

# Commission Régionale de Marche

## Compte-rendu du stage de Marche

Saint-Brieuc, les 16 et  
17 décembre 2017





# Stage de Saint-Brieuc du 16 et 17 décembre 2017

Les marcheurs bretons se sont retrouvés à Saint-Brieuc pour le 2ème regroupement de la saison, sous la forme d'un stage de 2 jours. Une quinzaine d'athlètes ont participé à ce stage hivernal.

Les séances techniques ont représenté 35% du stage, les jeunes athlètes étaient très à l'écoute et progresseront sans aucun doute sur ce point. Le stage leur a également permis de travailler les différents secteurs de l'aérobic (bas, moyen, haut).

La présence de Servane, notre kiné a été l'occasion de faire de bonnes séances d'étirements. Emile a rappelé aux athlètes les échéances régionales, nationales voir internationales à venir. Il leur a exposé et expliqué les différentes modifications du règlement qui rentreront en vigueur dès le mois de Janvier.



# Les séances du stage de Saint-Brieuc 2

## SAMEDI

### Matin

20 min échauffement + 1h30 Technique

### Après-Midi

Travail à 85 % de la VMA

(5 à 6) \* (800 à 1 000 m) en fonction de la catégorie

Des séries de 400 m pour les minimes



## DIMANCHE

### Matin

Sortie longue en endurance

Entre 45 min à 1h45

70% de la VMA

### Après-Midi

20 min échauffement + Technique +

(30' - 30') à 100% de la VMA

1 à 2 séries de 8 à 10 minutes

selon les niveaux



# Séance technique

## Séance technique (1h30) du Samedi matin

*(menée par Patricia et Jean-Michel)*

### **Travail de gammes pour améliorer:**

- le déroulé de pieds
- le placement du bassin

### **Travail de lattes :**

- la coordination
- la fréquence

### **Exercices pour favoriser:**

- la tension de la jambe.
- la poussée du pieds
- l'efficacité des bras
- etc....



# L'endurance active (85% VMA)

				VMA retenue	85%		Temps	Temps au	
NOM	PRENOM	CAT	SEXE	Stage	Distance	Nombre	Global	400	Temps réalisés
UDIN	Servane	SE	F	13,8	1 000	5 à 6	00:05:07	00:02:03	5'07 - 5'06 - 5'05 - 5'05 - 5'04 - 5'03
SEGEAT	Benjamin	ES	M	13,8	1000	5 à 6	00:05:07	00:02:03	5'01 - 5'03 - 5'05 - 5'05 - 5'04 - 5'04
ROQUINARCH	Marie	CA	F	11,9	800	5 à 6	00:04:45	00:02:22	4'48 - 4'43 - 4'42 - 4'41 - 4'37- 4'30
GOURLET	Romane	CA	F	12,3	800	5 à 6	00:04:35	00:02:18	4'40- 4'40 - 4'32 - 4'31- 4-33 - 4'32
LANDREAU	Alix	CA	M	12,5	800	5 à 6	00:04:31	00:02:16	4'39 - 4'40 - 4'32 - 4'31 - 4'33 - 4'32
BENETON	Sherazade	CA	F	10,4	800	5 à 6	00:05:26	00:02:43	5'13 - 5'22 - 5'19 - 5'27 - 5'23 - 5'29
CAMARD	Pauline	MI	F	11,9	800	5 à 6	00:04:45	00:02:22	4'48 - 4'43 - 4'42 - 4'41 - 4'37 - 4'30
CHARBONNIER	Océane	MI	F	10,9	400	8	00:02:35	00:02:35	2'27 - 2'34 - 2'31 - 2'33 /recup 3'/ 2'35 - 2'30 - 2'32 - 2'21
LEFRESNE	Manon	JU	F	14,1	1000	5 à 6	00:05:00	00:02:00	5'01- 5'03- 5'05 - 5'05 - 5'04 - 5'04
CHARBONNIER	Théo	MI1	M	11,4	400	8	00:02:29	00:02:29	2'31 - 2'28 - 2'90 - 2'30 /recup 3'/ 2'30 - 2'28 - 2'30 - 2'30
LETERTRE	Marine	SE	F	13,3	1000	5 à 6	00:05:18	00:02:07	5'08 - 5'05 - 5'08 - 5'12 - 5'18 - 5'19
PESLERBE	Bertille	ES	F	12,8	1 000	5 à 6	00:05:31	00:02:12	5'09 - 5'05 - 5'09 - 5'10 - Arrêt
TEXIER	Enora	CA	F	11,8	800	5 à 6	00:04:47	00:02:24	4'40 - 4'40 - 4'32 - 4'31 - 4'36 -4'24
MORVAN	Iona	CA	F	11,5	800	5 à 6	00:04:55	00:02:27	4'40 - 4'40 - 4'32 - 4'31 - 4'33 - Arrêt
DANILO	Florence	V	F	11	1000	5 à 6	00:06:25	00:02:34	6'27 - 6'28 - 6'25 - 6'25 - 6'26 - 6'25
SERANT	Rachelle	V	F	10,6	1 000	4	00:06:40	00:02:40	7'02 - 7'18 - 7'06 - 7'35
LUCAS	Marie-Françoise	V	F	10,3	1000	4	00:06:51	00:02:44	7'14 - 7'19 - 7'09 - 7'24
TEXIER	Mailys	M	F	10	400	8	00:02:49	00:02:49	2'27 - 2'30 - 2'32 - 2'29 /recup 3'/ 2'30 - 2'35 - 2'30 - 2'32



# La sortie longue (endurance fondamentale)

				VMA retenue	70%		Temps au	Temps au	Temps au
NOM	PRENOM	CAT	SEXE	Stage	Durée	Distance	1000	500	100
LEFRESNE	Manon	JU	F	14,1	01:30:00	14,8	00:06:05	00:03:02	00:00:36
LETERTRE	Marine	SE	F	13,3	01:45:00	16,3	00:06:27	00:03:13	00:00:39
UDIN	Servane	SE	F	13,8	01:45:00	16,9	00:06:13	00:03:06	00:00:37
PESLERBE	Bertille	ES	F	12,8	01:45:00	15,7	00:06:42	00:03:21	00:00:40
SEGEAT	Benjamin	ES	M	13,8	01:45:00	16,9	00:06:13	00:03:06	00:00:37
THIESSON	Christelle	VE	F	12,3	01:15:00	10,8	00:06:58	00:03:29	00:00:42
ROQUINARCH	Marie	CA	F	11,9	01:15:00	10,4	00:07:12	00:03:36	00:00:43
GOURLET	Romane	CA	F	12,3	01:15:00	10,8	00:06:58	00:03:29	00:00:42
LANDREAU	Alix	CA	M	12,5	01:15:00	10,9	00:06:51	00:03:26	00:00:41
TEXIER	Enora	CA	F	11,8	01:15:00	10,3	00:07:16	00:03:38	00:00:44
BENETON	Sherazade	CA	F	10,4	01:00:00	7,3	00:08:15	00:04:07	00:00:49
CAMARD	Pauline	MI	F	11,9	01:00:00	8,3	00:07:12	00:03:36	00:00:43
MORVAN	Iona	CA	F	11,9	01:15:00	10,4	00:07:12	00:03:36	00:00:43
DANILO	Florence	VE	F	11	01:30:00	11,6	00:07:48	00:03:54	00:00:47
CHARBONNIER	Océane	MI	F	10,9	00:50:00	6,4	00:07:52	00:03:56	00:00:47
SERANT	Rachelle	VE	F	10,6	01:15:00	9,3	00:08:05	00:04:03	00:00:49
CHARBONNIER	Théo	MI	M	11,4	00:50:00	6,7	00:07:31	00:03:46	00:00:45
TEXIER	Mailys	MI	F	10	00:45:00	5,3	00:08:34	00:04:17	00:00:51



# Séance technique suivi de la séance de 30-30

## Séance VMA du Dimanche après-midi

*(menée par Patricia, Roland et Jean-Michel)*

- Echauffement de 20 min
- Etirements activo-dynamiques
- Gammes
- Travail de lattes
- Travail de bassin
- Travail de tension
- Travail de bras

Suivi de la séance de 30-30:

- 1 à 2 séries de 8 à 10 minutes selon les niveaux
- Récup : footing de 10 min suivi d'étirements doux réalisés par notre Kiné Servane.

Nous remercions Servane pour les soins prodigués aux athlètes et ses conseils sur la récupération post-stage.



# Date à venir

- 4 Mars 2018 : Troisième manche du challenge Mario Gatti à Brest
- 24 Mars 2018 : Journée thématique dans le secteur rennais
- 29 Avril 2018 : Finale du challenge Mario Gatti à Saint-Brieuc