



Regroupement Demi-fond CDA 67 21 octobre 2007 à Lingolsheim

Responsable : Marc NEISS

Encadrement : Hubert STEINMETZ, Alphonse NASS, Jean-MARIE HAAG, Laetitia ALBERT, Pierre Eber, Christian Kelhoffner, Henrique GUERRA

Effectif : 23 stagiaires

Accueil de 9H00 à 9H30 par le Président du Comité, Albert KOFFLER



Educatifs courses dynamiques dirigés par Alphonse appuyé par Jean-Marie



Un travail de pieds où les cadres n'hésitent pas à donner de leur personne...

Parcours 3 : « le Finish » dirigé de main de maître par Hubert

- Atelier : lattes sur 50 m à intervalle régulier de 5,5-6-6,5-7 pieds (pointure 46 : Hubert Oblige...). Chacun doit trouver l'intervalle adapté pour conserver de bonnes attitudes puis répéter 8 à 10 x sans décélérer

Partie 1 : Echauffement général

Durée 50' Intensité : Aisance respiratoire

- 1- En nature : footing 30' entrecoupés d'exercices de mobilisation
- 2- Éducatifs du coureur exécutés de façon plus dynamique où l'accent est mis sur le travail de pied et de la foulée ainsi qu'un bon relâchement des membres supérieurs

Partie 2 : Parcours course à dominante aérobie

Durée 30' Intensité : Aisance respiratoire

Parcours 1 : Aérobie et travail de pieds dirigé par Marc

- Atelier : régularité de la foulée sur plots (20m)
- Atelier : coordination et adaptation de la foulée
- Atelier : régularité de la foulée sur lattes (20m)

Les athlètes testent une à deux fois chaque atelier puis enchaînent les ateliers pendant 10'

Parcours 2 : dominante vitesse dirigée par Marc

- Atelier : 20 m régularité de la foulée sur lattes en attitude haute après 20 m lancés





Partie 3 : Fin de séance, Etirements passifs dirigés par Jean-Marie et Pierre, Durée 15'



Partie 4 : Un repas convivial suivi d'une table ronde sur les qualités de base du coureur de demi-fond à travailler chez les benjamins-minimes dans cette période de l'année.

Présentation solennelle du programme de l'après-midi... la préparation physique arrive...

Partie 5 : Echauffement ludique en salle dirigé par Marc, durée 30' permettant la découverte des couleurs de la salle et de ses espaliers...



Partie 6 : Parcours de Préparation Physique Générale en salle dirigée par Pierre

Thématiques des ateliers : 35'

- Gainage, abdos/lombaires,
- Bondissements sur plots (sauts pieds joints à hauteur variable) et à l'aide de bancs...

Partie 7 : Relais infernal à l'extérieur sous le crachin organisé par Hubert

- 3 équipes de 6 se relayant tous les 100m pendant 6 tours que les athlètes ont réalisés deux fois

Partie 8 : Etirements sous la forme contraction 6''- étirement 6''- relâchement 6'' dirigés par le CTS Henrique. Pendant 30'

La PPG encadrée de très près, gare aux fautes de placement !

Partie 9 : Fin de séance et bilan entre athlètes et entraîneurs

L'objectif était de se rassembler pour se connaître, pour échanger et enfin changer nos habitudes.

L'ESSAI EST TRANSFORME.

Le rendez-vous est d'ores et déjà pris pour le **dimanche 9 décembre à Wissembourg** où l'on espère rassembler d'avantage. Alors, ne tardez pas à réserver vos places dès maintenant.

Félicitations à tous les participants qu'on espère revoir dès les CROSS du **Challenge CROSS 67** nous rappelant ainsi aux bases du demi-fond.

Merci à tous et à bientôt

Henrique GUERRA et l'équipe technique départementale



Henrique en action avec un auditoire très contracté-étiré-relâché...