

<http://www.ac-chateau-thierry.com/spip.php?article1468>



Stage départemental de demi-fond à Fère en Tardenois le 22 décembre 2021

- Le club - Histoire du club - Actualités 2021 -

Date de mise en ligne : mercredi 22 décembre 2021

Copyright © AC CHATEAU-THIERRY - Tous droits réservés

Le traditionnel stage demi-fond organisé durant les vacances de Noël s'est déroulé, comme à son habitude, sur le terrain des futurs Championnats de l'Aisne de cross-country. Ceux ci auront lieu le dimanche 16 janvier 2022 à Fère en Tardenois.



[Toutes les photos sont ICI](#)

L'ACCT en étant le support technique. Il lui revenait d'organiser ce stage à Fère en Tardenois ce 22 décembre 2021. Stage qui s'est déroulé sur 2 sites : la Halle intercommunale des Sports de Fère en Tardenois et le Parc des Bruyères. L'ACCT remercie Mr le maire de Fère en Tardenois Jean-Pierre Roseleux, monsieur l'adjoint au maire et responsable des sports de la CARCT Lahcen Miri pour la mise à disposition des sites, Gilles, gardien de la Halle des sports pour son accueil, et enfin la cuisine centrale de Chateau-Thierry pour la préparation des repas chauds appréciés de tous.

Secondé par les coaches **Joel Langlois**, **Jérémy Cys** de l'ACCT, Francis Vasset de l'ESC Tergnier et Claude Vaillant de CAP21, ce sont sous les directives du chef d'orchestre **José Bastos** que s'est déroulé ce stage dont l'accueil des 41 participants à la Halle des Sports à débuté à 9h45 .

8 athlètes castels participaient à ce stage :

Les benjamin(e)s **Gabrielle Clochez**, **Jean claude Ebane Mbeng** et **Liv Van Staen** Les minimes **Aliya Abid** , **Arthur Valleau** , **Clélie Villain** Les cadet(te)s **Enza Leclercq** , **Martin Leclercq**

La journée a commencé par une petite demi-heure de marche pour les 41 athlètes accompagnés des 5 encadrants pour se rendre au Parc des Bruyères :

MENU SPORTIF DU MATIN



Stage départemental de demi-fond à Fère en Tardenois le 22 décembre 2021

(climat :-2 degrés ; autour plans d'eau ; circuit sans dénivelé ; sol dur ; utilisation de chaussures à pointes pour 90% de athlètes)

2 séances au choix des athlètes ont été proposées en fonction des envies, des séances effectuées la veille ou à venir, et l'expérience athlétique et affinités.. - échauffement footing gammes et lignes droites - discussion sur les stratégies en cross, les choix des changements d'allure (départ -arrivée) et économie de l'effort

Séance 1 > 2x6x200m 100% VMA petite récup 30" active grande récup 2 à 3' maxi par Francis Vasset et Claude Vaillant (20 athlètes) Séance 2 > 1'30(VMA 95%-100%) - 1'30 / 3'(90%) - 3' / 1'30 - 1'30 / petite récup 1' passive par **Joel Langlois** et **José Bastos** (21 athlètes)

Retour au calme footing + retour au gymnase 30 mn' pour le repas

Merci à **Thierry Martin** et **Jérémy Cys** pour l'intendance et qui ont servi la soupe au sens propre comme au sens figuré.

MENU SPORTIF DE L'APRES MIDI



L'après midi en salle sera déclinée sur le thème : *Devenons un peu plus des félins*.

Avec toujours les 4 coaches **José, Joël, Francis, Claude** et le renfort de **Jeremy Cys**.

Quatre ateliers avec contenus additionnels d'entraînements avec faible dosage et axe fort sur la tonicité et déroulé du pied. 1 travail base globale sur haies et cordes à sauter 2 renforcement musculaire avec médecine et poids corps 3 travail des appuis multiforme associé aux exos sur poussées et pliométrie 4 travail sur déroulé pied et gestuel via marche athlétique

Suivra ensuite la clôture, avec composition d'équipes de 5 pour des confrontations 1/1 sur les 4 ateliers.

Projetons nous dès maintenant vers les **Championnats de l'Aisne en salle les 8 et 9 janvier à Reims** et bien sûr les **Championnats de l'Aisne de cross country organisés par l'AC Château-Thierry le 16 janvier à Fère en Tardenois**