



## COMPTE RENDU DU STAGE DE PÂQUES SPRINT HAIES GUJAN MESTRAS - 15 au 19 avril 2009

Effectifs : 15 athlètes + 3 cadres ETR (Stéphane Savary, François Méret et Jean Daniel Mirre) + 1 responsable de stage (Frédéric Taillard CTS Aquitaine)

BARDET Melissa	UA Gujan Mestras
BOURAS Nicolas	CU Pau
BOUVET Alicia	US Cenon RD
CHERUBINI Aurelien	US Bazas
DELION Jayson	Pays Basque A
DUBO Orlane	UA Gujan Mestras
GRANJEON Anthony	US Cenon RD
LAVOLEE Amélie	US Talence
LUNA Delphine	CU Pau
MASSOT Yael	US Cenon RD
MATJABO Bernadette	U Saint Bruno Bordeaux
MONTERON Julie	Stade Montois
PARISEL Florian	ASPTT Bordeaux
PLICHON Julie	Bordeaux EC
RUSTICO Laury Ann	US Talence

Malgré la concurrence prévue de longue date des stages de club (notamment du Stade Bordelais) qui a freinée quelque peu continuité avec les précédents regroupements, le noyau dur du groupe a répondu présent. C'est encourageant même si à l'inverse, de nombreux athlètes ne se sentent toujours pas concernés et ne daignent même pas répondre à l'invitation. Les absents (non excusés) auront toujours torts.

En revanche, cela a permis d'élargir la liste des athlètes pouvant intégrer le suivi régional, notamment avec les cadet(te)s ayant montrés des qualités requises de sprinteur lors d'une saison hivernale prometteuse pour certains.

Les entraînements se sont déroulés sur les installations sportives de Chante Cigalle :

- piste en synthétique de 400 m
- salle de musculation
- parcours de footing environnant

Les déplacements ont été effectués avec les véhicules personnels de l'encadrement.

Hébergement/restauration : Centre de vacances CAP VACANCES (proche du centre ville de Gujan à 1200 m du stade)

COMPTE-RENDU



Le stage a été mené conjointement avec celui de la Hauteur/Epreuves combinées filles mené par Franck Mimbielle ce qui a permis entre autre de nombreux échanges techniques entre les cadres.

Son excellent déroulement et l'ambiance sympathique qui en a découlée nous incite à reproduire l'expérience.

Le groupe sprint/haies s'est particulièrement bien comporté tant sur le plan de la vie en collectivité que sur le plan sportif. La présence d'athlètes qui sont déjà montés sur des podiums nationaux (Bernadette Matjabo, Jayson Delion, Gabrielle Champion, Florian Parisel) a enrichi le stage malgré l'hétérogénéité des niveaux de pratique et de performance. Quoiqu'il en soit, la motivation de chacun d'entre eux a été remarquée.

De nombreuses vidéos ont été prises qui pourront être consultées en téléchargement ou bien remises sur CDROM aux entraîneurs. Elles montrent des séquences techniques qui ont été particulièrement travaillées :

- le départ en start
- la mise en actions à partir des premiers appuis

### **GROUPE SPRINT (Stéphane SAVARY, François MERET)**

<b>SPRINT COURT</b>					
	<b>Mercredi 15</b>	<b>Jeudi 16</b>	<b>Vendredi 17</b>	<b>Samedi 18</b>	<b>Dimanche 19</b>
<b>Matin</b>		P.P.G (Circuit Training)	Musculation et initiation à la musculation	Repos	Aérobic 2 x (5 x 30") Temps d'effort = Temps de récup.
<b>Après-midi</b>	Sport Co Etirements	Puissance Aérobic 3 x (2 x 300m)	Puissance Anaérobic (2 x 40m) X 3 en start	Résistance (90m - 120m) x 2	



## SPRINT LONG

	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	Samedi 18	Dimanche 19
Matin		P.P.G. (Circuit Training)	Musculation	PPG (Circuit Training)	Aérobic 3 x (5 x 30") Temps d'effort = Temps de récup
Après-midi	Sport Co Etirements	Puissance Aérobic 1 x 300m 1 x 400m 1 x 500m 1 x 400m 1 x 300m	Puissance Anaérobic (30 - 40m) X 3	Résistance 1 x 250m 1 x 180 m 1 x 120 m	Relais sur la plage

### Jeudi 16 avril

Sprint Court		Puissance Aérobic : 3 x (2 x 300m)
BOUVET	Alicia	(58" - 67") - (59" - 60") ( / )
MATCHABO	Bernadette	(58" - 67") - (59" - 60") (58" - 55")
LUNA	Delphine	(58" - 67") - (58" - 60") (58" - 55")
BARBET	Mélissa	(58" - 67") - (59" - 60") (58" - 55")
RUSTICO	Laury Ann	(60" - 69") - (60" - 60") ( / )
BOURAS	Nicolas	(55" - 53") - (49" - 53") (50" - 53")
MASSOT	Yael	(55" - 53") - (49" - 53") (50" - 53")
Sprint Long		300 m - 400 m - 500 m - 400 m - 300 m
PLICHON	Julie	57" - 1'20" - 1'40" - 1'21" - 57"
LAVOLEE	Amélie	57" - 1'20" - 1'40" - 1'21" - 58"
CHERUBINI	Aurélien	47" - 1'08" - 1'29" - 1'06" - 49"
PARISEL	Florian	Renforcement fessiers + 80m en accélération progressive

COMpte-RENDU



## Vendredi 18 avril

Sprint Court		Résistance : (90m - 120m) x 2
BOUVET	Alicia	(11"2 - 15"3) - (11"3 - 15"8)
MATCHABO	Bernadette	(11"2 - 15"1) - (11"0 - 15"8)
LUNA	Delphine	(12"0 - 16"0) - (11"6 - 15"9)
RUSTICO	Laury Ann	(11"8 - 16"0) - (12"6 - 16"3)
MASSOT	Yael	(10"6 - 14"2) - (10"5 - 14"3)
Sprint Long		Résistance : 250m - 180m - 120m
CHERUBINI	Aurélien	29"4 - 20"8 - 13"6
PLICHON	Julie	36"7 - 24"8 - 16"
BARBET	Mélissa	34"5 - 24"6 - 16"3
LAVOLEE	Amélie	38"9 - 25"3 - 16"3
BOURAS	Nicolas	
PARISEL	Florian	4 X 400m
		64" - 68" - 68" - 64"

### GROUPE HAIES (Jean Daniel MIRRE)

**Mercredi après-midi : prise de contact**

Sport co et étirements avec tout le groupe

**Jeudi matin : Observation technique et état physique**

Travail de pied et technique de course inter-obstacle

Ateliers de Plots et lattes

Orientation : Vitesse gestuelle et fréquence d appui, prise de conscience du travail des bras

**Jeudi après midi : Technique haie**

Travail de Demi franchissement, et franchissement globaux

Atelier de 6 haies à 8 haies avec variation de hauteur et de distance inter-obstacle

Orientation : Alignements et distance d attaque

COMpte-RENDU



## Vendredi matin

Musculation et renforcement avec tout le groupe et étirement

## Vendredi après midi

### *Sur les Haies hautes*

Travail de départ, sprint haie et initiation/transition sur haie senior en préparation des interclubs

Départ en start, 6x4 haies, intervalles réduits, moins 1 pied

### *Sur les Haies basse*

Sur le plat (200- 150- 100- 50m récupération 5' 4' 3') x2 à 90%, 6minutes entre les séries

**Samedi matin repos** : Dune du Pyla

## Samedi après midi : Travail de pré-compétition

### *Sur les Haies haute* : résistance vitesse spécifique aux haies

1x9 haies, 1x 10 haies, 1x 11 haies, 1x 6 haies, intensité 100% récupération complète et intervalle réduit -2 pieds

Aspect prédictif sur 110mh avec 11 haies 15'4 pour Anthony/ junior, 14'4 pour Jayson/ cadet, sur 100mh 15'3 pour Julie/cadette

### *Sur les Haies basses* : Reprise de contact avec l intervalle 400mh

Début de réglage , travail de foulée départ 1<sup>er</sup> et inter-obstacle  
1x2h, 1x3h, 1x4h, 1x5h, 1x4h, 2x3h, intensité 90% et récup 7mn

## Dimanche matin :récupération

Séance aérobie avec tout le groupe et étirements