



## Moment de convivialité

Mercredi dernier, à l'issue de la séance d'entraînement, les jeunes ont pu goûter les excellentes galettes confectionnées à leur intention par Eric Abovici. Merci pour cette initiative !

## Prise de dates

➤ **Interclubs:** 3 et 17 mai  
Rendez-vous incontournable pour tous les athlètes du club

➤ **10 km et semi du Mans**  
29 mai / sortie club

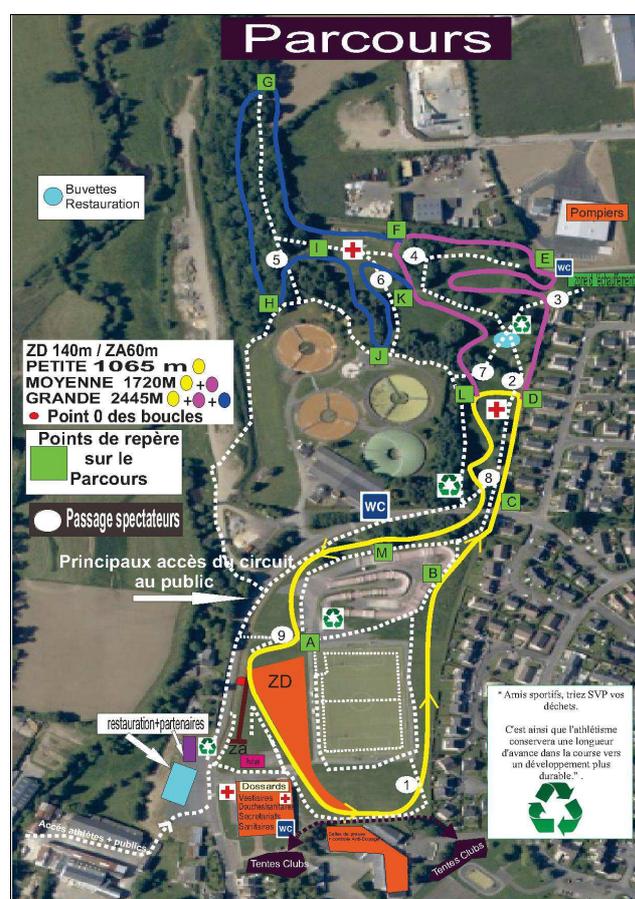
## Rendez-vous cross

Après les départementaux et les régionaux courus à Alençon, voici la prochaine étape, les pré-France à Vire, avant d'atteindre le graal de tout crossman, les France!

Si la délégation qui ira à Vire est conséquente, quatre équipes qualifiées et 7 individuels, il n'en demeure pas moins qu'il sera difficile d'y obtenir le billet pour courir sur l'hippodrome du Pontet le 2 mars prochain.

Cependant, chacun aura à cœur de donner le meilleur de lui-même et de se faire plaisir sur une compétition de haut-niveau.

Horaires	Catégories	Z départ 140m	Petite Boucle 1065m	Moyenne Boucle 1720m	Grande Boucle 2445m	Z arrivée 60m	Distances
11h00	Vétérans H	1	1	2	2	1	9595m
11h50	Cadettes	1	0	2	0	1	3640m
12h20	Cadets	1	1	2	0	1	4705m
12h45	Juniors F	1	1	2	0	1	4705m
13h20	Inter Comité F	1	1	1	0	1	2985m
13h40	Inter Comité M	1	0	2	0	1	3640m
14h00	Cross court F	1	1	1	0	1	2985m
14h20	Cross court M	1	2	1	0	1	4050m
14h45	Juniors M	1	2	2	0	1	5770m
15h20	Elite F	1	2	1	1	1	6495m
16h05	Elite M	1	1	1	3	1	10320m



## Cross national du Stade Français / PARIS - dimanche 10 novembre 2013 ( 193 km)

Course TCM / 9 km - 56 classés :

31<sup>e</sup> Aurélien SERRANO 21<sup>e</sup> SEM en 37 mn 01 s

## Championnat départemental de cross-country ALENÇON - samedi 11 janvier 2014

EAG/EAF hors championnat avec les Poussins - 48 classés

8 <sup>e</sup>	<b>Robin COUPRY</b>	🏆 1 <sup>er</sup> EAG
20 <sup>e</sup>	<b>Léandre FLEURY</b>	2 <sup>e</sup> EAG
22 <sup>e</sup>	<b>Rudy LEROYER</b>	3 <sup>e</sup> EAG
26 <sup>e</sup>	<b>Pierre OZENNE</b>	4 <sup>e</sup> EAG
30 <sup>e</sup>	<b>Léo VAILLANT</b>	6 <sup>e</sup> EAG
39 <sup>e</sup>	<b>Louise VIDUS</b>	🏆 1 <sup>ère</sup> EAF
44 <sup>e</sup>	<b>Théo LEFEUVRE</b>	8 <sup>e</sup> EAG
45 <sup>e</sup>	<b>Inès BELLE</b>	2 <sup>e</sup> EAF



Belle démonstration des capacités de Robin COUPRY, ici devant Ilès DARGENT

Poussins - 18 classés

🏆 1 <sup>er</sup>	<b>Antoine VIDUS</b>
6 <sup>e</sup>	<b>Lucas BEAUDOUIN</b>
7 <sup>e</sup>	<b>Romain CAUCHIN</b>
8 <sup>e</sup>	<b>Antoine DEBOIS</b>
9 <sup>e</sup>	<b>Timothée JAMBIN-BURGALAT</b>
11 <sup>e</sup>	<b>Ilès DARGENT</b>
12 <sup>e</sup>	<b>Vianney POUILLARD</b>
13 <sup>e</sup>	<b>Théo PENIN</b>
14 <sup>e</sup>	<b>Timothé LEMAIRE</b>
15 <sup>e</sup>	<b>William DROUIN</b>
17 <sup>e</sup>	<b>Arthur VIDUS</b>
18 <sup>e</sup>	<b>Titouan TOUSSAINT</b>

🏆 1<sup>er</sup> par équipes  
 🏆 2<sup>e</sup> par équipes  
 🏆 3<sup>e</sup> par équipes

Poussines - 5 classés

🏆 3 <sup>e</sup>	<b>Louann MADELEINE</b>
4 <sup>e</sup>	<b>Marie JOUATEL</b>
5 <sup>e</sup>	<b>Léonie ASSIER</b>
8 <sup>e</sup>	<b>Antoine DEBOIS</b>
9 <sup>e</sup>	<b>Timothée JAMBIN-BURGALAT</b>



↑ Louann MADELEINE Romane "PENIN ↓ pleines de détermination

Benjamins - 18 classés

🏆 3 <sup>e</sup>	<b>Adrien BADIER</b>
4 <sup>e</sup>	<b>Maxence RALU</b>
7 <sup>e</sup>	<b>Dorian DAVOUST</b>
11 <sup>e</sup>	<b>Théo HERVE</b>
12 <sup>e</sup>	<b>Tangui TRANCHANT</b>
	🏆 2 <sup>e</sup> par équipes

Benjamins - 11 classés

7 <sup>e</sup>	<b>Romane PENIN</b>
8 <sup>e</sup>	<b>Zoë SALMON</b>
10 <sup>e</sup>	<b>Jo-Lynn DUVAL</b>
11 <sup>e</sup>	<b>Marine DOUVENOULT</b>



## Minimes garçons - 10 classés

- 🏆 1<sup>er</sup> **Alexandre PLET**
- 🥉 3<sup>e</sup> **Alexis GAUTIER**
- 4<sup>e</sup> **Romaric LARUE**
- 5<sup>e</sup> **Ernso BRIFFAULT**
- 7<sup>e</sup> **Timothée FOURNIER**
- 8<sup>e</sup> **Arthur NOUVEAU-POUPINET**
- 10<sup>e</sup> **Killian BIGOT**

🏆👉 1<sup>er</sup> par équipes

## Cadets - 8 classés

- 🥉 3<sup>e</sup> **Pierre BADIÉ**
- 4<sup>e</sup> **Maxime LORMOIS**
- 5<sup>e</sup> **Antoine GANNE**
- 6<sup>e</sup> **Amaury RALU**
- 7<sup>e</sup> **Maël DE SUTTER**
- 8<sup>e</sup> **Romain JARDIN**

🏆👉 1<sup>er</sup> par équipes

Ernso BRIFFAULT →



## Cadettes - 8 classées

- 6<sup>e</sup> **Joséphine DRION**
- 7<sup>e</sup> **Gwladys DROUILLET**

## Juniors Filles - 1 classée

- 🏆 1<sup>ère</sup> **Maëllann ROGER**

## Juniors Garçons - 11 classés

- 🏆 1<sup>er</sup> **Albin FOUBERT**
- 🥉 2<sup>e</sup> **Basile LEDUQUE**
- 4<sup>e</sup> **Guillaume THIBAUDEAU**
- 5<sup>e</sup> **Alexis LEROY**
- 6<sup>e</sup> **Simon GANNE**
- 7<sup>e</sup> **Aymerick DROUILLET**
- 8<sup>e</sup> **Thomas BOURGAULT**
- 11<sup>e</sup> **Benoit HUETTE**

🏆👉 1<sup>er</sup> par équipes  
👉 2<sup>e</sup> par équipes



↑ Alexis LEROY

## Cross court TCM hors championnat - 65 classés

- 🏆 1<sup>er</sup> ex **Didier DARCEL**
- 12<sup>e</sup> **Jean-Paul HUETTE** 11<sup>e</sup> V2M
- 14<sup>e</sup> **Thierry JACQUET** 12<sup>e</sup> V2M
- 30<sup>e</sup> **Allain LEBOSSÉ** 10<sup>e</sup> V3M
- 37<sup>e</sup> **Dominique GUERLOTTE** 15<sup>e</sup> V3M
- 58<sup>e</sup> **Pierre SOLE** 30<sup>e</sup> V3M

Pierre SOLE ↓

## Vétérans Femmes - 10 classés

- 🥉 3<sup>e</sup> **Chantal LETOURNEAU**
- 5<sup>e</sup> **Valérie FOURNIER**

## Seniors Femmes - 4 classés

- 🏆 1<sup>ère</sup> **Cassandra GUILLOT**
- 🥉 3<sup>e</sup> **Stéphanie POILPRE**

👉 2<sup>e</sup> par équipes TCF



Vétérans Hommes - 23 classés

4 <sup>e</sup>	<b>Mickaël POTTIER</b>	4 <sup>e</sup> V1M
5 <sup>e</sup>	<b>Bruno LECADRE</b>	5 <sup>e</sup> V1M
7 <sup>e</sup>	<b>Gil VERDU</b>	7 <sup>e</sup> V1M
13 <sup>e</sup>	<b>Franck JOUATEL</b>	11 <sup>e</sup> V1M
14 <sup>e</sup>	<b>Thierry DROUILLET</b>	12 <sup>e</sup> V1M
15 <sup>e</sup>	<b>Emmanuel PLANCHAIS</b>	13 <sup>e</sup> V1M
16 <sup>e</sup>	<b>Frédéric BONNET</b>	14 <sup>e</sup> V1M
20 <sup>e</sup>	<b>Jean-Marie FOUBERT</b>	6 <sup>e</sup> V2M
21 <sup>e</sup>	<b>Marc LEFAUX</b>	1 <sup>er</sup> V3M
23 <sup>e</sup>	<b>Eric ABOVICI</b>	15 <sup>e</sup> V1M

↳ 2<sup>e</sup> par équipes  
↳ 5<sup>e</sup> par équipes



Frédéric BONNET

Espoir/Seniors Hommes - 29 classés

3 <sup>e</sup>	<b>Eddy CLOUTIER</b>
4 <sup>e</sup>	<b>Frédéric DESIERREY</b>
10 <sup>e</sup>	<b>Frédéric DUBOIS</b>
15 <sup>e</sup>	<b>Fabien LAMIRE</b>
18 <sup>e</sup>	<b>Thomas VAILLANT</b>
20 <sup>e</sup>	<b>Aurélien SERRANO</b>
21 <sup>e</sup>	<b>Ronan LOSQ</b>
28 <sup>e</sup>	<b>Baptiste NOUVEL</b>

↳ 3<sup>e</sup> par équipes  
↳ 6<sup>e</sup> par équipes

Pour ces départementaux, le club compte 70 licenciés (+2 néo-licenciés) et 14 licenciés hors championnat (EA et cross court) classés.

☞ 9 titres lui sont décernés, 5 en individuel et 4 par équipes

☞ 8 podiums en individuel

**Pré-régionaux en salle / MONDEVILLE - samedi 18 et dimanche 19 janvier 2014** (110 km)

60m, série 1 et 2 :

<b>Pierre-Yves L'HONORE</b>	7" 89	R4	7" 78	R3
<b>Rémi LOUCHE</b>	7" 99	R5	7" 95	R5
<b>Léo EL GRANDHI</b>	8" 26	D2	8" 35	D3
<b>Patrick TRANCHANT</b>	8" 50	D4	8" 38	D3
<b>Emeric TRANCHANT</b>	8" 05	R6	8" 31	D2
<b>Dylan MARQUES</b>	ab		8" 27	D2



200m :

<b>Erwann REDJDAL</b>	24" 47	R3
<b>Sébastien MARCHAL</b>	25" 19	R6
<b>Rémi LOUCHE</b>	25" 43	R6
<b>Patrick TRANCHANT</b>	27" 68	D6
<b>Maëllann ROGER</b>	32" 39	D4

400m :

<b>Maël DE SUTTER</b>	58" 60	R6
<b>Marc POTTIER</b>	60" 72	D2
<b>Amaury RALU</b>	64" 34	D5

800m :

<b>Didier DARCEL</b>	2' 12" 06	R5
----------------------	-----------	----

1500m :

<b>Didier DARCEL</b>	4' 28" 91	R3
<b>Elias AYACHI</b>	4' 51" 70	D2



Longueur CAM :

9 <sup>e</sup>	<b>Emeric TRANCHANT</b>	5m 00	D3
----------------	-------------------------	-------	----

Emeric, Pierre-Yves, Dylan et Léo

# RESULTATS

Février 2014

## Kids' Athlé et triathlon de MORTAGNE - samedi 18 janvier 2014 (38 km)

TRIATHLON									
catégorie	Prénom Nom	place	points	50 m	1 000 m	longueur	hauteur	poids	
BEF	<b>Jo-Lynn DUVAL</b>	🏆 1 <sup>ère</sup>	75 points	7" 8			1m 26	(2kg) 7 m 00	R5
	<b>Sabine RETO</b>	7 <sup>e</sup>	28 points	9" 4		2 m 48		(2kg) 4 m 95	D6
BEM	<b>Tangui TRANCHANT</b>	🏆 1 <sup>er</sup>	79 points	7" 4			1m 41	(3kg) 6 m 73	R5
	<b>Maxence RALU</b>	2 <sup>e</sup>	75 points	7" 3			1m 32	(3kg) 6 m 41	R5
	<b>Hugo RADIGUET</b>	4 <sup>e</sup>	60 points	7" 6		3m 68		(3kg) 5 m 40	R6
	<b>Dorian DAVOUST</b>	5 <sup>e</sup>	56 points		3' 38" 0	3m 79		(3kg) 5 m 05	D1

### Kids' Athlé

1<sup>er</sup> A3 / équipe 3composée de **Robin COUPRY, Maël DEGOUEY, Théo PENIN, Antoine VIDUS, Iles DAGENT et Louann MADELEINE**3<sup>e</sup> A3 / équipe 1composée de **Rudy LEROYER, Pierre OZENNE, Lucas BEAUDOUIN, Léo VAILLANT, Titouan TOUSSAINT et Louise VIDUS**5<sup>e</sup> A3 / équipe 2composée de **Valentin VADROT, Célian LAUNAY, Arthur VIDUS, Léo LEFEVRE, Louise MARCIREAU et Romain ABOVICI.**

☞ 8 équipes engagées (6 équipes de 6 et 2 de 7)

## Championnat départemental salle de Mayenne / MAYENNE - dimanche 19 janvier 2014 (68 km)

TRIATHLON							
catégorie	Prénom Nom	place	points	50 m	longueur	Poids (4kg)	
MIG	<b>Timothée FOURNIER</b>	4 <sup>e</sup>	86 points	6" 60	5 m 24	8 m 80	R2

## 51<sup>e</sup> cross international d'HEROUVILLE - dimanche 19 janvier 2014 (115 km)

Cross JUM -14 classés

5<sup>e</sup> **Alexis LEROY** en 20 mn 49 s

Cross MIM -19 classés

17<sup>e</sup> **Arthur NOUVEAU-POUPINET** en 15 mn 51 s

## Cross Ouest-France / LE MANS - dimanche 19 janvier 2014 (54 km)

6e prix OLS - 112 classés

7<sup>e</sup> **Vincent EPIPHANE** 2<sup>e</sup> SEM en 21 mn 43 s

47e challenge CG Sarthe BEM (course des collèges) - 135 classés / 2?6 km

6<sup>e</sup> **Dorian DAVOUST** en 10 mn 38 s

## Championnat Régional Epreuves Combinées en salle / MONDEVILLE

*samedi 25 et dimanche 26 janvier 2014 (110 km)*

### Heptathlon JUM

13<sup>e</sup> **Marc POTTIER** 3<sup>e</sup> Basse-Normandie 2347 points D5

60m	longueur	Poids(6kg)	hauteur	60m haies	perche	1000m
8" 01	4m 82	6m 99	1m 32	12" 23	2m 00	3' 14" 03

## Championnat de France cross UNSS / AUTUN - dimanche 26 janvier 2014 (520 km)

Juniors - 251 classés

25 <sup>e</sup>	<b>Basile LEDUQUE</b>	en 19 mn 20 s
30 <sup>e</sup>	<b>Simon GANNE</b>	en 19 mn 27 s
42 <sup>e</sup>	<b>Guillaume THIBAudeau</b>	en 19 mn 47 s
226	Thomas LHUISSIER	en 23 mn 38 s
238 <sup>e</sup>	<b>Dylan MARQUES</b>	en 24 mn 19 s
	↳ 22 <sup>e</sup> par équipes	

## Championnat régional de cross-country / ALENCON - dimanche 26 janvier 2014

Benjamines Filles - 2 150 m / 70 classées

56 <sup>e</sup>	<b>Zoë SALMON</b>	en 10 mn 55 s
61 <sup>e</sup>	<b>Marine DOUVENOULT</b>	en 11 mn 05 s

Cadettes - 3 600 m / 32 classées

21 <sup>e</sup>	<b>Joséphine DRION</b>	en 17 mn 26 s	qi
27 <sup>e</sup>	<b>Gwladys DROUILLET</b>	en 18 mn 22 s	qi

ESF/SEF/VEF - 6 470 m / 81 classées

43 <sup>e</sup>	<b>Cassandra GUILLOT</b>	19 <sup>e</sup> SEF	en 31 mn 51 s	qi
48 <sup>e</sup>	<b>Chantal LETOURNEAU</b>	23 <sup>e</sup> VEF	en 32 mn 07 s	qi
66 <sup>e</sup>	<b>Valérie FOURNIER</b>	37 <sup>e</sup> VEF	en 34 mn 30 s	qi
69 <sup>e</sup>	<b>Stéphanie POILPRE</b>	25 <sup>e</sup> SEF	en 34 mn 46 s	qi
	↳ 11 <sup>e</sup> par équipes			

Benjamins Garçons - 2 870 m / 79 classés

3 <sup>e</sup>	<b>Adrien BADIER</b>	en 10 mn 39 s
5 <sup>e</sup>	<b>Maxence RALU</b>	en 11 mn 02 s
16 <sup>e</sup>	<b>Dorian DAVOUST</b>	en 11 mn 44 s
40 <sup>e</sup>	<b>Théo HERVE</b>	en 12 mn 40 s
48 <sup>e</sup>	<b>Tanguy TRANCHANT</b>	en 13 mn 04 s
	↳ 1 <sup>er</sup> Champions de Basse-Normandie Benjamins par équipes	

Minimes garçons - 3 600 m / 81 classés

3 <sup>e</sup>	<b>Alexandre PLET</b>	en 12 mn 50 s
25 <sup>e</sup>	<b>Alexis GAUTIER</b>	en 14 mn 13 s
35 <sup>e</sup>	<b>Romarc LARUE</b>	en 14 mn 16 s
49 <sup>e</sup>	<b>Erns BRIFFAULT</b>	en 15 mn 24 s
	↳ 4 <sup>e</sup> par équipes	

Cadets Hommes - 4 585 m / 36 classés

3 <sup>e</sup>	<b>Pierre BADIER</b>	qe
6 <sup>e</sup>	<b>Amaury RALU</b>	qe
7 <sup>e</sup>	<b>Antoine GANNE</b>	qe
12 <sup>e</sup>	<b>Maël DE SUTTER</b>	qe
	↳ 3 <sup>e</sup> par équipes	

Juniors Hommes - 5 745 m / 37 classés

5 <sup>e</sup>	<b>Albin FOUBERT</b>	en 21 mn 02 s	qe
13 <sup>e</sup>	<b>Alexis LEROY</b>	en 22 mn 19 s	qe
15 <sup>e</sup>	<b>Aymerick DROUILLET</b>	en 22 mn 46 s	qe
24 <sup>e</sup>	<b>Jimmy DOUVRY</b>	en 23 mn 58 s	qe
27 <sup>e</sup>	<b>Thomas BOURGAULT</b>	en 24 mn 21 s	qe
32 <sup>e</sup>	<b>Benoît HUETTE</b>	en 25 mn 32 s	qe
Abd	<b>Maxime BREUX</b>		
	↳ 5 <sup>e</sup> par équipes		



Valérie FOURNIER

### Espoirs/Seniors Hommes - 10 325 m / 137 classés

19 <sup>e</sup>	<b>Manuel PILON</b>	en 38 mn 32 s	qe
21 <sup>e</sup>	<b>Vincent EPIPHANE</b>	en 38 mn 39 s	qe
28 <sup>e</sup>	<b>Frédéric DESIERREY</b>	en 39 mn 25 s	qi
38 <sup>e</sup>	<b>Frédéric DUBOIS</b>	en 40 mn 05 s	qe
42 <sup>e</sup>	<b>Eddy CLOUTIER</b>	en 40 mn 18 s	qe
78 <sup>e</sup>	<b>Fabien LAMIRE</b>	en 42 mn 26 s	qe
96 <sup>e</sup>	<b>Aurélien SERRANO</b>	en 43 mn 22 s	qe
100 <sup>e</sup>	<b>Ronan LOSQ</b>	en 43 mn 42 s	
106 <sup>e</sup>	<b>Thomas VAILLANT</b>	en 44 mn 18 s	
129 <sup>e</sup>	<b>Baptiste NOUVEL</b>	en 46 mn 57 s	
	↳ 6 <sup>e</sup> par équipes		
	↳ 19 <sup>e</sup> par équipes		

### Vétérans Hommes - 9 020 m / 18 classés

26 <sup>e</sup>	<b>Mickaël POTTIER</b>	en 33 mn 28 s	qe
31 <sup>e</sup>	<b>Bruno LECADRE</b>	en 33 mn 46 s	qe
50 <sup>e</sup>	<b>Franck JOUATEL</b>	en 35 mn 29 s	qe
54 <sup>e</sup>	<b>Didier DARCEL</b>	en 35 mn 37 s	qe
95 <sup>e</sup>	<b>Thierry DROUILLET</b>	en 37 mn 51 s	qe
100 <sup>e</sup>	<b>Emmanuel PLANCHAIS</b>	en 38 mn 13 s	qe
155 <sup>e</sup>	<b>Jean-Paul HUETTE</b>	en 41 mn 25 s	
156 <sup>e</sup>	<b>Marc LEFAUX</b>	en 41 mn 25 s	
157 <sup>e</sup>	<b>Patrick DUGUE</b>	en 41 mn 32 s	
	↳ 8 <sup>e</sup> par équipes		



↑ Fabien LAMIRE Manuel PILON ↓



## Challenge SPRINTER GAMES

➤ Classement après les pré-régionaux des 18 et 19 janvier 2014

- 1/ Erwann REDJDAL 695 pts
- 2/ Rémi LOUCHE 693 pts
- 3/ Pierre-Yves L'HONORE 635 pts
- 4/ Louis LEBRUN 591 pts
- 5/ Dylan MARQUES 590 pts
- 6/ Maelann ROGER 561 pts
- 7/ Emeric TRANCHANT 556 pts
- 6/ Léo EL GRANDHI et Maël DE SUTTER 499 pts
- 8/ Valentin RICHER 495 pts
- 9/ Marc POTTIER 456 pts
- 10/ Amaury RALU 284

Pour rappel : les points sont calculés sur la meilleure performance et des bonus sont pris en compte par journée de présence sur les sprinter games

#### Epreuves à venir en indoor:

- ⇒ La soirée USOM du 5 février à Mondeville
- ⇒ Régionaux CESV du 15 et 16 février à Mondeville

## Challenge SOBHI SPORT / ALENCON

Classement après les pré-régionaux des 18 et 19 janvier de Mondeville								
clas.	points	Nom	Prénom	points	temps épreuves	bonus	Calcul bonus	lieu et date
1	929	Malanda	Mariam	829	7''87 au 60m	100	cad+ femme	15/12/13 Mayenne
2	910	Fournier	Thimothée	810	6''34 au 50m	100	minimes	7/12/2013 Mondeville
3	771	Marchal	Sébastien	721	6''52 au 50m	50	vét	5/12/13 Mondeville
4	723	Louche	Remy	673	6''62 au 50m	50	cad	5/12/13 Mondeville
5	717	Darcel	Didier	617	2'48 au 1000m	100	vét2	5/12/13 Mondeville
6	698	Epiphane	Vincent	698	9'13 au 3000m			5/12/13 Mondeville
7	675	Lebrun	Louis	675	1m80 en hauteur			15/12/13 Mayenne
10	637	Redjdal	Erwan	637	24''47 au 200m			19/1/13 Mondeville
8	631	Gannée	Simon	631	9'27 au 3000m			5/12/13 Mondeville
9	620	Marques	Dylan	570	6''85 au 50m	50	cad	5/12/13 Mondeville

## Planification de l'entraînement

*Ce document est le fruit de croisement de connaissances et d'expériences. Expériences recueillies auprès de Fernand URTEBISE et Claude MONOT deux grands de l'athlétisme français avec qui j'ai eu le plaisir de travailler.*

Olivier VALLAEYS

### Plan :

- Pourquoi programmer l'entraînement
- Les lois de la programmation
- Un guide pour construire : la pyramide inversée
- La rédaction du plan d'entraînement
- Un exemple concret : les bases du plan d'entraînement de deux athlètes

### ► Comment se déroule l'entraînement chez les débutants?

- Pratique multiforme, pluridisciplinarité, de la variété.
- Le contenu des compétitions donne le contenu des séances.
- En général la plupart progresse en harmonie

### ► Les séances sont construites...

- En fonction de la précédente ou de la compétition du WE
- En fonction des enfants, de leur évolution
- Pour cela:
  - Il faut connaître les jeunes athlètes
  - Il faut connaître les activités
  - Il faut avoir des connaissances scientifiques, physiologiques, biomécaniques, psychologiques...
  - Il faut de l'expérience, la sienne et/ou celle des autres

### ► Mais... à un moment,

- On constate des périodes de stagnation malgré l'entraînement.
- On constate des périodes de progrès : « ils » battent leurs records, ils ont « mûri », grandi... sans entraînement.
- Alors... l'entraînement n'est pas seul facteur de progrès.

### En règle générale, avec le temps... La séance classique n'a plus d'effet, peut être à cause de :

La lassitude, une mauvaise orientation, un manque de perspectives pour l'avenir athlétique, un entraînement ou des séances mal adaptés... Alors, il faut trouver autre chose :

### Montrer et construire un plan pour l'avenir ! Planifier des enchaînements de saisons...

↳ De l'école d'athlé... au très haut niveau du développement... personnel...

### A l'IAAF on insiste pour dire que

- L'entraînement est une science
- L'entraînement est un art
- L'entraînement est un métier

### Au préalable, se poser les bonnes questions...

- Pourquoi il y a stagnation... ou progrès...
- Faire des choix dans le travail :
  - Faut-il augmenter la charge uniquement sur une qualité, sur deux, plus?
  - Cette charge est-elle quantité ou qualité... Etc....

### Il faudra savoir assembler des séances

- Des connaissances ⇒ pour composer une séance il en fallait déjà pas mal... pour planifier, il en faudra encore plus.
- De la méthode ⇒ les facteurs de réussite ou d'échec peuvent être tellement nombreux qu'il faut s'organiser pour pouvoir continuer à progresser dans le temps

### Les bases générales

- Les qualités physiques à développer
- Les connaissances techniques à acquérir
- Le choix des situations
- Choix des rythmes de travail, du volume, de l'intensité, du repos
- La psychologie, la biomécanique, la pédagogie, la communication
- Les soins, la nutrition, le suivi social
- ... et sans doute beaucoup d'autres choses

### Mais aussi et surtout...

- Connaître l'activité
- Comprendre les logiques de la technique:
  - ☞ exemple : les appuis
    - comment les poser, pourquoi ?
    - économie du geste
    - comment les différencier, pourquoi ?
  - ☞ exemple : le rapport fréquence amplitude, la rentabilité

### Apprendre à regarder

- Bien entendu, regarder, observer pour corriger...



- Mais aussi regarder pour analyser, comprendre par rapport à un ensemble mais aussi par rapport à la spécificité de quelqu'un.

### Le plan est donc

- L'aboutissement d'une réflexion
- Ce sera un document écrit reflétant une systématique visant à :
  - **Prévoir l'avenir en accumulant des renseignements qui permettent de réduire l'incertitude.**
  - **Choisir les objectifs à atteindre en donnant les moyens à mettre en œuvre pour y arriver.**
  - **Orienter, coordonner les décisions destinées à permettre le développement harmonieux des athlètes.**
  - **Déterminer quoi contrôler et quand le faire. La planification est essentielle.**
- Pour atteindre les résultats escomptés.
- Pour vérifier que chaque partie s'intègre aux autres et voir si l'ensemble est un tout cohérent.
- Pour mettre en lumière d'éventuelles failles.
- Pour faire savoir aux athlètes ce qu'on attend d'eux.

### Atteindre un objectif

#### Les grands principes : Les principes d'entraînement

Pour construire et pour « assurer »

- Loi de la surcompensation
- Loi de la réversibilité
- Loi de la spécificité
- Règle de l'individualisation
- Règle de la variété
- Règle de la progressivité

#### Amplitude de la surcompensation

Cf schéma 1 :

#### Temps de surcompensation

#### Règle de l'individualisation

#### Règle de la variété

- Première notion: varier simplement l'ordre de la présentation du travail, faire réagir le corps qui est « surpris ».
- Deuxième notion: un abus de spécificité comme une spécialisation trop précoce nuisent. D'après Platonov, vouloir arriver trop « vite » à l'exercice « utile » risque d'entraîner par la suite des difficultés d'adaptation

#### Les éléments constitutifs des séances

##### ➤ Les exercices / situations

- L'exercice ou la situation général(e) **touche toutes les grandes fonctions.**
- L'exercice ou la situation spécial(e) **développe les éléments du mouvement de compétition (famille).**
- L'exercice ou la situation de compétition, **c'est le geste codifié.**

##### ➤ La charge

- Volume: c'est la fréquence des stimulations et leur durée.
- Intensité: c'est l'intensité des stimulations et leur densité.
- Récupération: peut modifier les effets du volume ou ceux de l'intensité.
- Rapports

##### ➤ L'agencement

- Séance: la session de base qui comprend plusieurs unités d'entraînement...
- Microcycle: un ensemble de séances qui s'orientent vers le développement d'éléments constitutifs à l'entraînement. Souvent pour nous, à cause de l'organisation sociale, il dure une semaine.
- « Etapes, ... » : un ensemble de microcycles nécessaires pour atteindre un objectif d'entraînement spécifique... certains sont à court terme (3 semaines) d'autres à plus long terme (6 semaines).

##### ➤ Les rythmes

- Les rythmes de travail peuvent prendre différentes formes au cours de l'entraînement.
- On peut « jouer » avec eux, c'est un des facteurs de développement.
- Selon les niveaux de pratique certains sont plus favorables que d'autres...

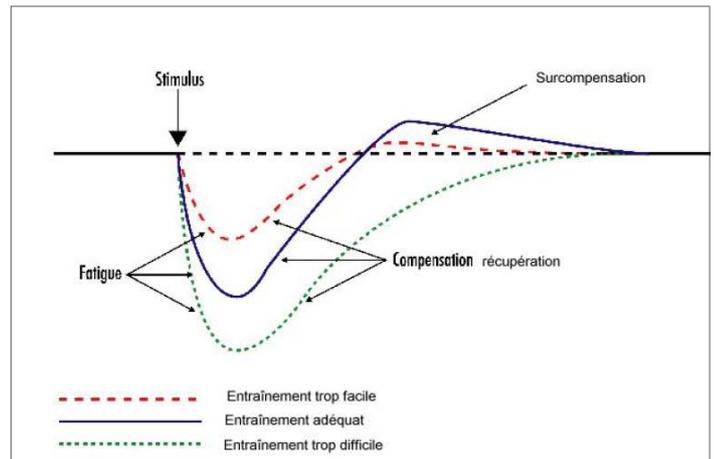
#### L'organisation annuelle

##### L'organisation annuelle: la périodisation (simple ou double)

- Période de préparation
  - **Préparation générale**
  - **Préparation spécifique**
- Période de compétition
  - Il peut y avoir une partie de pré-compétition, ou une coupure entre deux événements avec un petit moment de régénération
- Période de transition

##### ➤ La reprise

- Pas seulement le footing
- Toute la remise en condition générale pour redevenir athlète...
  - Du pied
  - Du gainage



- De la coordination
- Et pas seulement de la simple aérobie...

#### ►Préparation générale

- Augmenter la capacité de charge en augmentant le volume.
- Créer les conditions pour atteindre de meilleures performances (physiques et techniques).
- Insister sur les éléments essentiels de la performance (même ceux qui ne sautent pas aux yeux, social, psy...).

#### ►Préparation spécifique

- Préparer la performance en harmonisant les divers éléments constitutifs.
- Améliorer la technique par des charges propres à la compétition.
- Développer la disposition de l'athlète à l'augmentation de la capacité de charge.

#### ►Période de compétition

- Développer et maintenir la performance.
- Maintenir les acquis.
- Préparer l'athlète à fournir un effort optimal (tenter le maximal).
- Avoir une forme athlétique optimale.

#### ►Transition, récupération

- Récupération active (le changement de sport est souvent une bonne chose).
- Régénération physique et psychique.

#### Exemple: Une proposition pour fonctionner

- Un principe fondateur ; de la quantité à la qualité de qualité, ce qui permet de :
  - Rester sur la motivation des athlètes.
  - Se faire plaisir, pour venir à l'entraînement avec entrain !
  - Rester sprinteur, lanceur... ou travailler toujours autour de sa qualité.

### LA PYRAMIDE INVERSEE

#### ►Pour quoi faire ?

- Planifier une carrière
- Planifier une saison.
- Développer des qualités physiques.

#### ►Comment ça marche?

- Une pyramide sur sa pointe!
- A lire du bas vers le haut!
- Du début du processus vers l'échéance à réaliser

#### ►Mais ...

- Une pyramide ne tient pas sur son sommet...
- Il faut la soutenir.
- Les différentes qualités qui vont aider au développement de la qualité visée en la « soutenant ».
- Il peut y avoir 1, 2, 3 ou plus de qualités de soutien

#### ►Alors pour planifier :

- On divise cette pyramide horizontalement...
- On obtient des périodes.
- Et pour chaque période des quantités de travail.
  - Par ex pour la zone 1 : 40% pour le soutien 1 idem pour le 2 et 20% pour la qualité elle-même.
- De même pour les autres périodes

#### ►En fonction du nombre de séances par semaine...

- On divise verticalement en autant de colonnes que de séances possibles...
- Et l'on sait quoi faire à chaque séance...
- Par exemple pour 4 séances par semaine...

#### ►Pour une carrière...

- L'échéance : c'est être bon en senior...
- En fonction de l'âge de l'athlète, on divisera en autant de périodes que l'on prévoit de saisons...
- Aide l'éducateur à ne pas griller les étapes...
- On divise en autant de périodes que besoin...
- En fonction d'une double ou simple programmation...
- Et on suit le guide...

#### ►Des variantes...

- Pour un jeune athlète qu'il ne faut pas «griller»... la pyramide se déplace vers le haut.
- Les qualités de soutien doivent rester le gros du travail au risque de faire de la «championnite»!

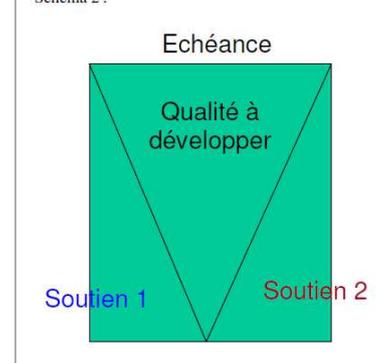
#### ►Pour un athlète en fin de carrière...

- Pour un athlète en fin de carrière, la pyramide se déplace aussi mais dans l'autre sens...
- Attention alors au surmenage, au surentraînement et à la lassitude....

#### ►Programmation simple ou double

- Il peut être difficile de faire chaque année des doubles périodisations... fatigue, vie familiale, professionnelle...
- Lorsqu'on adopte une simple périodisation, le temps devient «long», on peut alors «tricher» ou jouer à faire semblant, pour la motiva-

Schéma 2 :



tion... mais attention à ne pas «déraper»

#### ►Enfin... Pratiquement, la rédaction, l'inventaire

- Au préalable connaître les besoins de la discipline (exigences, contraintes)
- Vécu de l'athlète
  - Ages: légal, physio-bio, entraînement
- Qualités physiques
- Habiletés techniques
- Qualités psychologiques

#### ►Le bilan annuel

- Chaque année il faut penser à la prochaine...
- Faire un bilan sans concession de l'ancien plan : qualitatif, quantitatif... Le bon, le pas bon, ce qui marche... ce qui n'a pas marché et en comprendre les raisons.

#### ►La fixation des objectifs

- Un objectif final
  - De niveau : qualification, podium, sélection...
  - De valeur : une fourchette de perf
- Des objectifs intermédiaires, ou des moyens d'objectifs
  - Devenir régulier
  - Amélioration dans la concentration
  - Trouver son échauffement, sa préparation spécifique
  - Etc....

#### ►Les compétitions

- L'étude du calendrier
- Le choix des compétitions
  - Indispensables
  - Possibles ou éventuelles
- Sur ce calendrier les autres évènements et les **contrôles**

#### ►Les tâches majeures

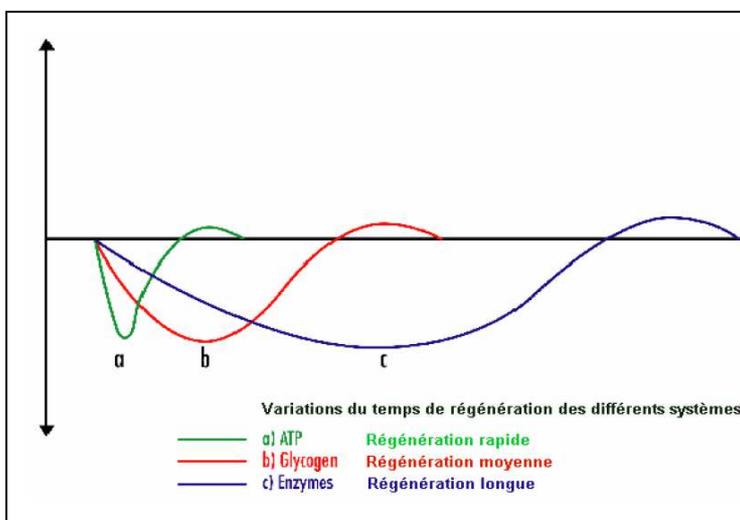
- Découlant des objectifs, les points qu'il faut envisager et faire des choix :
  - Qualités physiques
  - Capacités techniques

**La construction : tout mettre à plat le processus de planification.**

#### Pour terminer,

- Chaque athlète est unique, à cet égard il devrait être traité comme tel
- Mais dans la réalité, souvent nous avons des «groupes d'entraînement»
- Alors nous sommes bien obligés de concevoir un canevas commun dans lequel nous adapterons des individualisations.

Olivier Vallaeys



Pour avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint  
75018 PARIS

Courriel : [aeifa@aeifa.com](mailto:aeifa@aeifa.com)

Internet : [www.aeifa.com](http://www.aeifa.com)

↳ Le site est particulièrement complet pour répondre à toute question sur les entraînements et la physiologie du sportif.



Photos d'illustration: stage sprint à Granville du 1<sup>er</sup> février 2014

## Réunion A3 du 27 janvier 2014 / salle USDA

**Présents :** Patrick Tranchant, Philippe Badier, Philippe Peccate, Frédéric Dubois, Serge Leduque, Allain Lebossé, Hervé Roy

☞ Le compte-rendu de la réunion du 23 décembre est adopté

### Compétitions :

#### ➤ Championnat départemental de l'Orne de cross-country / Alençon 11 janvier 2014 :

Ce championnat s'est déroulé dans de bonnes conditions avec une organisation conjointe FSGT et Comité de l'Orne. Pour le club, la participation a été remarquable avec 86 licenciés classés (en championnat et hors-championnat) et les résultats avec 9 titres et 8 podiums sont tout à fait honorables.

#### ➤ Championnat régional de Basse-Normandie de cross-country / Alençon 26 janvier 2014 :

Après 9 mois de préparation, le club a tenu son pari d'organiser ce championnat régional. Si ce n'est une pluie de plus en plus insistante tout au long de la journée, qui a pimenté les parcours en les rendant de plus en plus gras et glissants, l'organisation a été sans anicroche ni déconvenue.

Au niveau des résultats, le club place 7 athlètes dans le top 10, essentiellement les jeunes, avec 46 classés. Il compte un titre par équipe et 3 podiums. Il faut noter la qualification aux pré-France des équipes masculines cadets, juniors, seniors et vétérans à laquelle il convient d'ajouter 7 qualifications individuelles, soit une très nette progression par rapport à l'an dernier à Eu.

Le club remercie chaleureusement tous les bénévoles qui ont œuvré pour la réussite de ce championnat, Frédéric Dubois qui a assuré remarquablement la gestion des parcours, Hervé Roy, Michel Ganné et Philippe Badier pour la restauration, ainsi que les services techniques de la ville d'Alençon pour la mise en place des installations. En totalisant les bénévoles, les officiels et les jurys, ce sont 90 personnes qui étaient présentes pour le bon déroulement de cette manifestation.

#### ➤ Championnat Pré-France de cross-country / Vire 9 février 2014 :

Le déplacement à Vire s'effectuera en co-voiturage avec des départs différés suivant les horaires des épreuves. Les premiers à partir seront les vétérans, il leur sera demandé de prendre la tente du club. Le référent cross Frédéric Dubois se charge de la validation des inscriptions.

#### ➤ Epreuves en salle

- Le kids'athlétisme et le triathlon de Mortagne a été un vif succès avec la participation de 24 jeunes athlètes et la présence nombreux parents. Le club adresse ses remerciements à Eric Abovici pour la coordination de ce déplacement.

- Un certain nombre d'athlètes a effectué un déplacement aux pré-régionaux de Mondeville les 18 et 19 janvier en quête d'une qualification. Pour la plupart, le contrat a été rempli.

- Les régionaux en salle CJESV se dérouleront les 15 et 16 Mondeville et les régionaux benjamins/Minimes le 22 février également à Mondeville.

#### ➤ Interclubs :

Les interclubs se dérouleront le samedi 3 mai à Flers (☞ attention : période des vacances de printemps zone A du samedi 26 avril au lundi 12 mai) et le samedi 17 mai, lieu indéterminé ; les clubs de la Manche vont être sollicités pour organiser ce deuxième tour. Dès maintenant, les athlètes doivent noter ces deux dates et se positionner sur les épreuves proposées-identiques d'une année sur l'autre. **Les interclubs demeurent un rendez-vous incontournable auquel tout athlète se doit d'y participer.**

### Vie du club :

#### ➤ Un stage sprint :

Ce stage est organisé par la Ligue à Granville le samedi 1<sup>er</sup> février. Trois jeunes athlètes vont y participer.

#### ➤ Assemblée générale des Galopades du Patrimoine :

Patrick Tranchant en tant que personne morale et Philippe Peccate, trésorier, vont représenter le club à cette assemblée générale mercredi 29 janvier.

#### ➤ Nombre de licenciés :

- A ce jour, le club compte 157 licenciés contre 136 en fin de saison 2013 soit + 15%. Au niveau du challenge des clubs bas-normands, il se situe actuellement au 7<sup>e</sup> rang et 3<sup>e</sup> au challenge cross bas-normand, progression conforme aux objectifs sportifs définis à l'assemblée générale. Cependant, le club reste à la traîne au niveau encadrement.

- Le bureau donne son accord pour proposer une réduction sur le prix de la licence ; pour la fin de l'année, elle sera d'un montant de 55 €.

☞ La prochaine réunion aura lieu le 24 février à la salle USDA du gymnase Louvrier à 18h30.

**A3 ALENÇON**  
Le Rouillé  
61250 St-Nicolas-des-Bois  
☎ 06 16 86 38 40  
[www.a3alencon.fr](http://www.a3alencon.fr)  
[a3alencon@gmail.com](mailto:a3alencon@gmail.com)

**Sablé**  
Couverture, Charpente  
Pour tous vos travaux de:  
Couverture, Charpente, Zinguerie, Etanchéité, Remontage, Démoussage,  
Réparation, Neuf, Rénovation, Installation tuiles et panneaux photovoltaïques  
Mickaël Sablé  
Tel: 02.33.27.46.43 Devis gratuit  
E-mail: mickaelsable@orange.fr  
Le bourg 61170 Marchemaisons

**ROY Sylvain**  
plaquiste  
■ Isolation - cloisons sèches  
■ faux plafonds - parquets  
■ pose de menuiserie  
■ bois - PVC - alu  
■ aménagement de placards  
8, rue de la Gravelle - 61000 ALENÇON  
02.33.31.73.23  
06.14.60.61.28

**Coordonnées du rédacteur:**  
Philippe Peccate  
24 rue du Chant des Oiseaux  
61250 Damigny  
☎ 06 08 03 70 04  
✉ philpeccate@aol.com