

Compte rendu Stage

21/09/2013 à Quimper



Le CDA 29 a organisé le 21 septembre 2013 à Quimper, un stage de perfectionnement pour tous les athlètes minimes du département, animé par les entraîneurs de l'équipe technique départementale.

L'objectif de ce stage est de ne pas perdre de futurs licenciés cadets. Les 6 premiers de chaque épreuve au bilan 2013 ont été sélectionnés.

Ces stages sont aussi un moyen pour les athlètes de découvrir plusieurs disciplines de l'athlétisme grâce à des entraîneurs qualifiés ayant suivi une remise à niveau des compétences en participant à des formations départementales, régionales ou même nationales.

Si l'entraîneur d'un athlète souhaite participer à un stage en tant qu'encadrant, il est toujours le bienvenu afin d'échanger et partager de bons moments d'athlétisme.

Planning et organisation du stage :

9h30/10h:	accueil des athlètes
10h/12h :	entraînement dans les spécialités
12h/14h :	Déjeuner
14h15/16h30 :	entraînement dans les spécialités
16h30 :	Clôture et bilan de stage

Répartition des athlètes sur les différents groupes de travaux :

SPRINT	9
LONGUEUR/TRIPLE	15
HAUTEUR	5
LANCERS	9
MARCHE	1
½ FOND	17
HAIES	9

65

EFFECTIF :

-65 athlètes présents

-Encadrement :

	Matin	Après Midi
Sprint	Jonathan Autret	Jonathan Autret
Haies	Eric Mazet	Tristan Gourlay
Longueur		Thomas Rolland
Triple		Saïd
Hauteur	Passarello Christophe	Passarello Christophe
Perche		Andro Hubert
½ fond	Gildas Porzier – Fabrice Pineau	Gildas Porzier – Fabrice Pineau
Marche	Mael Boulch	Mael Boulch
Poids	Guy Andro –	Guy Andro – Franck Lecocq –
Disque	Dominique Landreau	Dominique Landreau
Marteau		
Javelot		

Cyrille Le Nader (CDA29) en polyvalence

TRANSPORT :

Les frais kilométriques de chaque entraîneur ont été remboursés par le CDA29



CONCLUSIONS :

Ce stage de rentrée est toujours très apprécié par les athlètes et l'encadrement. Il faut donc le maintenir car il est attendu avec impatience.

Un nombre d'entraîneur suffisant avec la satisfaction de voir revenir certains entraîneurs dans l'encadrement.

Un grand merci au club du Quimper Athlétisme qui nous a prêté son matériel, à la Mairie de Quimper pour le prêt des installations sportives (vestiaires et douche, stade).

STAGE QUIMPER CD29

20/09/2013 SPRINT

SEANCE MATIN

*Echauffement

- Echauffement footing (10mn)
- Etirements passifs
- Gammes sur herbe dirigées (pointes de pieds, talon, déroulés, pieds joints, cheville-cheville, talons-cuisses, montées de genoux (avant, arrière, côté), foulées bondissantes typées sprint avec genoux fixé et impulsion rasante et vers l'avant, Hop 2/Hop 3, travail de coordination avec des changements de rythme sur plantes de pieds, sur une seule jambe, sur du travail de bras.....etc.)
- Etirements actifs

*Parcours PPG

- Travail de plots de couleurs avec écartement de 2 pieds (4 jaunes, 4 bleus, 4 jaunes, 4 bleus, 4 jaunes, 4 bleus)
→ JAUNE (attitude placée et vitesse gestuelle modérée); BLEU (attitude placée et vitesse gestuelle rapide) **4 passages**
- Travail de plots sur le même écartement et avec cône dans les mains mais cette fois ci sans tenir compte du code couleur **4 passages**
- Travail de plots avec écartement progressif (2 pieds, 2 pieds et demi, 3 pieds, 3 pieds et demi, 4 pieds, 4 pieds et demi, 5 pieds) puis conserver vitesse et placement sur une distance de 20m sans cônes
4 passages

*Travail de poussée

- Travail de vitesse sur 20m avec résistance (environ 5sec) d'un autre athlète en face à face qui le retient par les épaules. On recherche ici une sensation de déséquilibre (**2 passages**)
- Travail de résistance sur 20m avec un autre athlète en face à face qui retient par les épaules tout en reculant/ Le geste est décomposé au ralenti avec genoux en fixation, accompagnement des bras en travaillant en coudes, attaque de pieds armée et conservation de l'attitude de poussée (**2 passages**)

*Travail starting-blocks

- Exercice pieds-joints au sol, travail position prêt toujours en pieds joints et réactivité du premier appui (réalisé sans les startings et avec les startings)
- Exercice avec position classique et avec la jambe de derrière complètement à plat le pied également bien à plat au sol (réalisé avec et sans les startings)
- Correction des marques et du positionnement dans les startings-blocks (alignement des épaules notamment)
- Départ starts sur 10m avec sautilllements dans les starts
- Départs starts sur 10m avec des ordres de départs + ou- lents
- Départs starts sur 10m avec tenue en position prêt sur 10 secondes
- Départs starts sur 10m avec retour en position prêt- à vos marques
- Fin de la séance avec 2*30m chronométré en insistant sur le travail de poussée
Et avec cônes positionnés sur les 4 dernières foulées afin de conserver l'alignement même en fin de course

SEANCE APRES MIDI

*Echauffement

- Echauffement footing (7mn)
- Etirements passifs dirigés
- Gammes sur terrain foot stabilisé (cheville-cheville, talons-cuisses, montées de genoux (avant, arrière, côté), talon-fesses, travail de gamme en plante de pieds et jambes tendues et évolutif sur de la vitesse en placement
- Etirements actifs

*Séance (Côtes)

☒Travail sur 70m

- Travail progressif accéléré (3 paliers de 23m) :

- **Objectif du travail** = Travailler la poussée sur le 1er palier (retrouver les sensations de travail de la matinée), 2ème palier avec positionnement placé (cheville, bassin, bras, épaules, tête) et une augmentation de la vitesse et 3ème palier avec une vitesse quasi maximale dans ce dernier intervalle pour un travail de côtes

(Travail réalisé 4 fois avec récupération alternée soit marcher ou trotter)

☒ Valeur indicative de vitesse des paliers (60%, 70%, 80%)

- Travail vite-relâché-vite (3 paliers de 23m) :

- **Objectif du travail**= Travailler la poussée sur le 1er palier, conservation du positionnement tout en ralentissant la fréquence des bras et des jambes sur le 2ème palier et reprise de la vitesse sur le 3ème palier en restant positionné et ne pas repartir dans une phase de poussée

(Travail réalisé 4 fois avec récupération alternée soit marcher ou trotter)

☒Travail sur 40m

- Travail de survitesse : (Pente de 5%)

- **Objectif du travail**= Réguler la plus grande vitesse de fréquence avec la plus grande vitesse de course

(Travail réalisé 4 fois avec chrono et récupération marcher entre chaque course)

☒RETOUR AU CALME AVEC ETIREMENTS