

## COMPTE RENDU STAGE HAIES SUIVI 2 REIMS 18/12/2004 au 23/12/2004

### Athlètes présents :

HAIES BASSES : DRAPIER Marine, ROLLAND Julie, JOULAIN Florent, BELLAABOUSS Fadil, MABIRE Jonathan, MOREL Charles Edouard.  
HAIES HAUTES : RUET Aurore, Dufay Charline, MARIE JOESPH Véronique, CHEVROL Benjamin, BASCOU Dimitry, COCOVILOIN Samuel.

Encadrement technique : Stéphane Cuvillier, Benjamin Crouzet (haies basses) , Franck NE, Patrick Treuvelot (haies hautes) , Olivier Vallaeys (Dartrainer), Gérald Souchet (optojump).



Encadrement médical : Frédéric Taouss (médecin).

Hébergement et restauration : Pole espoir CREPS de Reims (hébergement correct, restauration très satisfaisante)



Les infrastructures sportives : Situées sur le CREPS, Piste extérieure de 400m et salle indoor 200m 5 couloir plus salle de musculation et salle de soin et un sauna.



**Programme réalisé :**

	Matin		Après midi		Soirée
	Haies Basses	Haies Hautes	Haies Basses	Haies Hautes	
18	<b>Voyage Aller</b>		<b>Vers 17h : Aérobic + étirements + Gainage</b>		<b>Soirée libre</b>
19	<b>10h : Musculation ou Renf. musc.</b> Visite médicale		<b>15h30</b> <b>Technique</b> <b>+ analyse</b> <b>DartTrainer</b> <b>6 appuis L, Intervalle</b> <b>5 appuis</b> Visite médicale	<b>16h30</b> <b>Technique</b> <b>+ analyse Dart trainer</b> <b>4 appuis</b> Visite médicale	<b>Résultats tests</b>
20	<b>Repos</b>		<b>16H30</b> <b>Vitesse longue</b> <b>+ optojump</b> <b>3 * 60m r=5'</b> <b>80/6'/120/8'/80</b>	<b>16h30</b> <b>AEROBIE + PPG</b>	<b>Présentation</b> <b>saison 2005</b> <b>Suivi</b> <b>meeting</b> <b>Minima</b>
21	<b>10H</b> <b>Musculation</b> <b>ou Technique</b> <b>haies</b>	<b>10H</b> <b>OPTOJUMP</b> <b>Départ 2 Haies</b>	<b>16H</b> <b>Aérobic</b> <b>(test possible)</b>	<b>16H</b> <b>Musculation</b> <b>ou Renf. musc.</b>	<b>Résultats tests</b>
22	<b>TIR société de tir 10 h –12 h</b>		<b>16H</b> <b>Séance spécifique</b> <b>200m ou 400m</b> <b>au choix</b> <b>3 ou 4 * 150m</b> <b>250-200-150</b> <b>3*250</b> <b>2*300</b>	<b>16H</b> <b>Séance spécifique</b> <b>60m haies</b>	<b>Laser quest</b>
23	<b>Côtes</b> <b>3* (100-150-</b> <b>100)</b> <b>R=8'</b>	<b>Côtes ou</b> <b>Tech. haies /</b> <b>manques</b>	<b>SNCF : 12h28</b>	<b>Voyage retour</b>	-



Optojump



Renforcement musculaire