

F.F.A.  
AQUITAINE



Stage Régional Demi Fond 18-23 Avril 2009  
Capbreton



**Athlètes :**

Jordy Bourda	(CUP)	Pauline Boelle	(SUA)
Pierre Ambroise Bosse	(UAGM)	Imane Boukharta	(UST)
Abdelatif Hadjam	(SUA)	Charline Gouy	(ASSM)
Abdelak Hadjam	(SUA)	Laurie Georgel	(PBA)
Fouad Zaaboula	(SUA)	Gabrielle Aguilo	(USD)
Nordine Bouzidi	(CUP)	Sophia Almeida	(EPTA)
Mickael Gras	(PAC)		
Damien Gras	(PAC)		
Thibaud Albouy	(PAC)		
Massynissa Belaïd	(CAB)		

**Encadrement technique :**

Bernard Mossant (CTS FFA)  
Patrick Petit Breuil (cadre fédéral – EPTA)  
Messaoud Settati (cadre fédéral- SU Agen)

**Bilan général du stage****1. Organisation générale :**

Ce stage fût le 3<sup>ème</sup> et dernier regroupement ½ fond de la saison. La grande majorité des athlètes faisait déjà partie des stages précédents à l'exception de 3 athlètes retenus suite à la saison de cross country, dans le cadre de la détection Par ailleurs 5 athlètes cadets (ettes) n'ont pas pu participer, ayant été sélectionnés sur l'opération nationale « stage cross cadet ».

Les conditions météorologiques, de saison, ont été très bonnes, favorisant ainsi le déroulement de l'entraînement.

**2. Hébergement :**

L'hébergement et la restauration prévus initialement au centre Azzureva d'Hossegor ont du être déplacés au centre de la Chaumière de Capbreton en raison de l'absence d'un agrément pour l'accueil de séjour de mineurs.

**3. Installations sportives :**

Il a été proposé une grande variété de parcours pour l'entraînement en nature (lac d'Hossegor- forêt d'Hossegor et de Capbreton – plage).

Les entraînements techniques (piste) ont été réalisés au stade intercommunal de Tarnos.

Il faut toutefois préciser que les installations de Tarnos sont de plus en plus utilisées à cette période par des clubs Parisiens à gros effectifs, ce qui peut rendre l'entraînement un peu difficile en raison du nombre.

**4. Comportement général des athlètes :**

- ❑ Discipline et vie de groupe.

Il faut noter un assez bon comportement des athlètes au cours de ce stage, quand au respect des consignes de vie en collectivité, de la ponctualité et des règles de vie en stage (sommeil, récupération). Toutefois les inévitables débordements et laisser aller apparaissent en fin de stage et l'équipe d'encadrement doit rappeler les règles essentielles que doit respecter l'ensemble du groupe.

## ❑ Ambiance.

L'ambiance qui règne sur ce groupe est très bonne par sa complicité et sa fidélité. De plus la dynamique impulsée sur cette discipline par l'ETR en lien avec les athlètes et les entraîneurs personnels est permanente depuis des années.

## ❑ Investissement des athlètes :

L'investissement des athlètes dans ce stage fût très bon à l'exception d'un athlète qui par son manque de travail au quotidien en club n'a pu suivre le rythme dès le premier jour. A ce titre les entraîneurs personnels des athlètes doivent veiller à envoyer leurs athlètes présentant les dispositions pour suivre un entraînement poussé et souvent bi quotidiens.

## ❑ blessures – maladie.

Un athlète a due quitter le stage au bout de 2 jours car souffrant ; les parents sont venus le chercher pour le ramener à son domicile

Deux athlètes se sont blessés légèrement au cours du stage les empêchant de ce fait de suivre toutes les séances d'entraînement. Ces deux athlètes sont les mêmes ayant rencontrés des problèmes au cours du stage au Portugal cet hiver.

## 5. Niveau Physique des athlètes.

Le niveau physique des athlètes est assez correct à l'exception des nouveaux (cadets et cadettes) qui, par leur jeune âge et leur inexpérience n'ont pas abordé tous les domaines de l'entraînement.

Un athlète présentait des lacunes importantes dans tous les domaines et quelques un laissent apparaître une absence de travail dans le domaine du renforcement musculaire et de la technique de course et coordination. De plus il faut noter un manque de cohérence dans la planification de l'entraînement de certains par rapport à leurs objectifs.

- ***Le compte rendu de l'entraînement durant ce stage est envoyé à l'entraîneur de chaque athlète et des contacts sont pris systématiquement avec ce dernier pour faire le point et répondre à leurs attentes.***



***Bernard Mossant (CTS)***

Stage Régional ½ Fond Capbreton 18 au 23 Avril 2009

	Samedi 18 - 04	Dimanche 19-04	Lundi 20-04	Mardi 21-04	Mercredi 22-04	Jeudi 23-04
matin	<p><b>Arrivée des stagiaires 14 h 30</b></p>	<p><b>(lac d'Hossegor)</b></p> <p>Footing de 30' à 40' + Technique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- éducatifs</li> <li>- appuis</li> <li>- foulées</li> </ul>	<p><b>(plage Hossegor)</b></p> <p>Footing 20' + C Physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abdo</li> <li>- gainage</li> <li>- fessiers</li> <li>- ischios</li> </ul>	<p><b>(forêt Capbreton)</b></p> <p>Footing 40' ou REPOS (cadet + 800)</p>	<p><b>(piste Tarnos)</b></p> <p>Léger footing</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technique course</li> <li>• Tech steeple</li> </ul>	<p><b>(piste Tarnos)</b></p> <p><u>3000 st-</u> 400 - 400 h rec 1'30''/2'30'' 800 800 h rec 2'30'' 1000 m (plat)  <u>800 m + 1500 m</u>  100/120/150200 200/150/120/100  rec trotté dist/4'</p>
a midi		<p><b>(forêt Capbreton)</b></p> <p>Footing : de 40' à 50' + souplesse</p>	<p><b>(forêt Hossegor)</b></p> <p>(Fartlek): <u>1500-3000 st - 5000</u> 2'/4'/6'/4'/2' rec 1'30''/2'/3' <u>800 m + cadets (tes)</u> 2'/4'/2'/4'/2' rec 1'30''/2'</p>	<p><b>(Capbreton)</b></p> <p>Course en côtes : <u>1500-3000 st- 5000</u> 5 x 30'' 5 x 20'' rec trotté/3' <u>800 m + cadets (tes)</u> 4 x 10'' 4 x 20'' 4 x 10'' rec trotté/ 4'</p>	<p><b>(Piste Tarnos)</b></p> <p><u>1500-3000 st- 5000</u> 800 (2'04'' à 2'08'')G 2'35'') F R 4' 500 (1'15'') G (1'30'') F R 1'30'' 300 (vite) <u>800 m + cadets (tes)</u> 3 x 500 R 3'  (1'14'' à 1'18'') G (1'34'' à 1'36'') F</p>	<p><b>(forêt Capbreton)</b></p> <p>Footing 40' à 1 h</p>