



## **Bilan du stage épreuves combinées des pays de la Loire samedi 3 & dimanche 4 novembre 2012 à la Flèche.**

Le stage s'est déroulé dans la salle de la Flèche sur deux jours avec comme objectifs une cohésion du groupe pays de Loire épreuves combinées, améliorations des épreuves haies et hauteur ainsi que l'enchaînement d'un triathlon d'entraînement sur le week-end avec ajout d'une séance de médecine-ball type poids.

18 athlètes étaient présents (8 athlètes féminines et 10 athlètes masculins) accompagnés de 3 entraîneurs.

Coordinateurs du stage: Visse Jean-Philippe et Gonzalez Gaël

Programme du stage filles & Garçons séparé:

Samedi 3 novembre

10h-11h échauffement par spécialités	Educatifs sur les haies, coordination ,action du pied	Niveau masculin Bon . Niveau féminin plus homogène que le premier stage.
11h-12h Haies hommes	W sur le rythme et l'engagement	De bonnes choses dans l'ensemble, amélioration au fur et a mesure de la séance
11-12h hauteur femme	W sur élan réduit : Liaison course-impulsion et Engagement/orientation	Les filles sont dans l'amélioration à continuer sur cette voie

12h-14h	Déjeuner	Pause
14h-16h Haies hommes	W sur la structure première haie	Grande découverte pour certains heureusement une minorité!!! Pour les athlètes en évolutions positives, la maîtrise de la structure est à maintenir et enchaîner avec un rythme inter-obstacles en recherche constante de la vitesse.
14h-17h hauteur femme	W sur la course d'élan.  Attitude générale, rythme et maîtrise de la course en virage  Travail sur des petits groupes de niveaux homogènes.	Bon w, connaissance du nombre d'appuis.  Le rythme n'est pas encore intégré, trop de recherche de survitesse pour certaines.
16h-17h hommes	Travail abdos gainages en groupe autonome avec médecine-ball	Bon esprit collectif-bonnes situations.

Dimanche 4 novembre:

9h30-10h15	Echauffement collectif	
10h30-12h Hauteur Hommes	Condensé des 2 séances F de la veille (moins de sauts compte tenu des séances du samedi) :  - W sur élan réduit et orientation  - W sur la course d'élan  (attitude générale/Rythme/Orientation)	Groupe très hétérogène!  NB : seuls 2 athlètes ont sauté depuis septembre, ce qui explique en partie les difficultés constatées (absence de marques, méconnaissance du nombre d'appui et du rythme de course,...)  Un travail en club permettrait d'obtenir des résultats intéressants et rapides.
10h30-12h Haies femmes	W sur le rythme et l'engagement	Un gros travail volontaire sur les intentions et la volonté de l'athlète! Très bonne réponse du groupe féminin à persévérer!!!  Sur la bonne voie pour toutes

12h-14h	Déjeuner	pause
14h-15h15	Lancers poids avec médecine ball	W sur l'utilisation et l'action de la jambe de force (éducatifs).
	Mises en situation variées du lancer en translation	Orientations de travail:  Ne pas anticiper avec l'action du haut de corps.  Garder le coté fermé!  Chercher la reprise volontaire de l'appui avant !
15h15-16h	W collectif et individualisé sur la récupération	Très bon contenu.

#### Conclusions:

-Le groupe Filles a été très agréable à coordonner, toujours à l'écoute et prise en compte des consignes ou des intentions données par le coordinateur.

Pour celles qui étaient déjà présentes lors du premier stage, de réelles améliorations dans tous les secteurs en 3 semaines.

-Le groupe Garçons reste un gros groupe de qualité jeunes (majorité de cadets 2-juniors1), aussi agréable que les féminines, mais aussi un énorme potentiel pour le décathlon!

Il ne serait pas impossible d'avoir un quinté largement au-dessus des 7000 points d'ici 2 à 3 ans...

Le seul souci est sur ce stage le niveau trop bas sur les bases techniques et de coordination pour des juniors!!!

Une remise en question s'impose pour ce genre de situation de ma part (invitations) et aussi peut-être de l'orientation de travail pour ces athlètes.

Le très positif est que l'ensemble du groupe présent lors du premier stage, comme les filles, est en réelle amélioration dans tous les secteurs en 3 semaines.

-Le collectif pays de Loire épreuves combinées a été sérieux lors des pauses, respect des temps de sommeil, des horaires de convivialité ainsi qu'échanges et partages entre tous les athlètes.

Je tiens à vous féliciter pour cet état d'esprit d'équipe d'épreuves combinées et souhaite continuer à le voir lors du prochain stage ainsi qu'aux compétitions de notre famille athlétique.

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

Merci à la municipalité de la Flèche pour les installations ainsi qu'au club support l'ASL72.

Merci à l'équipe d'encadrants qui m'a accompagnée lors de ce week-end.

Gaël Gonzalez

Responsable épreuves combinées Pays de la Loire