

Compte rendu **STAGE REGIONAL EPREUVES COMBINEES SAINT MALO**  
du 27 au 29 octobre 2012.



**Une belle réussite pour ce premier regroupement régional Épreuves Combinées et une dynamique enclenchée qui ne demande qu'à être poursuivie !!**

C'est en ce début de vacances de la Toussaint que se sont réunis, à St Malo, les heptathlètes et les décathloniens de la Ligue de Bretagne. Une belle participation, puisque 51 athlètes étaient présents, encadrés par 7 entraîneurs.

Le programme du stage a permis un travail de qualité avec les athlètes. Les entraîneurs sont unanimes pour dire que les stagiaires ont été à l'écoute et très présents dans les séances, cherchant à appliquer au mieux les consignes données.

## **PROGRAMME DU STAGE**

**SAMEDI après midi :**

**JES (G et F) Haies :groupe 1**

-Éducatifs haies: Une intention; être actif sur la jambe d'attaque. On cherche, dès le travail de gammes à travailler cette intention,

-Travail global, intention sur un retour volontaire de la jambe d'attaque avec alignement derrière la haie afin de ne pas subir la réception.

-Travail sur départ première haie, seul puis en confrontation à 2 et 4.



### **JES G: Haies** groupe 2

- Travail d'alignement et d'équilibre avec appuis en plante: passages latéraux avec haies rapprochées .
- Retour sur les postures fondamentales de la jambe d'attaque et d'esquive: engagement du corps vers l'avant (genou pointé et non le pied)
- Adaptation départ: 1ere haie...recherche d'attaque éloignée (repères, associer effets et causes)
- Travail sur 2 haies intervalle 9m14: lier réception course (retour genou haut) et recherche d'appuis actifs à la reprise au sol car ils font tous du 4 appuis mais avec un bassin très bas et des appuis «pistonneurs».

### **JES G Disque:**

- Exercices complets sans engin en salle (mime), main droite à la hanche, objectif: toujours faire avancer la main,
- Sur le plateau, exercices semi analytiques, mobilité sur le pied droit,
- Lancers complets de face, retour pied droit devant main droite au dessus de l'épaule et finir face avant.

### **JES F Poids:**

- Exercices analytiques vers le global
- Travail sur les appuis (tout part du sol) et l'orientation du regard quand on arrive dans le butoir (éviter l'anticipation du lancer). Pour les droitiers; je n'ai pas le droit de lancer si mon pied gauche n'est pas posé.

### **MC F et G Course**

- 10 m de footing
- Éducatifs course , travail sur la dissociation , avant arrière ..

- Travail sur plots (3 pieds d'écart) technique course, recherche d'alignement ..
- Travail sur plots, l'espace augmente ½ pied à chaque fois, avec comme objectif placement en course, alignement ...



### **MC F et G Longueur:**

- Travail de hop2/hop3/hop4 consigne impulsion complète et fixation genou libre - Terminer par un saut réception en fente .
- Sauts sur élan réduit (2 puis 4 foulées) avec arrivée en fente. Consignes: ne pas s'écraser et ne pas basculer les épaules devant.
- Sauts sur 6 foulées avec rivière à franchir après 2 appuis puis rythmer sur les 4 derniers appuis. (6 sauts atterrissage en fente puis 6 sauts avec demi ciseau).

### **MC F et G :Hauteur**

#### Échauffement

Rebonds actifs sur des situations variées (cerceaux , mini haies ,bancs ) visant à:

- Synchroniser l'action des bras avec celle du déroulé de pied (s) à l'impulsion
- Anticiper les actions au sol afin de ne pas «tomber» et subir les reprises
- Respecter les alignements

Courses circulaires «fluides» en recherchant un cycle de course complet et des appuis qualitatifs

- Exercices gymniques sur tapis pour améliorer le franchissement et appréhender l'espace arrière .
- Exercices d'impulsions verticales
- Impulser avec prise d'avance et de loin afin de pouvoir s'élever verticalement devant la barre
- Utiliser les segments libres à l'impulsion

#### Sauter sur élan réduit

- Veiller à la qualité des appuis
- Impulser au niveau du premier poteau avec prise d'avance
- Franchir milieu de barre



## **DIMANCHE matin :**

-Échauffement en commun



## **Bernard chef d'orchestre**

### **MC F Poids Javelot**

-Poids

-Exercices décomposés pour aller vers le global .

-Décortiquer le mouvement du poids avec du travail du sans élan avec le haut du corps , de profil et de dos, du travail de pas chassés avec pour consigne de travailler en sensation .

-Travail de renforcement

-Javelot

-faire piquer le javelot à 5 m

-Lancer sur le Hop (le pied droit passe devant le pied gauche et je lance )

-Monter le genou Hop et lancer

-Pas croisé Hop je lance

## MC F Haies

- Éducatifs haies sur la haies
- Franchissement de l'obstacle au ralenti (mime)
- idem le début mais être très actif sur la jambe d'attaque après le franchissement
- idem mais j'aborde la haie en marchant, retour dynamique de la jambe d'attaque puis 4 montées de genoux rapides
- idem en trotinant
- Travail départ, première haie, départ debout. Être actif dès les premiers appuis (4) avec du rythme ensuite (5 à 8).

## JES G: Course

- Échauffement des ischios avec élastiques .
- Travail vitesse gestuelle sur la répétition de phases de la foulée .
- Réactivité des appuis et fréquence gestuelle: parcours de coordination ou 3 taches sont enchaînées (déplacement latéral sur lattes , déplacement de face avec cerceaux en quinconce, course sur plots écartés de 3 pieds ) au chrono ou en duel .
- Travail vitesse de réaction départ trépied .
- Sursauts en fente + dissociation bras -jambes au signal pour enchaîner un départ et une mise en action sur 15 m.

## JES F Hauteur

voir séance samedi après midi mais adaptée à la population

## DIMANCHE après midi:

MC (G et F ) REPOS. Ballade sur la plage

## JES (G et F )

- Parcours «muscultation» orientation épreuves combinées . (challenge)

### Remise des récompenses



## **LUNDI matin:**

### **Séance à la plage.**

- Pour tous footing de 20 à 25 minutes avec accélérations légères pour certains (changements de rythme 1', 1'30,2' ,1'30,1') pour d'autre possibilités de marcher.
- Étirements doux , travail postural



### **MC ( G et F) Lancers**

- Exercices de lancers de balles lestées de 2 kg.
- Lancers type poids
- Lancers avant ,arrière avec sursaut
- Lancers type touche de foot
- Lancers type disque

## **LUNDI après midi :**

### **JES G Course**

- Travail sur le relâchement du haut du corps lors des éducatifs de course.
- Travail sur 60 m ( 3 fois 20 m ). On a des intentions différentes dans chaque zone. Courir crispé, courir relâché en «grand cou» , courir davantage avec les coudes ...

### **JES G : Hauteur**

voir séance du samedi après midi mais adaptée à la population.

### **MC ( G et F ) Course**

- Travail de gammes de course en slalom, puis gammes de course en mobilisant le haut du corps. Dissociation train inférieur et supérieur , droite , gauche .
- Course sur 50 m en sortie de virage, travail sur le relâchement en étant régulier sur l'allure (moyenne).
- Travail de vite / lent / vite par zone. Consigne pour chaque zone au niveau du haut du corps. (bras relâchés le long du corps, épaules très hautes, épaules basses et utilisation des coudes).

### **MC G Perche :**

- Travail de renforcement perche et travail d'alignement.
- Travail dans la fosse de sable, levier 0 arriver fente, augmenter le levier jusqu'à 6 mains .
- Travail perche dans le butoir, départ sur tapis de perche. Levier 0 ou +2, travail de suspension et du bras inférieur. Réception sur gros tapis de perche.
- Travail sur 6 puis 8 foulées.

### **JES F Course + longueur**

- Technique course: «allure 600 m» Intentions: relâchement, action des bras, position du bassin, trajets segmentaires)
- Hop 2...finir en foulée fixée et reprendre la course dans le sable
- Hop 2 /hop 4 / hop 6 et ramené dans le sable
- Travail avec 2 bancs, élan réduit: rampe de lancement
- 8 foulées impulsion sur banc incliné: challenge

Le débriefing de fin de stage a mis en avant le sérieux et l'implication des athlètes pendant les séances et en dehors du temps d'entraînement. Le retour des athlètes semble positif. Pour le prochain stage, ils aimeraient bénéficier d'un goûter après la séance de l'après midi.

En attendant le début de la saison indoor toute l'équipe d'encadrement (Marc, Aurélien, Pierre, Bernard, Cyrille, Éric, et moi même) vous souhaite une excellente progression et continuation à tous dans vos clubs .

Au plaisir de vous recroiser sur les stades .

**Pour l'équipe d'encadrement régionale Épreuves combinées  
Philippe GEFFROUAIS**

