

Compte rendu Stage

15/09/2012 à Saint Renan



Le CDA 29 a organisé le 15 septembre 2012 à Saint Renan, un stage de perfectionnement pour tous les athlètes minimes du département, animé par les entraîneurs de l'équipe technique départementale.

L'objectif de ce stage est de ne pas perdre de futurs licenciés cadets. Les 6 premiers de chaque épreuve au bilan 2012 ont été sélectionnés.

Ces stages sont aussi un moyen pour les athlètes de découvrir plusieurs disciplines de l'athlétisme grâce à des entraîneurs qualifiés ayant suivi une remise à niveau des compétences en participant à des formations départementales, régionales ou même nationales.

Si l'entraîneur d'un athlète souhaite participer à un stage en tant qu'encadrant, il est toujours le bienvenu afin d'échanger et partager de bons moments d'athlétisme.

Planning et organisation du stage :

- 9h30/10h: accueil des athlètes
10h/12h : Entraînement collectif :
(Échauffement, gammes, étirements et circuit PPG : travail des appuis et gainage)
12h/13h30 : Déjeuner
13h30/14h15 : échauffement collectif par des jeux
14h30/16h : entraînement dans les spécialités
16h30 : Clôture et bilan de stage

Répartition des athlètes sur les différents groupes de travaux :

SPRINT/SAUTS	16
LANCERS	11
MARCHE	3
½ FOND	12
HAIES	9

51

EFFECTIF :

-51 athlètes présents

-Encadrement :

- Sprint/haies : Eric Mazet (SB) l'après-midi et Jonathan Autret (QA),
Sauts : Dimitri Celo (SB),
Lancers : Jean Cann (IA) le matin,
½ fond : Fabrice Pineau (LSDA) et Gildas Porzier (PLA)
Marche : Mael Boulch (PLA)

Cyrille Le Nader (CDA29) en polyvalence

TRANSPORT :

Les frais kilométriques de chaque entraîneur ont été remboursés par le CDA29

CONCLUSIONS :

Ce stage de rentrée est toujours très apprécié par les athlètes (65 athlètes en septembre 2011) et l'encadrement. Il faut donc le maintenir car il est attendu avec impatience.

Un nombre d'entraîneur un peu juste sur les haies et les lancers.

Si nous voulons faire du travail de qualité pour les prochains regroupements, il faudra au moins 2 personnes sur chaque spécialité.

Un grand merci au club de Saint Renan qui nous a prêté son matériel, à la Mairie de Saint Renan pour le prêt des installations sportives (vestiaires et douche, stade).

Cyrille Le Nader