALLATIONS SPORTIVES



Les entrainements avaient lieu au stade, à la salle couverte et à la salle de musculation du rugby. La LAO remercie le club local, le CDA65 et la ville de Tarbes pour l'accueil et le prêt du matériel.

3- EFFECTIF DU STAGE

60 athlètes minimes et cadets étaient présents à ce stage (31 garçons et 29 filles), tous invités suivant les modalités de sélections présentes sur le PPT (Projet de Performance Territorial).

L'équipe encadrante était composée de 10 entraîneurs et 1 Kiné (présent le jeudi et vendredi). Il faudra donc revoir la politique de prise en charge des kinés si l'on ne veut pas se retrouver en difficulté dans les années à venir.

Les coachs des athlètes sélectionnés qui ont répondu favorablement à l'invitation, nous ont rejoints le vendredi matin. Un grand merci à eux pour ces moments d'échanges et de partage.

Il s'agit de :

- BESSON Thomas
- BENALET Robert
- BASSO Joel
- BERISSON Michel

4- SOIRÉES DES ATHLÈTES

Les thèmes suivants ont été abordés :

- Modalités de sélection nationales
- Echange sur les compétitions nationales et les chambres d'appel
- Informations à mettre à jour sur l'espace personnel de chaque licencié (renseigner les entraîneurs).
- CRE – Pôles – Internat
- Intervention de Maximilien (le kiné) sur la prévention des blessures
- Quiz le vendredi soir

5- PLANNING DU STAGE

ÉPREUVES COMBINÉES	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	23 octobre 2024	24 octobre 2024	25 octobre 2024	26 octobre 2024
MATIN	Arrivée Tarbes	<p>Haies et Hauteur Les garçons ont commencé par la hauteur et les filles par les haies.</p> <p>HAIES - Educatifs de haies : axé sur le franchissement et l'impulsion - Course en confrontations sur 3 haies - départ compétition et intervalles moins 3 pieds</p> <p>Objectif de la séance : supprimer les freins à l'approche de la haies et favoriser la relance derrière.</p> <p>HAUTEUR : avec Joris</p>	<p>PERCHE : pour les garçons avec Laurick</p> <p>SPRINT : pour les filles (mise en action) - Educatifs de placement de bassin - Educatifs de déséquilibre avant - Educatifs de poussé - Application sur des départs en start sur 10m</p> <p>Objectif de la séance : recherche de placement et d'intention favorisant la phase de poussé.</p>	<p>DEMI-FOND</p> <p>Filles : 600m + 4-5x 200m r' tps d'effort</p> <p>Allure 90% de l'allure de leur record au 800m (1000m pour Agathe) et un peu plus rapide sur les 200m.</p> <p>Garçons : 800m + 5-6x 200m r' tps d'effort après le 800m et 30s entre les 200m.</p> <p>Allure 90% de l'allure de leur record au 1000m et un peu plus rapide sur les 200m.</p> <p>Objectif de la séance : gestion d'allure et efficience de course.</p>
APRES-MIDI	<p>EDUCATIFS - Échauffement sans choc + yoga - Educatifs de course - Travail de coordination sur des foulées bonds - Ejection avant - arrière de poids (avec poids de compétitions)</p> <p>Objectif de la séance : avoir un aperçu du groupe et de son niveau</p>	<p>LANCER DE POIDS</p> <p>- Educatifs de déplacement - Lances en commençant par le sans élan pour finir sur de l'élan complet en passant par divers élan intermédiaire pour introduire de la vitesse</p> <p>Objectif de séance : organiser son élan pour arriver en position de double appuis finale équilibré et disponible.</p>	<p>SAUT EN LONGUEUR - Educatifs de ciseaux (pour les concernés) et de ramené - Sauts en 4 puis 6 foulées enchainé avec un hop puis 1-2 sauts dans le sable - Sauts en 8 foulées</p> <p>Objectif de la séance : travail de conservation de la vitesse dans la liaison course impulsion</p> <p>LANCERS DE POIDS À la demande des athlètes 20min de lancers avec mauvaise main</p> <p>Objectif de la séance : travailler sur le ressenti de ses placements en lancers</p>	Départ Tarbes



Groupe Epreuves Combinées

SPRINT	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	23 octobre 2024	24 octobre 2024	25 octobre 2024	26 octobre 2024
MATIN	Arrivée Tarbes	2EME SÉANCE - Échauffement - Travail de temps de réaction - Travail de mise en action - Travail de poussée et d'encadrement bassin Abdo/ gainages	4EME SÉANCE -Échauffement -Technique de course -Ligne droite/ virage -Abdo/ gainages	6EME SÉANCE - Aérobie avec haies en navette
APRES-MIDI	1^{ER} SÉANCE - Échauffement - Travail de mobilité - Travail de gammes - Travail de mobilité et coordination sur haies - Travail de pied sur plot Abdo/ gainages	3EME SÉANCE -Échauffement -Travail de vitesse -Fréquence gestuelle sur lattes -Amplitude sur plot Abdo/ gainages	5EME SÉANCE - Échauffement - Séance lactique 3 (100m + 50m) r= 30'' et R= 15'	Départ Tarbes

Remarque : Concernant les sprinteurs, le stage c'est bien passé. Nous avons eu de la chance de ne pas avoir eu de blessés. Néanmoins, certains manquent de condition physique et ils ont de grosses lacunes techniques.

HAIES	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	23 octobre 2024	24 octobre 2024	25 octobre 2024	26 octobre 2024
MATIN	Arrivée Tarbes	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement -Mobilité générale Gammes -Mobilité haies -Intervalles 2/4/6/8 appuis -Départ arrêté avec une intention de création de vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> -Mobilité haies -Renforcement abdos / gainage -Intention portée sur les muscles profonds notamment les transverses 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement -Mobilité générale Gammes -Aérobie haies sous forme de navette
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement -Mobilité générale Gammes -Mobilité haies -2 appuis départ arrêté « à cheval », écart progressif 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement -Mobilité générale Gammes -Mobilité haies -Départ debout 8 appuis classique -3 haies intervalles -3 pieds (par rapport à l'écart compétition) -Hauteur de haies de la catégorie 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement -Mobilité générale -Gammes 6/4/6/4 appuis -Départ en 6 appuis -Intervalles 36 pieds (filles) et 38 (garçons) pour le 6 appuis et -3 pieds sur le 4 appuis par rapport à l'écart compétition 	Départ Tarbes

TRIPLE SAUT	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	23 octobre 2024	24 octobre 2024	25 octobre 2024	26 octobre 2024
MATIN	Arrivée Tarbes	<p>PPG</p> <p>1/ Placement et déplacement du bassin, pieds nus</p> <ul style="list-style-type: none"> -Déroulés de pieds sur plots -Déroulés de pied sur haies -Enfourchements haies pose plante -Contraintes variées : écarts, bâton tenu au-dessus de la tête <p>2/ Renforcement et coordination autour du cloche pied</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cloches stoppés déplacement dans l'axe -Cloches stoppés déplacement diagonale Parcours cloches avec appui fictif Cloche appui fictif + foulée bondissante 	<p>Séance allégée - 30'</p> <p>Yoga, rotations articulaires contrôlées</p>	<p>COURSE</p> <p>1/ Educatifs course</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gammes avec bâton au-dessus de la tête -Gammes avec élastique <p>2/ Courses techniques</p> <p>4 à 6x60m</p> <p>--> Pousser 10m et courir relâché sur 50m</p> <p>R' : retour marché</p> <p>Modulation du nombre de courses selon la fatigue accumulée durant le stage.</p>
APRES-MIDI	<p>TRIPLE SAUT</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pentabonds sans élan x3 -Pentabond sur 4 foulées d'élan x5 -Foulée/Foulée/Triple sur 4 foulées d'élan x5 -Triple saut sur 6 foulées d'élan x2 à 3 	<p>COURSE</p> <p>1/ Educatifs course</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gammes variées <p>2/ Course sur plots</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ecart progressifs 8 à 13 pieds, sur 30m 2 appuis entre plots <p>3/ Liaison course/appel</p> <ul style="list-style-type: none"> -8 foulées plots 5 à 6 pieds + impulsion FB -Même exercice avec impulsion cloche 	<p>TRIPLE SAUT</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pentabonds sans élan x3 (Mesurés) <p>Avec appui fictif</p> <ul style="list-style-type: none"> -Triple saut sur 4 foulées d'élan x3 -Triple saut sur 6 foulées d'élan x3 <p>Libre</p> <ul style="list-style-type: none"> -Triple saut sur 6 à 8 foulées d'élan x2 à 3 	Départ Tarbes

**Pentabonds
25/10**

Léonie : 11m70 - 12m15
-12m30
Binta : 12m75 - 13m20 -
12m95
Benjamin : 13m50 -
13m60 - 14m40
Mael : 13m90 - 14m20 -
15m10



Groupe Triple Saut

PERCHE	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	23 octobre 2024	24 octobre 2024	25 octobre 2024	26 octobre 2024
MATIN	Arrivée Tarbes	Saut avec Lerk dans bac à sable + petit élan max 4 foulées (Travail bras de flexion + impulsion)	Sauts sur élan complet + Combinards H (travail technique avec petite flexion de perche pour certain)	Sauts + Plinthe sur 6/8 foulées Max, avec fil haut.
APRES-MIDI	PPG spé appuis / pliométrie + gym	séance haies (4 appuis fréquent)	Petite aérobie (2x 6x30'/30') + temps libre	Départ Tarbes



Groupe Perche

LANCERS	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<i>23 octobre 2024</i>	<i>24 octobre 2024</i>	<i>25 octobre 2024</i>	<i>26 octobre 2024</i>
MATIN	Arrivée Tarbes	MUSCULATION (technique)	MUSCULATION (technique)	VITESSE + DÉTENTE (bondissements)
APRES-MIDI	TECHNIQUE LANCER	TECHNIQUE LANCER	MEDECINE-BALL (technique)	Départ Tarbes



Groupe Lancers

Demi-Fond / Marche	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<i>23 octobre 2024</i>	<i>24 octobre 2024</i>	<i>25 octobre 2024</i>	<i>26 octobre 2024</i>
MATIN	Arrivée Tarbes			
APRES-MIDI				Départ Tarbes



Groupe Demi-Fond / Marche

Hauteur	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	23 octobre 2024	24 octobre 2024	25 octobre 2024	26 octobre 2024
MATIN	Arrivée Tarbes	SÉANCE 1 - 1h intensité haute Spécifique saut. - Travail saut de face et sans marques avec élan long. - Finir avec quelques sauts sur ses marques.	SÉANCE 1 1h15 intensité moyenne + Travail de course + virage	1h intensité moyenne : Course longue déroulée. 6x150 placé easy récup 4min
APRES-MIDI	JOUR 1 - 1h30 faible intensité - Travail de gammes et d'enfourchement + gym sur tapis	- 1h30 intensité moyenne - Renfo membre inférieur. Différents circuits d'exercices pour travailler la force du pieds, genou et hanche.	SÉANCE 2 - 1h intensité élevé - Éducatif saut travail des 3 derniers appuis.	Départ Tarbes

6- CONCLUSION

Le stage s'est bien déroulé dans l'ensemble grâce au travail effectué en amont par Christine, Elise, Jocelyn Piat et Yves. Nous profitons donc de l'occasion pour les remercier chaleureusement.

Les athlètes ont eu droit à des installations de qualités, un hébergement et une restauration de qualité également.

Le seul point noir c'est qu'on a dû notifier à un athlète perturbateur que l'on ne le convoquera pas au stage de Noël et qu'il avait tout intérêt à changer de comportement pour qu'il soit éligible au stage.

La présence des coachs observateurs est une opération à pérenniser au même titre que l'invitation des salariés de la ligue à l'ouverture du stage. La présence d'Elise à ce titre a été bien appréciée et nous la remercions pour son énorme travail de l'ombre.



L'équipe technique du stage