



STAGE D'ATHLÉTISME DES 4 SAISONS

Nous proposons des stages durant les vacances scolaires sur l'année 2023 ouverts aux jeunes athlètes licenciés de 11 à 17 ans afin de parfaire leur condition physique, de les préparer techniquement aux différentes phases de la saison athlétique dans une ambiance conviviale et ludique.

Ces stages seront encadrés par des entraîneurs diplômés et supervisés par Jean-Philippe Roussel, professeur d'EPS et entraîneur deuxième degré.

Ils se dérouleront au stade de Thann, sur la piste, dans la salle de musculation ou en extérieur avec des sorties possibles en montagne sur la journée en fonction du temps.

Stage d'hiver du 13 au 15 février 2023 (3 jours).

Renforcement foncier technique et spécifique.

1er jour: De 10h à 16h

Préparation foncière en matinée ou force vitesse.

Travail technique en saut, lancer ou sprint-haies en après-midi.

2ème jour: De 10h à 16h

Matin: Préparation musculaire en salle adaptée à l'âge avec apprentissage des gestes justes.

Après-midi: Séance spécifique relais-vitesse.

3ème jour: De 10h à 16h

Sortie sur la journée dans la montagne environnante.

Travail de côtes, footing, course d'orientation.

Stage de Printemps du 17 au 19 avril 2023 (3 jours).

Travail spécifique, technique et cohésion.

1er jour: De 10h à 16h

Préparation physique générale en matinée.

Travail technique en saut, lancer ou sprint-haies et relais en après-midi.

2ème jour: De 10h à 16h

Matin: Départs sprints, technique haies ou sauts.

Après-midi: Travail spécifique en vitesse, résistance ou endurance.

3ème jour: De 10h à 16h

Sortie sur la journée dans la montagne environnante.

Travail de côtes, footing, course d'orientation.

Le stage d'été est programmé du 28 au 30 août et celui d'automne du 23 au 25 octobre sous réserve de modification. Programme à venir.

Durant les stages, prévoir le repas de midi.

Rappel des tarifs : 1 jour 25€, 2 jours 40€, 3 jours 50€.

Renseignements. JP Roussel Tél : 06 83 53 76 91

Mail : jph.roussel@gmail.com

Places limitées à 20 jeunes par stage.