

# STAGE RÉGIONAL DEMI- FOND & TRAIL

## CNEA CREPS DE FONT-ROMEUE

*Du 8 au 12 AVRIL 2024*



### NOS PARTENAIRES

## **1- HÉBERGEMENT**

L'accueil des athlètes a eu lieu dans la salle de réception du CNEA CREPS de Font- Romeu le 8 avril à partir de 11h30 par la coordinatrice du stage : Alexandra VILLEMEUR, un élu de la ligue Yves BELLANGER et l'équipe de l'encadrement sportif.

La ligue a fait le choix de Font-Romeu pour que les athlètes profitent d'un stage en altitude, de logement au beau milieu des infrastructures sportives et une restauration avec vue panoramique sur les montagnes.

## **2- TRANSPORT**

Chacun est venu par leur propre moyen. Pour tout le reste de la semaine nous n'avons pas eu besoin de transport étant donné que les installations sportives étaient à portée de main.

## **3- EFFECTIF**

Pour le Trail, une sélection de 20 athlètes cadets à juniors a été faite en amont à l'issue des Championnats de Trail Occitanie, qui a eu lieu le 16 mars à Fontfroide.

Pour le demi-fond, des invitations ont été envoyées, 19 ont répondu présents à l'invitation du stage. Tous qualifiés en Championnats de France ou présents sur liste ministérielle en 2024.

Au niveau des entraîneurs, il y avait :

- 3 entraîneurs de Demi-fond & Marche (BELKACEM Ali, ALKHALIKI Sophiane et Alexandra VILLEMEUR : agent de développement remplaçante d'Elodie SALAS)
- 3 entraîneurs de Trail (Olivier SIERRA, Sébastien DECOMBE et Alain AUBRION)
- 1 coordinatrice de stage (Alexandra VILLEMEUR)
- 1 élu de la ligue (Yves BELLANGER)
- 1 équipe de kinésithérapeutes présents (Jules FONTAINE) et deux étudiants kinés (Ugo et Loïc) en dernière année de formation.

## **4- POINTS POSITIFS**

- Hébergement et restauration de qualité. L'avantage du CNEA CREPS c'est qu'avec la pension complète les athlètes avaient accès à la salle de récupération (bain froid, Hammam, Sauna).
- Présence en nombre d'une équipe médicale en prévention de blessure, et bilan complet avec les athlètes soins, précautions, prises en charge sur les athlètes en difficulté physique.

## 5- POINTS À AMÉLIORER

- Faire un prévisionnel des installations sportives à utiliser lors de la période de stage et groupe de 10 athlètes + 1 accompagnateur/accompagnatrice pour la salle de récupération.
- Rajouter une question concernant les éventuelles blessures sur la fiche sanitaire.
- Les athlètes TRAIL blessés rejoignent le groupe ½ fond pour l'entraînement.

## 6- ACTIVITÉS DIVERSES

### Nos soirées :

- **Lundi 8 avril 2024** : Soirée remise des équipements par notre partenaire officiel RAIDLIGHT et jeu découverte « BINGO » entre athlètes.
- **Mardi 9 avril 2024** : Intervention sur les préventions de blessure par Jules FONTAINE : Président de la commission médical LAO.
- **Mercredi 10 avril 2024** : Témoignage de Djilali BEDRANI (athlète de haut niveau demi-fond au club du Satuc Toulouse Athlé) et Sophie DUARTE (coach de l'athlète Djilali BEDRANI et ancienne sportive de haut niveau demi-fond).
- **Jeudi 10 avril 2024** : soirée libre.

## LES ENTRAÎNEMENTS DU STAGE

DISCIPLINES	JOURS	SÉANCE
TRAIL	LUNDI	<b>APRÈS-MIDI :</b> Sortie endurance : 1h + étirements & mobilisation
	MARDI	<b>MATIN :</b> Footing en endurance fondamentales sur parcours varié : 50 min à 1h.
		<b>APRÈS-MIDI :</b> Séance de PPG + renforcement musculaire + relaxation
	MERCREDI	<b>MATIN :</b> 30 minutes de footing + gammes en côte (montée de genou, talon fesse, fente en montant) + technique de montée (3 pentes différentes).
		<b>APRÈS-MIDI :</b> Footing en endurance fondamentale 45 à 50 minutes + renforcement et relaxation.
	JEUDI	<b>MATIN :</b> 30 minutes de footing + gammes + Séance de piste : 1'/1'30" x 5 + 1'/1' x 4 à 5 + 1'/30" x 4 à 5 Récupération : 2'.
		<b>APRÈS-MIDI :</b> Sortie randonnée.
VENDREDI	<b>MATIN :</b> Sortie longue en endurance fondamentale 2 heures.	

<b>½ FOND</b>	<b>LUNDI</b>	<b>APRÈS-MIDI :</b> 30 – 40 minutes de footing
	<b>MARDI</b>	<b>MATIN :</b> 20 à 30 minutes de footing + technique de course / coordination
		<b>APRÈS-MIDI :</b> 30 à 50 minutes de footing + abdos / gainage
	<b>MERCREDI</b>	<b>MATIN :</b> 30 minutes de footing + séance de côte : 5 x 120m de côte + Piste : 120m + 100m + 80m + 60m
		<b>APRÈS-MIDI :</b> 40 minutes de footing + Abdos Gainage
	<b>JEUDI</b>	<b>MATIN :</b> 20 minutes de footing + <b>Fartlek court :</b> 2 x 30''/30''/1'/2'/3'/3'/2'/1' + 2 x 30''/30'' Récupération : 2' <b>Fartlek long :</b> 6'/5'/4'/3' + 3 x 1'/1' Récupération : 2'
		<b>APRÈS-MIDI :</b> 20 minutes de footing + étirement ou repos
	<b>VENDREDI</b>	<b>MATIN :</b> <b>Spé 800 :</b> 2 x 200m Récupération : 200m + 500m + 300m Récupération : 1'30 <b>Spé 1500 :</b> 2 x 200 récup 200 + 2 séries : 500m + 400m + 300m Récupération 1'30 Pause : 4'. <b>Spé 2000m steeple :</b> 2 x 200m récupération : 200m + 3 séries : 500m plat + 300m haies Récupération : 100m Pause : 2'30

Pour les séances, le regroupement des athlètes/ entraîneurs était prévu à 9h45 le matin et 15h45 l'après-midi.

### **7- MINI COMPTE RENDU STAGE & SOUHAIT POUR LES ANNÉES À VENIR**

- Le groupe ½ fond souhaite faire un rassemblement/ stage en altitude pendant les vacances de la Toussaint. Ce regroupement englobe aussi le groupe TRAIL. (***Réflexion pour 2025***).
- Pour la sélection du stage TRAIL : porter une réflexion sur le mode de sélection.  
Base de sélection : France de Montagne N-1 + Championnat de Trail Occitanie de Font Froide et avec un suivi des athlètes classés sur le long terme.
- Sélection prochain stage : Cadet /Junior et Espoir 1<sup>ère</sup> année.
- Souhait de faire ½ final secteur OUEST et ½ final secteur EST puis une finale régionale au trail de Fontfroide.

- Organiser un match inter-ligue TRAIL : ligue AURA (Auvergne Rhône Alpes), PACA (Provence Alpes Côte d'Azur) et notre ligue OCCITANIE.
- Regroupement groupe TRAIL sur un week-end avant le match inter-ligue

## 8- FIN DU STAGE

Le stage s'est terminé le vendredi à 13h. Un repos bien mérité !

Nous tenons à féliciter ce groupe de jeunes qui ont su exploiter leurs qualités physiques tout au long de ce stage.

Merci à la ligue pour l'organisation de ce stage et à l'équipe encadrante : Ali, Sophiane, Alexandra, Olivier, Sébastien et Alain ainsi qu'à Jules, Ugo et Loïc pour leurs prestations de kiné auprès de nos jeunes.

À l'année prochaine pour de nouvelles aventures ensemble !

