

# Stage minimales 0405

## Centre de vacances des Alpes GAP

du 2 au 4 mai 2024



**ALPES DE HAUTE  
PROVENCE**  
LE DÉPARTEMENT

 **Hautes-Alpes**  
le département

Fiche de déclaration d'un Séjour sportif n° 0050133SP000223

**Sélection minimales pour stage**

NOM	Prénom	Club	Année naissance	Epreuves distinctives
TRON	Mayeul	GH2A	2010	Perche/Haies
TRON	Ulysse	GH2A	2010	Sprint
OGOREK	Karol	GH2A/SCBA	2009	Marche
NOVEL	Gaspard	EPM		
BERTUCAT	Caliopée	ADLV		
CHAMPIGNY	Névé	Forcalquier		
TOULOUSE	Clémence	EPM		
ESTRANG	Eléa	ADLV		
HOUDOT	Noé	Forcalquier		
BRANCIARD	Sarah	GH2A/SCBA	2009	Sprint/longueur
ADNO DALED	Mahé	Forcalquier		
LAMBOLEY	Méryl	St Tulle		
BARALE	Jeanne	Forcalquier		
NICOLLE	Esteban	EPM		
LESTRADE	Lauren	GH2A	2009	Cross
BRONDY	Alyssa	GH2A/Athle trail en Argentière	2010	Triathlon
PORCIEIRO	Anae	GH2A	2010	Triathlon
MARTIN	Marie	GH2A	2010	cross
ROYANNAIS	Lison	EPM		
GRUET	Maillys	ACD		
CATON LO	Mila	EPM		
BUFFET	Andréa	EPM		
GORET	Aubin	Forcalquier		
CASTINEL	Clara	EPM		
DAO	Kim	Pénitents en durance		
PECHET	Thémys			
PAYOT	Lubin	CAV		
MURCIA	Maelia	ACD		

Accueil au centre de vacances des Alpes





## Bilan Stage 04/05

Pour la première fois depuis plusieurs années, le stage comité 04/05 à destination des minimes à repris des couleurs du 2 au 4 mai 2024. Accueilli au centre de vacances des Alpes, les athlètes ont profité du stade les deux premiers jours et une dernière journée d'entraînement au centre de vacances le dernier jour.

### L'encadrement :

Comme d'habitude, l'encadrement a répondu présent avec 3 coachs féminins et 6 coachs masculins avec en plus des intervenants extérieurs.

Ci-dessous la liste des intervenants :

Sébastien Taquin (EPM) sur la hauteur

Guillaume Buffet (EPM) longueur/triple

Frédérique Hirschy (EPM) longueur/triple/renforcement

Gérard Stirer (président comité 04/ACD) lancers (1<sup>ère</sup> journée)

Didier Latella (GH2A) marche athlétique

Jean-Luc Bou (ALDV) sprint/relais

Julie Tourtet (GH2A) haies

Evan Chaix (GH2A) Perche

Ly Santana (CAV) sprint/haies

Franck Rolland (GH2A) perche

Maxans Huon (Pénitents en Durance) ½ fond



## Programme :

Les deux premières journées ont été assez similaires :

Les matinées étaient réservées aux spécialités avec une continuité entre les deux matinées, les après-midi dédiés aux activités secondaires voire découverte

Le dernier jour a été plus particulier puisque nous ne disposons pas du stade. Le matin nous avons proposé un réveil musculaire sur de la mobilité puis un jeu aérobique type « boot camp ». L'après-midi nous avons proposé 4 ateliers :

Travail de pied/initiation haltérophilie/Renforcement avec élastique/Gainage





### **Soirées :**

La première soirée nous avons proposé un quizz via kahoot qui a permis de faire passer quelques messages sur la réglementation, nutrition, principes d'entraînements et de culture athlétique.

La seconde soirée a été laissée libre pour les athlètes permettant aux entraîneurs + entraîneurs invités de participer à une table ronde qui avait pour thème « l'athlétisme chez les jeunes ».



### **Bilan :**

Le bilan du stage ne peut être que positif. Une ambiance très bonne entre les athlètes, entre les coachs et athlètes/coachs.

Des entraînements de qualités avec des spécialistes sachant aborder avec savoir et pédagogie les problématiques des catégories minimales.

Accueil au centre de vacances des Alpes au top. Personnel disponible et sympathique, cadre exceptionnel.

L'activité marche a rencontré un franc succès permettant aux jeunes marcheurs d'obtenir de précieux conseils techniques.

### **A réfléchir pour la suite ...**

Une journée de plus aurait permis une demi-journée de repos permettant de faire autre chose (activité ludique/balade/autre).

Intégrer les benjamins sur une partie du stage (peut être que benjamins 2 à voir ensemble).

### **Remerciements :**

Aux deux comités 04 et 05 de nous avoir donné le feu vert pour l'organisation du stage.

Aux entraîneurs pour leur dévouement et qualité de prestations envers les jeunes.

Pour les comités 04/05  
Franck Rolland