BISCARROSSE OLYMPIQUE
ATHLETISME

Stage athlétisme

du

25 avril au 29 avriL 2022

stade DUCOM

BISCARROSSE

Ce stage a été initié par Jean Pierre (coach des benjamins et benjamines) ; il s'est déroulé sur 4 jours au stade DUCOM du 25 au 29 avril 2022 avec au programme toutes les spécialités de l'athlétisme (haies , sprint, lancers et saut) et s'est terminé par une matinée « test »
Ce stage ouvert aux benjamins, minimes avec une participation d'un cadet et un espoir féminin .

Ont participé à ce stage

Chloé-Liam-Victoria-Lohane-Circé-Bella-Tara-Gabrielle-Lina-Joseph-Yanis-Lohan-Aude-Manoa-Charlie-Hugo

la fine équipe

avec Loic

Les participants étaient divisés en 4 groupes sous la houlette de

Jean Pierre:sprint haies

Hervé : ½ fond

Patricia:sprint haies relais

Loic : longueur triple

Eric:lancers et hauteur

Thierry : connaissance de l athlé , comportement sur le stade

Les séances se déroulaient de 10H à 17H avec une interruption à 12H pour le repas pris en commun suivi d'une séance vidéo et un

cours « magistral » sur l athétisme (règlements généraux, connaissance des épreuves etc.....)

échauffement sous les directives de Liam

quelques photos vont résumer les différents moments de ce stage

échauffements spécifiques
préparation départ
haies
lancer (marteau javelot disque poids)
hauteur
longueur et triple
course

résumé des activites au travers de photos

le départ en start cela s'apprend !

Et hop !!!

Victoria tu n'es pas sur la plage !!!!

encore un peu et tu sauteras plus haut que ta hauteur !!

ce n'est pas le saut dans l'inconnu

courir droit cela s'apprend !!

les coachs consultent les programmes

le marteau ne sert pas qu'à bricoler !!

après l'effort, le réconfort et merci aux foot pour les bons repas pris dans club house

La météo a été de la partie

Ambiance athlétisme

Bonne organisation

Des coachs qui ont su transmettre la passion de l'athlé

Les crêpes et autres gâteaux apportés par les parents

Ont fait :

UN STAGE SUPEEEEEEEEEEEER

Petit coin anecdotique

Bon anniversaire Lohane, par galanterie on ne dira pas ton nombre de printemps

Celui ou celle qui donnera le propriétaire de ces mollets qui ont fait trembler les pistes d'athlétisme de France et de Navarre et aussi celles de l'Europe aura droit à une part de cake !!!!

Sur ce ,les kékés appliquez les conseils des coachs et vous vous éclaterez sur le tartan

A ,l'année prochaine

Th