

# USMO Athlétisme (section course à pied)

## Compte rendu réunion du mercredi 6 novembre 2013

**Ordre du jour** : organisation et déroulement des entrainements collectifs - Encadrement des athlètes

**Présents** : Antoine Sabbatorsi - Éric Billet - Patrick Rouillet - Philippe Dauphin

### Organisation et déroulement des entrainements collectifs

3 groupes répartis par niveau d'après les tests VMA et autres

#### Répartition des groupes et encadrants

**Eric** : encadrant du groupe 1 (groupe ayant la VMA la plus importante  $\geq 15\text{km/h}$ )

**Philippe** : encadrant du groupe 2 (groupe ayant la VMA intermédiaire  $13,5\text{km/h} \leq \text{VMA} < 15\text{km/h}$ )

**Patrick** : encadrant du groupe 3 (groupe ayant la VMA la plus faible  $< 13,5\text{km/h}$ )

#### Entrainements collectifs du mercredi et du vendredi basés au stade d'Yvremont

##### **Horaires :**

18h ouverture vestiaires et stade

18h15' début de l'échauffement

18h35' séance collective

19h30' fin de l'entraînement

20h15' fermeture vestiaires et stade

#### Contenu des entrainements collectifs

**Mercredi** : fractionné court - école de course - PPG - étirements

1 fois par mois séance hors stade: sortie d'un groupe entraîné par son animateur,  
séance : côtes - fartlek - autres

**Vendredi** : fractionné long - école de course - PPG - étirements

1 fois par mois séance hors stade: sortie collective,  
séance : spécifique – côtes – fartlek – autres

Voilà pour les entrainements collectifs du mercredi et du vendredi proposés à tous les athlètes préparés par philippe avec l'approbation d'Éric et de Patrick.

Les séances seront inscrites sur un tableau mensuel (site web du club)

les trois groupes auront le même programme avec un aménagement adapté au niveau du groupe.

Le contenu ou/et le déroulement des entrainements prévus sont susceptibles d'être modifiés au dernier moment pour raison météorologique ou de la disponibilité des entraineurs.

## Encadrement des athlètes

Les athlètes ont été répartis en trois groupes par niveau pour raison d'homogénéité.

En aucune manière la répartition ne s'est faite arbitrairement ou par affinité quelconque.

Il est aussi important de préciser que cela ne signifie pas qu'il y a une hiérarchie au sein du club.

Le choix de conduire tel ou tel groupe a été décidé de façon consensuelle par Patrick – Éric – Philippe chacun étant en mesure d'encadrer l'un des trois groupes.

Trois listes « noms des athlètes » seront établies et publiées sur le site, à la rubrique entrainement.

Bien sûr, les listes ne seront pas figées et seront évolutives selon les différents tests effectués au cours de la saison.

Il est toujours possible de changer de groupe, selon sa propre volonté sans être obligé de justifier sa démarche. En revanche, il est indispensable d'en informer les deux animateurs de chaque groupe.

Il est aussi possible de changer de groupe suivant : sa progression, son potentiel, ses sensations du moment, de la préconisation de l'animateur du groupe.

Les entrainements collectifs du mercredi et vendredi seront conduits par chacun des entraineurs comme cités en première page : **Organisation et déroulement des entrainements collectifs.**

Chaque athlète doit comprendre que participer aux entrainements collectifs c'est en accepter le principe et il n'est pas souhaitable de composer son propre groupe en marge des trois autres.

En cas d'absence d'un entraineur la répartition du groupe « orphelin » se fera selon l'appréciation des entraineurs sur place.

Le vendredi soir, en l'absence prévisible de l'entraineur du groupe 3, ce groupe s'entraînera avec le groupe 2

Il est possible à chaque athlète de demander un programme ou un plan d'entrainement personnalisé à l'entraineur de son choix.

Ethique de l'entraineur : il ne doit pas s'initier ni donner son avis à un athlète déjà sous la tutelle d'un autre entraineur ayant établi : plan/programme en rapport avec l'objectif de l'athlète.

Morale de l'athlète : il ne doit pas demander à tiers entraineur le bien-fondé de son plan/programme d'entrainement établi par l'entraineur de son choix.

Éric proposera une sortie collective un dimanche par mois et occasionnellement une autre sortie (longue ou à thème) avec le groupe 1, également le dimanche.

Patrick proposera à son groupe une à plusieurs sorties (longues ou à thèmes) par mois le samedi ou le dimanche (possibilité d'incorporer le groupe pour les autres lors de ces sorties).

Philippe proposera occasionnellement des sorties collectives, principalement le samedi matin.

Il vous sera proposé un programme commun (par groupe) pour participer à une course choisie au préalable. EX : un 10km en 50mn, l'objectif c'est d'emmener les coureurs qui le souhaitent à réaliser un temps sur une distance en profitant de la dynamique de groupe.

Voilà les grandes lignes abordées lors de notre réunion du mercredi 6 novembre 2013.

Tous les points évoqués ci-dessus peuvent évoluer. Nous adapterons suivant la bonne marche des propositions et selon la convenance du plus grand nombre...Nous restons à votre disposition pour toutes suggestions ou remarques diverses...

Antoine Sabbatorsi (vice - président) Éric Billet - Patrick Rouillet - Philippe Dauphin (entraîneurs)

