

Marc NEISS - ETR

10 rue du moulin

67750 SCHERWILLER

☎ : 03.88.82.76.23

Portable : 06.33.75.78.98

Courriel : eliotnness@neuf.fr

dimanche 13 avril 2008

Compte-rendu : Stage demi-fond CDA67 - CDA68 - 2007
Gap Bayard du 6 au 12 avril 2008



Participants :

ACHERKI	Mounir	PCA	Athlète
AMIOT	Jessica	ACCA	Athlète
ARMAND	Roland	ACCA	Athlète
BELAYACHI	Salim	PCA	Athlète
BODER	Franck	SLRC	Athlète
BRENDLE	Julie	ACCA	Athlète
BUHL	Elodie	PCA	Athlète
BURGEL	Robin	ACCA	Athlète
CRUCIFIX	Amandine	PCA	Athlète
FAHRNER	Lucie	ACCA	Athlète
GRAVRAND	Dorian	ESRCAC PCA	Athlète
GUGGENBUHL	Louise	ESRCAC PCA	Athlète
GUIRA	Ahmed	PCA	Athlète
KIRSTETTER	Emmanuel	ACCA	Athlète
KUBLER	Théo	ACCA	Athlète
LINDENLAUB	Samuel	ACCA	Athlète
MATHIS	Claire	ACCA	Athlète
MECHMOUM	Taoufik	ACCA	Athlète
MEYER	Catherine	ESRCAC PCA	Athlète
MINERY	Julien	CSLNB PCA	Athlète
NASS	Alphonse	ACCA	Cadre
NEISS	Marc	ACCA	Cadre
OBERT	Mathieu	ACCA	Athlète
ORGEL	Olivier	ACCA	Athlète
PETER	Antoine	ACCA	Athlète
PETER	Elias	ACCA	Athlète
SALAH	Saber	ESRCAC PCA	Athlète
SCHLAGOWSKI	Anna-Isabel	ANA Saverne	Athlète
SCHULTZ	Alexandre	ACCA	Athlète
SPEISSER	Arnaud	CSLNB PCA	Athlète
STOELTZLEN	Johan	ESRCAC PCA	Athlète
THEILLER	Bernard	USTA	Cadre
UHLEN	Manon	ESRCAC PCA	Athlète
VERDENAL	Jocelyn	ACCA	Athlète
WAGNER	Alain	PCA	Cadre
WEBER	Erwan	ACCA	Athlète
WESTERMEYER	Anaïs	RACW ANA	Athlète
WITTMER	Bérangère	ESRCAC PCA	Athlète
ZAMOLO	Fiona	ACCA	Athlète
ZAMOLO	Enzo	ACCA	Athlète



Sur la piste de Gap, le seul jour de beau temps...

40 participants, 4 cadres et 36 athlètes (parmi eux 19 athlètes de l'ACCA et 14 du PCA), on est loin de l'équipe confidentielle de 2006, et encore en progression par rapport à l'an dernier (29 participants).

La faible participation (voire l'absence) des autres clubs trouve ses raisons dans plusieurs phénomènes, dont les deux suivants :

- Certains clubs organisent leurs propres stages, parfois à la même période.
- La dynamique demi-fond dans le Haut-Rhin a connu une baisse de régime cette année (voir notamment les courriers de Manu Haessler et de Jean-Paul Ribeaucourt).

D'un autre côté, on constate depuis le stage à Gap de l'an dernier, une forte synergie entre l'ACCA et le PCA qui, non seulement constituent les $\frac{3}{4}$ de l'effectif du stage, mais également se retrouvent tout au long de l'année, avec ou sans leurs cadres.

Organisation :

Voici le tableau récapitulatif des séances. Le détail pour chaque athlète, ses temps de référence et effectués sont rassemblés dans le fichier Gap2008_seances.xls joint et disponible pour les athlètes et leurs entraîneurs à l'adresse :

<http://www.athletic.fr/8.html>

Les séances de Saber, Mounir, Isabelle et Lucie correspondent pour la plupart à celles données par Isabelle Logeart.

	MIM	MIF	CAM	CAF	JUM	JUF
dimanche	Footing facile 30' + accel libres + étirements	Footing facile 30' + accel libres + étirements	Footing facile 30' + accel libres + étirements	Footing facile 30' + accel libres + étirements	Footing facile 30' + accel libres + étirements	Footing facile 30' + accel libres + étirements
lundi	footing 30' + abdos + gainage	footing 30' + abdos + gainage	footing 45' + abdos + gainage	footing 30' + abdos + gainage	footing 50' + abdos + gainage	footing 45' + abdos + gainage
	Ecole de la course sur piste. Travail des ateliers puis en continu 4x6' ou 3x8'	Ecole de la course sur piste. Travail des ateliers puis en continu 4x6' ou 3x8'	Ecole de la course sur piste. Travail des ateliers puis en continu 2x12'	Ecole de la course sur piste. Travail des ateliers puis en continu 2x12'	Ecole de la course sur piste. Travail des ateliers puis en continu 2x15'	Ecole de la course sur piste. Travail des ateliers puis en continu 2x12'
mardi	10' footing + PPG	10' footing + PPG	footing 40' cool	footing 40' cool	footing 40' cool	footing 40' cool
	3x(300 + 200 + 300) r=30"/45" R=3'	3x(200 + 300 + 200) r=30"/45" R=3'	5x200 + 4x300 +400 r=30/45 R=2	5x200 + 5x300 r=30/45 R=3	2x(200 300 400 300 200) r=30"/45"/1' R3	10x200
mercredi	footing 35' à 40' + gainage	footing 35' à 40' + gainage	footing 35' à 40' + gainage	footing 35' à 40' + gainage	footing 35' à 40' + gainage	footing 35' à 40' + gainage
	repos	repos	repos	repos	repos	repos
jeudi	travail de côtes 1	travail de côtes 1	travail de côtes 2	travail de côtes 3	travail de côtes 2	travail de côtes 3
	3x1500m seuil (80%) + 5x100m VMA r15"	3x1200m seuil (80%) + 2x100m VMA r15"	3x2000m seuil (82%) + 300m + 200m VMA r45"/30"	3x1500m seuil (85%) + 200m VMA r30"	3x2000m seuil + 400m + 300m + 200m VMA r1'/45"/30"	footing 30à40' +technique
vendredi	footing 30' à 45' + gainage	footing 30' à 45' + gainage	footing 30' à 45' + gainage	footing 30' à 45' + gainage	footing 30' à 45' + gainage	footing 30' à 45' + gainage
	vitesse 1	vitesse 1	vitesse 2	vitesse 2	vitesse 2	Vitesse Isabelle
samedi	fartlek sur circuit training	fartlek sur circuit training	fartlek sur circuit training	fartlek sur circuit training	fartlek sur circuit training	fartlek Isabelle



ESM	ESF	SEM	SEF
footing 50' + étirements	footing 50' + étirements	footing 50' + étirements	footing 50' + étirements
footing 55' + abdos + gainage	footing 45' + abdos + gainage	footing 55' + abdos + gainage	footing 45' + abdos + gainage
Fartlek: 50' dont 6x5' avec r=3' changements d'allure (Cf Plan Isabelle)	Fartlek: 50' dont 6x5' avec r=3' changements d'allure (Cf Plan Isabelle)	Fartlek: 50' dont 6x5' avec r=3' changements d'allure (Cf Plan Isabelle)	Fartlek: 50' dont 6x5' avec r=3' changements d'allure (Cf Plan Isabelle)
footing 45' cool	footing 35' cool	footing 45' cool	footing cool 45'
600m R3' 500m R3' 600m R3' 500m R3' 600m R3' 500m	2 séries de(600m R3' 500m R2' 400m R1' 30" 300m)	600m R3' 500m R3' 600m R3' 500m R3' 500m	2 séries de(600m R3' 500m R2' 400m R1' 30" 300m)
footing 35' + technique	footing 35' + technique	footing 35' + technique	Repos
muscu en salle	repos	muscu en salle	muscu en salle
travail de côtes 3	travail de côtes 3	travail de côtes 3	travail de côtes 3
footing 30à40' +technique	footing 30à40' +technique	footing 30à40' +technique	footing 30à40' +technique
repos ou footing	repos ou footing	repos ou footing	repos ou footing
Vitesse Isabelle	Vitesse Isabelle	Vitesse Isabelle	Vitesse Isabelle
fartlek Isabelle	fartlek Isabelle	fartlek Isabelle	fartlek Isabelle

Commentaires

Comme l'an passé, les quatre cadres ont cherché à rendre chaque instant du stage le plus bénéfique aux athlètes, tant au point de vue sportif que relationnel et pédagogique. Chaque séance a été pensée en fonction de la catégorie, de l'âge, du sexe, de la progression, de l'état de forme physique et mentale des athlètes et les temps de récupération ont été pensés dans un esprit d'optimisation de l'entraînement.

Une certaine progressivité dans le volume et l'intensité ont permis à chacun de terminer le séjour dans de bonnes conditions, sans blessure ni surentraînement, tout en effectuant des séances d'une difficulté rarement rencontrée à l'entraînement.

L'investissement total des jeunes dans les séances a montré combien ces dernières étaient à la fois bien comprises, mais aussi et surtout bien assimilées.

Une attention toutefois vers les plus jeunes qui cherchent parfois à « copier » des catégories plus âgées, alors qu'ils n'y sont pas encore prêts. Les explications argumentées des cadres leur ont permis de modérer leurs ardeurs et de travailler à leurs allures, déjà importantes pour leurs âges.

Moment privilégié pour les athlètes, ce stage n'en est pas moins un formidable lieu d'échange et d'expérimentation pour les cadres qui, à chaque instant, se remettent en question, expliquent, argumentent, pratiquent et enfin repartent dans leurs clubs avec une vision encore plus ouverte de leur discipline.

Je remercie donc Alphonse, Alain et Bernard pour leurs qualités, toutes complémentaires, cadres avec lesquels j'ai apprécié de travailler chaque jour.

Côté météo, le premier jour du stage a été ensoleillé, mais les suivants se sont déroulés dans le froid, la neige, les orages et la pluie en continu. Conditions légèrement difficiles pour les séances de vitesse (courses courtes, récup. Longues et muscles très sollicités), mais pour toutes les autres séances, les athlètes ont bien accepté cette humidité ambiante et ont su se concentrer sur leurs séances avec beaucoup de volonté.

Hébergement et intendance : Excellents comme d'habitude, chambres rénovées, repas très corrects. Ces derniers étaient adaptés aux régimes les plus divers et aux occasions festives (anniversaires) dans la plus grande convivialité du centre.

Déplacement : En car avec Obernai Tourisme. Une vraie solution de facilité, plus de souci pour les cadres de devoir se muer en chauffeurs. Merci encore à Joseph Schmidt pour son efficacité, sa disponibilité, sa sympathie et son professionnalisme.

Bilan :

Un stage au bilan très positif, des stagiaires de grande qualité et motivés, même si quelques nuits étaient un peu courtes pour certains ; un amalgame positif entre jeunes de toutes catégories (minimes, cadets, juniors, espoirs et seniors), dû en grande partie à la gentillesse et à l'ouverture de ces derniers, des cadres de très haut niveau, tant sur le plan technique que relationnel.

Dans son dernier bilan, Thierry Lichtlé concluait « Une opération à reconduire avec cette équipe en priorité, qu'il serait intéressant d'élargir en l'ouvrant à de jeunes entraîneurs de demi fond, car en terme de formation, ça vaut tous les diplômés ! ». Si la pérennité de ce stage doit être conservée, il peut cependant être intégré dans une dynamique régionale. Ceci suppose qu'apparaissent au long de l'année 2008/2009 une dynamique à cette échelle, une volonté d'un maximum de clubs et que soient énoncés rapidement les critères de sélection pour le stage les plus clairs possibles.

Marc NEISS, ETR