

Séances Techniques



Bilan du stage épreuves combinées des pays de la Loire du 27-28-29 décembre 2012.

C'est en ce milieu de vacances de Noël que se sont réunis au Vendéspace(), les heptathlètes et les décathloniens pour clôturer le cycle des Stages Suivi Perfectionnement 2012 de la Ligue des Pays de la Loire et d'initier de riches échanges entre athlètes.

Etaients présents :



Séances Techniques

Le Programme du stage a permis un travail de qualité avec les Athlètes et des échanges fructueux

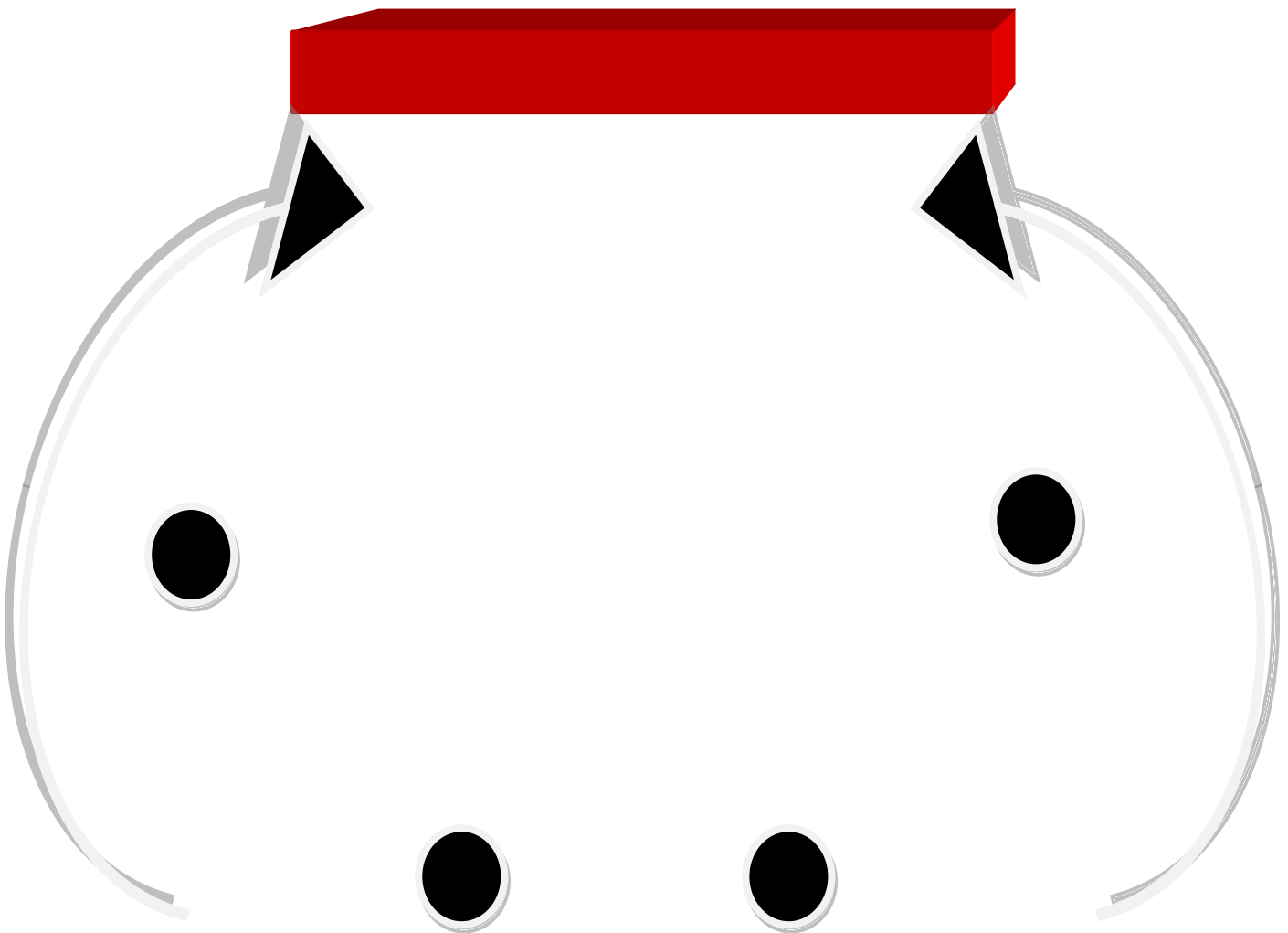
Jeudi 27	Matin	APM
Filles&garçons	Décrassage+éducatifs	Haies hautes
	Déjeuner	Séance récup et diner
Vendredi 28	Matin	APM
Filles&garçons	Hauteur	Poids
	Déjeuner	Séance récup et diner
Samedi 29	Matin	APM
Garçons	perche	Aérobic
Filles	Départ	Aérobic
	Déjeuner	Bilan du stage

Séances Techniques

Hauteur:

Échauffement avec une dominante sur le w d'appuis et de mobilisation du bassin pour être prêt à sauter sur élan réduit avec de l'engagement.

- Départ face au centre du tapis.
- course en $\frac{1}{2}$ cercle pour aller sauter, toujours sur barre basse.
- Objectif de toujours orienter ses appuis en direction du 2ème poteau, afin d'avoir des appuis efficaces qui permettent d'avancer vers la barre.



Séances Techniques

- Sur 5 appuis lancés, rechercher un engagement vers l'avant pour avoir un appui n°5 actif au sol. Cet appui est très légèrement décalé sur l'extérieur afin de retrouver l'orientation vers le 2nd poteau recherchée dans l'exercice précédent.



une dizaine de sauts sur élan réduit libre (5 ou 6 appuis lancés ou 7 départ arrêté maximum).

Séances Techniques

HAIES HAUTES:

Echauffement: Technique et de coordination spécifique

+ W sur 2 appuis et 4 appuis à intervalle réduits .

Séance spécifique :

2 à 3 x départ 8/4/6/4/4 R: complète avec retour individualisé.

3 objectifs:

1)Rythme inter-obstacle

2)placement et engagement

3) Recherche du Voyage du centre de gravité uniquement horizontal

Séances Techniques

Perche: (ex pour un sauteur droitier)

1) Echauffement: technique course avec perche sauts course réduite

- perche métallique pas de bras Gauche, genoux hauts, jambes tendues, présenter.

-6,8,10 foulées impulser de loin et revenir dans la perche -impulser.

2) Travail des appuis, de l'accélération, Engager les épaules à l'impulsion, oser

de l'engagement, sauter de loin, prendre du levier

3) travail sur élan complet et grosses perches .

4) Sauts sur 4 et 6 foulées lancées ,Travail de présenter rapide et complet.

Séances Techniques

Poids:(exemple pour un lanceur droitier)

- 1) Echauffement spécifique: avec travail de coordination dissociation haut/ bas.
 - Travail de fixation de la jambe gauche et travail de mobilisation de la jambe droite, avec le butoir, surélever une jambe et puis l'autre, puis travail global

- 2) -Travail de la jambe gauche pour le droitier, avec mobilisation et déplacement latéral, l'objectif étant:
 - la fixation jambe gauche avec pose du talon et sentir l'alignement pieds, genoux, hanche épaule.
 - Ensuite travail fixation coté gauche et avancé épaule droite.

- 3)- travail du sursaut rasant, en respectant le passage sur talon pour la jambe droite ainsi que la pause du pied gauche complet.

Séances Techniques

Amélioration du départ chez les filles:

séance de Départ:

- 1)** Travail sur les haies /déroulé de pied/ retour jambes tendues x5
 - passages jambes tendues puis course.
- 2)** Foulées bondissantes puis course
 - travail de mise en action.
- 3)** Amélioration de l'utilisation des starting-blocks(réglages, rappel des bases...)
 - travail sur vitesse de réaction
 - travail sur les premiers appuis
 - positions variées et signaux variés

Séances Techniques

Bilan:

Merci au comité de la Vendée (et notamment Karine Legris) qui a pu nous accueillir et à tous les Entraîneurs pour leur participation active à la réussite des stages.

En bilan je dirais que ce stage a permis aux athlètes de bien se dépenser et réfléchir...

Les athlètes ont particulièrement apprécié l'agencement des séances et la bonne répartition entre les temps d'entraînements et les temps de repos et de récupération. Ils ont trouvé très enrichissant le fait de faire tourner les intervenants sur les différents stages et d'entendre des discours complémentaires.

Le débriefing de fin de stage a mis en avant le sérieux et l'implication des athlètes sur et en dehors de la salle couverte.

Ces retours positifs m'amène à anticiper pour programmer plus en amont ce type de regroupement afin d'alimenter une peut-être future dynamique interrégionale auprès de Pierre Friteyre. Le projet serait de préparer le stage de décembre 2013 qui pourrait avoir lieu en Basse Normandie l'an prochain ou en Pays de la Loire.

En attendant la saison 2013 toute l'Equipe d'encadrement (Gaël, Jean-Philippe et Karine et tous ceux que j'oublie) vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et une excellente progression et continuation à tous dans vos clubs.

Au plaisir de vous recroiser sur les stades et à l'année prochaine.

Gaël Gonzalez ETR Pays de la Loire.