

## STAGE D'ETE A PLELAN LE GRAND AU TERRAIN DES SPORTS

Nous arrivons au terme de la saison 2016-2017, encore une fois riche en résultats. Parmi eux, nous pouvons noter :

- La montée en Elite 1 pour l'équipe interclubs hommes et femmes seniors, une première dans l'histoire breton !
- Championnats de France Cadets-juniors à Dreux :
  - Shana GREBO championne de France du 400m haies cadettes et sélectionnée en équipe de France pour le championnat du monde à Nairobi
  - Marine EYOUM, vice-championne de France au triple saut junior et sélectionnée en équipe de France pour les championnats d'Europe à Grassetto en Italie
  - Pauline MENGUAL, vice-championne de France au poids cadettes
  - Jérémy CAMIER, finaliste à la hauteur cadet
  - Quentin GUILLERM finaliste du 400m haies junior avec record personnel en séries
  - 4\*100m Junior filles, finaliste.
- Championnats de France nationaux : Dorra MAHFOUDHI remporte le titre à la perche féminine
- la sélection de Victor COROLLER pour les championnats d'Europe moins de 23 ans en Pologne à Bydgoszcz  
Pour ces athlètes la saison n'est pas encore terminée.
- Carine LEGENDRE championne du monde Masters indoor sur 400m, vice-championne du monde sur 800m, et médaillée de bronze sur 60m haies...
- La victoire avouons-le, écrasante de HBA au challenge national de marche Mario GATTI
- La 3<sup>ème</sup> place de Hedi TERAOUI au 5000m marche aux France Elite indoor
- Les podiums des cadets et cadettes aux championnats de France Challenge Equip'athlé
- Coupes de Frances :
  - Champions de France et record de France aux relais à l'Américaine haies hautes
  - Champions de France :4\*1000m cadets
  - Vice-champions de France : 4\*100m et 4\*200 femmes, triple saut femmes
  - Médaille de bronze : relais marche hommes

A l'heure où je vous écris, il manque encore les résultats du France Elite et de nos internationaux...

La réussite d'une arrière-saison se mesure à la qualité de sa préparation. Afin de préparer les compétitions suivantes :

- ✚ Les minimales : les Challenges Equip' Athlé :
  - fin septembre tour Régional,
  - samedi 14 et dimanche 15 octobre : finale nationale à Saint Renan
- les cadets-juniors : les championnats de France Interclubs le 15 octobre à Vénissieux
- Les marcheurs : challenge national des ligues de marche, 22 octobre à Saran

- Pour tous : les coupes de France des spécialités, le 7 et 8 octobre à Salon de Provence

De plus l'intérêt de ce stage d'été n'est plus à prouver pour le demi-fond, c'est à Plélan que sont préparés les championnats de France de cross.

Nous t'invitons au stage d'été que nous organisons **à Plélan Le grand** :

- ✚ **Début de stage : du lundi 14 Août à 10h**
- ✚ **Fin de stage : au Vendredi 25 Août après le repas de fin de stage.**

**Vous avez la possibilité de venir installer votre matériel de camping dès le samedi 12 août.**

Ce stage t'aide à te remettre en condition. Par sa durée et par sa place dans le calendrier **il permet surtout de préparer l'hiver et de « passer des paliers d'entraînement » à un moment où chacun peut prendre un peu plus de temps** avec des conditions météorologiques souvent bien adaptées.

Le contenu sportif est adapté à l'âge, à la spécialité et au niveau de chacun.

Ce mois d'Août est crucial et a toujours permis aux athlètes d'HBA d'arriver à leur meilleur niveau lors des évènements majeurs de fin de saison, ainsi que la saison de cross bien évidemment.

Ce stage est un bon moyen pour **rencontrer et intégrer** de nouveaux athlètes jeunes et moins jeunes de toutes les sections de Haute Bretagne Athlétisme, de tous se connaître un peu mieux et de **passer des moments sportifs ensemble**. A noter que ce stage est une réelle originalité dans le paysage athlétique français.

La participation au stage est un critère pouvant être déterminant dans le choix de la composition des équipes.

**Pour tout cela, et si tu as vraiment envie de progresser, il est essentiel que tu sois là !**

**Ce stage a la particularité d'être un stage en autonomie, il est donc demandé aux athlètes de :**

- Prévoir leur matériel de camping (tente, matelas, sac de couchage...).
- Penser au matériel de cuisine, chacun préparant sa nourriture (prévoir votre nourriture, à proximité du lieu de stage se trouve un super U, des produits Sojasun seront à votre disposition : steak, plats préparés, yaourt, lait, fromage...)

**Pour les parents qui seraient inquiets : Cette autonomie est éducative et encadrée... en 30 ans de stage de Plélan aucun jeune n'est revenu affamé ! D'autre part, vous (parents, amis...) êtes invités à venir passer une ou plusieurs soirées à Plélan autour d'un barbecue et échanger avec les encadrants et athlètes présents – La soirée du vendredi 25 août vous est particulièrement recommandée.**

La venue au stage est libre, il est bénéfique d'être présent sur une durée assez longue. IL est possible de venir sur deux périodes, deux fois 3 jours par exemple, en cas d'impératifs personnels et ou professionnels.

### **Règles de vie:**

Chaque athlète participant s'engage à respecter les règles de vie d'un sportif en particulier d'être dans le camping à 20h00 et d'y rester.

## **Encadrement sur place :**

Jacques BANCTEL, salarié permanent du club, sera présent sur site durant l'intégralité du stage (06 10 29 60 75).

Les entraîneurs bénévoles du club seront présents également pour assurer les entraînements.

## **Entraînements/ journée type :**

- 8h : lever
- 8h30-10h : temps libre
- 10h-12h : entraînement
- 12h-13h30 : repas
- 13h30-16h30 : repos
- 16h30-18h : entraînement
- 19h30 : repas
- 20h : présence impérative sur le lieu du stage.
- Soirée : détente, jeux, repos...
- 22h : coucher

Reprise / préparation au stage :

Vous reprenez l'entraînement si possible à partir du 1er Août d'abord en effectuant des footings à allure lente, de plus en plus long, puis en y ajoutant progressivement de la PPG/côtes courtes (**Voir avec vos entraîneurs respectifs qui sauront adapter votre reprise au regard de votre calendrier personnel**).

## **Le Repas de fin de stage :**

A l'occasion de ce stage, le **Vendredi 25. Août à 19h00**, pour les athlètes, parents, amis, partenaires, un repas sera organisé par le groupe de Plélan. La présence de tous les bénévoles (Repas stages, jurys, dirigeants, entraîneurs...) est désirée. **Dans l'optique d'une bonne préparation de cette soirée, une réponse est souhaitée pour le dimanche 20 Août à Jacques BANCTEL par mail ([educteur@hbatble.com](mailto:educteur@hbatble.com))**.

Ce repas nous donne l'opportunité de nous retrouver tous ensemble pour parler du club, de sa particularité, de faire un bilan de la saison passée et de lancer la saison à venir.

Depuis cinq ans le nombre de personnes participantes augmente considérablement ce qui prouve l'intérêt grandissant que porte l'ensemble des acteurs du club aux organisations mises en place par Haute Bretagne Athlétisme.

Une participation libre sera demandée pour le repas.

**Il faut continuer dans ce sens et être encore plus nombreux à ce repas de club cette année !**

**Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à contacter Jo BEAUFILS au 06.07.51.00.04.**

Amitiés Sportives



## INFORMATIONS COMPETITIONS

1/ Mercredi 6 septembre : Rendez-vous de la TA

2/ Mercredi 20 septembre : Rendez-vous de la TA.

3/ fin- septembre : challenge Equip 'Athlé minimes, second tour.

### 3/La Coupe de France, les Samedi 7 et Dimanche 8 Octobre 2017 à Salon de Provence :

Cette compétition englobe les championnats nationaux des relais et critères des spécialités.

- Les championnats nationaux de relais comprennent : 4x100 – 4x200 – 4x400 – 4x800 – 4x1500 – 4x1000 Cadets/Cadettes et relais Marche.
- Les critères de spécialités comprennent :
  - Le critérium national des sauts : un critérium dans chaque saut.
  - Le critérium national des lancers : un critérium dans chaque lancer.
  - Le critérium national des courses : un critérium des haies hautes M et F : relié à l'américaine. Le classement de ce critérium des courses tiendra compte de celui des haies hautes ainsi que des championnats nationaux des relais (y compris la marche).

**Une équipe est composée de 4 athlètes** avec obligation d'intégrer **au minimum un jeune** (Mi/Ca/Ju/Es). La compétition qualificative pour ces épreuves est le **challenge d'automne** qui aura lieu le **Dimanche 29 Septembre ou 6 Octobre (à confirmer) à Rennes. Il est impératif que tout le monde soit présent à cette compétition.**

### 4/ La Finale Nationale du Challenge Equip'athlé Minimes les 14 et 15 Octobre à Saint Renan :

Cette compétition regroupe les 32 meilleures équipes Minimes M, Minimes F de France.

La qualification se joue sur la somme des points du 1<sup>er</sup> tour (en mai dernier) et second tour fin septembre . Dans tous les cas, la sélection des athlètes qui seront dans ces équipes s'effectuera de la manière suivante, la meilleure équipe sera constituée (1 équipe = 4 à 6 athlètes + 1 jeune juge) :

- Performances réalisées de mai à Septembre 2017.
- Si deux athlètes sont à égalité : Présence au stage de Plélan-le-Grand + implication.

### 5/ Le challenge national des ligues à Saran le 22 octobre (en marche athlétique)

### 6/Les Championnats Nationaux Interclubs cadets-juniors, Dimanche 27 Octobre 2017 à Aix-les-Bains :

Cette compétition regroupe toutes les épreuves de l'athlétisme. Deux équipes seront constituées : - 1 équipe filles et une équipe garçons.

Pour chaque équipe, sera sélectionné **le meilleur athlète du club par discipline.**

**Tous les jeunes (Ca/Ju)** peuvent prétendre à une place dans l'une de ces équipes mais pour mettre toutes les chances de votre côté **il vous faut :**

**1/reprendre l'entraînement dès le début du mois d'Août et participer au stage de Plélan** pour être compétitif le jour du **challenge d'automne** (compétition qualificative à ces championnats nationaux) en fin septembre

**2/et participer aux rendez-vous TA du mois de septembre et octobre.**

**A vous de jouer si vous voulez votre place !**

## **RENOUVELLEMENT DES LICENCES**

Il vous faut renouveler vos licences dans vos sections. La saison se termine le 31 octobre prochain. La nouvelle saison commence le 1er novembre.

Tu vas recevoir un mail de la part de la fédération te demandant de remplir le questionnaire médical. Remplis-le en ligne et donne une copie du questionnaire rempli à ta section.

Dès à présent il te faut prendre contact avec les responsables de ta section locale pour te relicencier.

## **NOUVEAUX LICENCIES**

Fournir un certificat médical datant de moins de 6 mois avec ton chèque de cotisation.

La licence scolaire, dans le cadre de la convention avec la FFA vous couvre sur le plan légal pour la présence au stage.

**Ne pas oublier qu'un athlète non licencié ne peut prendre part à une compétition ou même aux entraînements . Les athlètes n'ayant pas rendu leur papier avant le 4 septembre ne pourront pas participer aux compétitions d'arrière-saison !**

**Sportivement,  
Jacques BANCTEL, entraîneur-éducateur sportif HBA**