



Bilan du stage ligue des pays de la Loire Epreuves Combinées du 14 octobre 2012.

Le stage s'est déroulé au Stade du Lac de Maine(Angers) sur une journée avec comme objectif une première rencontre avec les athlètes et leurs entraîneurs.

22 athlètes étaient présents (13 athlètes féminines et 9 athlètes masculins) accompagnés de 6 entraîneurs.

Programme du stage:

10h-11h échauffement	Educatifs sur les haies et coordination	Niveau masculin assez homogène Niveau féminin trop inégal
11h-12h lancers multi-orientés	Travail sur les lancers en translation	De bonnes choses dans l'ensemble, ne pas hésiter à mettre l'accent sur les prises d'avances et le travail d'appuis
12h-14h	Déjeuner et pause	
14h-16h	Rotation entre longueur et les deux lancers en translations	<u>Longueur</u> : un gros travail général à faire sur le passage du centre de gravité ainsi qu'un travail de coordination bras-jambes
		<u>Lancers</u> : beaucoup trop d'athlètes ne savent pas utiliser leurs appuis (insister sur les éducatifs dans les échauffements)
16h-16h30	W aérobie	2min d'efforts récup' active 1min30 X5à6



Conclusion:

J'ai découvert un groupe très attentif et recherchant continuellement à progresser.

Les qualités physiques sont plus qu'intéressantes sur l'ensemble du groupe. Il ne faut cependant pas oublier les fondamentaux (ex: dans le lancer, il n'y a pas que l'engin à déplacer).

La majorité des athlètes féminines ont à améliorer les bases sur les haies (beaucoup d'appuis pieds à plat comme exemple). Il y a du potentiel pour aller beaucoup plus vite.

Les athlètes masculins sont déjà beaucoup plus solides, surtout ne pas s'endormir car il y a un gros potentiel chez les cadets-juniors.

Bon courage à toutes et à tous, ainsi qu'à vos entraîneurs et merci pour votre motivation.

Merci à la municipalité d'Angers pour les installations.

Gaël Gonzalez

ETR épreuves combinées des pays de la Loire