

Bilan Général du Stage Demi-Fond / Marche de Saint-Jean de Monts

Samedi 29 Octobre au Vendredi 2 Novembre

- Effectifs :

16 athlètes de Cadets à Espoirs répartis de la manière suivante : 13 demi-fond (9 garçons et 4 filles) et 3 marcheurs (2 garçons et 1 filles)

- Encadrement :

Yannick Golliot – LCVLA -> Demi-Fond

Patrick Ribeiro – US Berry -> Demi-Fond

Goal-Maël Tanguy – LCVLA -> Marche

Bruno Konczyklo – Elu LCVLA -> Assistant

- Hébergement et Restauration :

L'hébergement et la restauration se sont fait sur un lieu unique à savoir Le Village Cap France La Rivière de Saint-Jean de Monts.

A disposition, des chambres de 2 / 3 / 4 personnes avec WC et douches dans les chambres.

Un espace restauration où le Petit-Déjeuner était pris à 7h30, le Déjeuner à 12h30 et le Diner à 19h30.

Deux salles de réunions à dispositions avec écran, télé, paperboard, etc... Qui ont également servies de salle d'étirements, abdos, gainage.

- Terrain de Jeu :

Divers espaces de pratique étaient disponible à Saint-Jean de Monts : Pinède, Chemin de Randonnée, Piste Cyclable, Stade avec piste en cendrée... Du plat, des côtes... Le tout sans avoir à utiliser les véhicules pour se déplacer.

Une piscine est également en accès à Saint-Jean de Monts avec une entrée à moins de 4€ par personne.

- Soirée :

Les soirées ont été remplis par des temps d'échanges sur l'entraînement, la nutrition, l'organisation de son temps, etc... Au-delà des échanges en soirées, les athlètes échangeaient, pour les plus curieux, avec les encadrants présents sur les sujets qui les intéressaient (nutrition, étirements, cadre de vie, études, l'entraînement,...).

En parallèle, des jeux ont été mis en places afin d'avoir des temps de relaxation, de détente, de divertissement nécessaire à la vie de groupe et au besoin de couper avec la partie entraînement.

Planning Prévisionnel du Stage

Samedi 27/10	Dimanche 28/10	Lundi 29/10	Mardi 30/10	Mercredi 31/10	Jeudi 01/11	Vendredi 02/11
Demi-Fond						
Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin
Voyage	Endurance 30' à 40' Technique de course + renfo haut du corps	Endurance 50' à 1h + travail de pied	Repos ou piscine	Seuil (à définir par rapport aux catégories et aux niveaux)	Repos ou piscine	
Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi
Accueil Présentation du stage / Footing + lignes droites	Séance de côtes placement avec différents thèmes	Fartleck en nature selon catégories et niveau	Endurance 50' à 1h10 allure légère + abdos gainage	Endurance 40' à 50' et étirements +++	Endurance 30' à 40' + travail de pied + technique de course + lignes droites	Débriefing du stage / voyage du retour
Marche						
Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin
Voyage	40' EF + Technique de marche + renfo haut du corps	Technique + 50' EF dont 2x15' en EA R:5'	Natation : Volume de 2 à 2,5Km	20' EF puis Renforcement - 10 LD active	Vitesse : 20' EF // Technique // 2x(6/8)x100m r: 3' R: 8'	EF : 45' à 1h
Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi
Accueil Présentation du stage / Footing + lignes droites (Courses)	Séance de côtes placement avec différents thèmes (Course)	Vélo ou Repos : 40' puis 2x10' de 30"/30" (Fréquence // Puissance) puis 20' R	Repos	Technique + 50' EF dont 3x8' en EA R: 3'	Vélo ou Repos : 30' puis seuil => 2x20' R: 5'	Débriefing du stage / voyage du retour

EF : Endurance Fondamentale

EA : Endurance Active

LD : Lignes Droites

EF : 75 à 80/85% VMA

EA : 85 à 100% VMA

Planning Réellement Réalisé

Marche :

Athlètes concernés :

- Charlène Martineau – A3T – Entraîneur : Hervé Davaux – Catégorie : Cadettes 1^{ère} année au 1^{er} novembre – 2/3 entraînements par semaine
- Pierre-Alexandre Fougeron – US Berry – Entraîneur : Bruno Fougeron – Catégorie : Cadets 1^{ère} année au 1^{er} Novembre – 3/4 entraînements par semaine
- Valentin Vaillant – J3S Amilly – Entraîneur : Thomas Dufresnes – Catégorie : Juniors 1^{ère} année au 1^{er} novembre – 6 entraînements par semaine

	Matin	Remarques	Après-Midi	Remarques
Samedi 27/10	Voyage Aller		Accueil Présentation du stage / Footing + lignes droites	RAS
Dimanche 28/10	40' EF + Techniques Marche + Renforcement	30' pour P-A et Charlène	Séance de côtes placement avec différents thèmes (cf. Séance Demi-Fond)	Charlène au repos
Lundi 29/10	20' EF – EA – 10' récup' Terrain Vallonné.	2*15' r : 5 pour Valentin 2*12' r : 3' pour P-A 2*10' r : 5' pour Charlène.	Valentin : 1h20 de vélo (36Km) puis vélo sur séances Demi-Fond. P-A : footing 20'	Charlène au Repos.
Mardi 30/10	Natation Valentin : 400NL puis 4*400m avec respiration différente et Récup' Lire	P-A + Charlène : séance avec demi-fond (différentes longueurs avec consignes différentes => respiration...)	Repos pour Valentin 50' de vélo pour P-A et Charlène	RAS
Mercredi 31/10	23' en EA avec variations d'allures légères puis renforcement : parcours répétés 4 fois puis 10 LD.	Arrêt des LD pour Charlène et Valentin en prévision de l'après-midi.	25' d'échauffement (footing puis marche) + Gammes et Accélération. Valentin : 4x8' r : 2' + 6x30''/30'' P-A : 3x8' r : 2' + 6x30''/30'' Charlène : 3x8' r : 2' + 4x30''/30'' R : 5'	PB Ischios pour Valentin ! Arrêt de la Séance après 10' d'effort !!! P-A : 8' – 5'+3' – (3'+1')*2 Charlène : 8' – 6'+2' – 5'+3'
Jeudi 01/11	20' footing puis 10' marche avec LD Abdos – Gainage – Etirements	Pas de marche pour Valentin (30' de footing)	Repos Complet	RAS
Vendredi 02/11	Sortie Légère avec footing et Marche	Charlène : 25' footing et 25' marche Valentin : 50' footing P-A : footing avec demi-fond	Voyage Retour	

Commentaires Général : Un petit groupe hétérogène par le niveau de pratique et le nombre d'entraînement des trois athlètes à la marche mais une envie commune de travailler, de progresser donc c'est l'essentiel pour ce genre de semaine.

Un niveau global de pratique intéressant pour la période avec des efforts divers et variés, que ce soit en marchant ou en courant. Seule la vitesse initialement prévue n'aura pas été abordé après la séance du Mercredi après-midi. D'ailleurs, c'est la journée phare du stage pour les marcheurs avec deux séances de marche dans la journée avec une belle séance l'après-midi. Seul point noir, le pépin physique de Valentin à l'Ischios sur cette séance là ce qui a amené une adaptation ensuite pour tous => effort moins intense pour régénérer les corps avec le retour en club et la rentrée de lundi.

Demi-fond :

	Matin	Remarques	Après-Midi	Remarques
Samedi 27/10	Voyage Aller		Accueil Présentation du stage / Footing 50' + léger travail de pieds + lignes droites	RAS
Dimanche 28/10	30 à 40' de footing en fonction des catégories + travail de pieds/technique sur piste en cendrée + 4 lignes droites sur terrain de foot	Quelques mollets qui tirent (certains athlètes peu habitués au travail d'appuis)	Séance de côtes placement avec différents thèmes : 9 fois 120 m (3 fois 120m avec 20m montées de genoux et 80m au train, 3 fois 120m en vite/relâché/vite, 3 fois 120m en progressif en accélérant par plateau de 40m). Récup trot dans la descente et 3' après 3 côtes.	Beaucoup d'athlètes montent les côtes en force en chargeant sur les quadriceps. Penser à utiliser davantage le pied comme moyen de propulsion et à réduire l'amplitude de la foulée.
Lundi 29/10	Footing 30 à 40' plus travail de gainage et de proprioception en fatigue	Découverte pour beaucoup d'athlètes de ce type de travail en fatigue	Fartleck nature avec cotes et relances. Juniors/espoirs : 2 fois (3'-2'-1'30-1'-45'') récup 1'30-1'-45''-45'' trot et 4' entre les séries. Puis 6 fois 45''/15'' en fin de séance Cadets : 2 fois (2'-1'30-1'-45'') récup 1'-45''-45'' trot et 4' entre les séries. Puis 6 fois 45''/15'' en fin de séance	Beaucoup d'athlètes se sont arrêtés avant de finir le 45''/15''. Cependant travail de qualité pour la grande majorité !
Mardi 30/10	Natation cool avec travail de respiration et détente ou repos complet	Gros travail d'apprentissage de la respiration subaquatique. Très faible volume de nage. Accent mis sur la détente	Footing 1h	Beaucoup d'athlètes fatigués ont soit fait 30' de course puis 30' de vélo soit 1h de vélo cool pour suivre le groupe de coureurs.
Mercredi 31/10	Seuil en nature sur terrain souple en forêt 6'-4'-6' pour les cadets Récup 3' 8'-6'-8' pour les juniors et plus, récup 3'	Séance très bien maîtrisée pour tous (personne n'a explosé, belle gestion de l'effort) Ajout d'un 3' avec variations d'allures en fin de séances pour les athlètes encore relativement frais ou les plus aguerris.	Footing 30' cool plus gainage/abdos et beaucoup d'étirements	Faiblesse au niveau de la ceinture abdominale pour quelques athlètes. Ne pas négliger cet aspect dans l'entraînement !
Jeudi 01/11	Footing 20' plus travail de réveil du pied + grosse séance de travail de pieds et sur le relâchement	Des progrès sont remarqués pour beaucoup d'athlètes. Il faut continuer régulièrement à effectuer ce type de travail.	Repos Complet, balade en ville	RAS
Vendredi 02/11	Footing avec pour tous 25' cool puis 10' plus rapides emmenées au rythme des cadettes (arrêt des cadettes ensuite), 10 minutes encore un peu plus rapides emmenées par les juniors filles et cadets garçons (arrêt des juniors filles ensuite), 10 minutes encore un peu plus rapides emmenées par les derniers rescapés.		Voyage Retour	

Commentaire général : Groupe très intéressant et intéressé. La qualité de l'écoute des consignes de leur part a permis de réaliser les séances avec la bonne intention. N'hésitez pas à poursuivre le travail de pieds entrevus en stage ainsi que le travail en fatigue en proprioception par exemple.