



Regroupement Demi-fond CDA 67 9 décembre 2007 à Wissembourg

Responsable : Marc NEISS

Encadrement : Isabelle LOGEART, Jacqueline DRICOT, Michelle WALTHER, Hans-Jürgen EICHBERGER, Hamid EL-FATNI

Effectif : 23 stagiaires

Accueil de 9H00 à 9H30 par Michelle WALTHER (ANA/RACW)

Partie 1 : Echauffement général (Marc et Hans-Jürgen)

Durée 1h ; Intensité : Aisance respiratoire

Cadre : en nature autour du stade, dans les vignes ou les près pentus de Wissembourg.

- 1- Sur terrains variés : footing avec consignes sur les appuis (sol glissant et irrégulier) et sur les positions à adopter dans les montées et les descentes.
- 2- Etirements dynamiques associés à quelques notions de base d'anatomie et physiologie.
- 3- Éducatifs du coureur sur terrain irrégulier avec phases de montée légère ou de faux plat descendant. Travail des appuis et des alignements. Accélération et relâchements.



Le groupe à l'écoute d'Isabelle, donnant les consignes pour l'exercice.

Partie 2 : Travail des changements d'allure (Isabelle)

Durée 50' ; Intensité : variable

Exercice 1 : Course à numéros par groupes de niveau.

Chaque coureur dans un groupe se voit attribuer un rang (n° de 1 à 6). Le groupe part allure cross. L'entraîneur donne un certain nombre de coups de sifflets correspondant au numéro du coureur qui doit accélérer et prendre la tête de son groupe. Durée : deux tours.

Exercice 2 : Travail de départ (en ligne) sur une centaine de mètres avec, ensuite, obligation de passer une porte en étant le mieux placé possible dans le groupe.

Exercice 3: Passage de portes au centre du terrain lors d'une course allure cross sur la piste : au coup de sifflet, chaque groupe accélère sur le terrain en herbe pour passer sa porte puis retourne sur la piste allure lente.

Objectif de ces exercices : être capable de varier ses allures de course tout en restant juste dans le geste athlétique et en gardant une vitesse de base suffisante. On retrouve ainsi les conditions de la plupart des courses, dont le cross auquel certains exercices proposés ici sont particulièrement adaptés.



Hamid et Marc profitent de la séance pour se dérouiller un peu... suivis par Victor

Partie 3 : Repas convivial et copieux...



... concocté par Michelle et son équipe de choc.



Partie 4 : Séance technique en salle (Isabelle, Hamid, Marc)

Après une pause pour les athlètes et la seconde table-ronde pour les cadres (Cf. Compte-rendu des échanges), la grande salle est à notre disposition pour le travail technique.

Echauffement ludique utilisant les lignes de couleur. Travail de positionnement des chevilles, gestion de l'espace d'évolution et prise en compte des partenaires. Durée : 15' avec une nouvelle consigne (orale, écrite...) par minute environ.



- Fréquence sur lattes, jambes tendues.
- Fréquence sur cônes avec lever de genou, pied armé.
- Travail de coordination sur cônes plus grands avec changements de pied.
- Travail sur une jambe puis sur une autre.
- Renforcement sur petites haies, puis sur plus grandes : bondissements avec ou sans rebond intermédiaire.
- Travail des relances et appuis sur aller/retour rapide.

Partie 5 : Puissance aérobie (Isabelle)

Proposée à un athlète puis ouverte aux autres volontaires : enchaînement sur 3' de deux circuits effectués à allure soutenue et en travaillant les fondamentaux.



- Partie 6 : Etirements

Proposés dans une première partie par le kiné du club, en insistant sur le pied et les appuis au sol. Enfin, une séance de relaxation (Marc) termine la journée avant de se séparer autour d'un délicieux gâteau.