

STAGE D'ETE A PLELAN LE GRAND

AU TERRAIN DES SPORTS

Nous arrivons au terme de la saison 2017-2018, encore une fois riche en résultats. Parmi eux, nous pouvons noter :

- ❖ Le maintien en Elite 1 pour l'équipe interclubs hommes et femmes seniors, une première dans l'histoire l'athlétisme breton !
- ❖ La sélection de Victor COROLLER pour la coupe du monde par équipe à Londres les 14 et 15 juillet prochain, sur les 400m haies et le relais 4*400m
- ❖ La 6^{ème} place de Dorra MAHFOUDHI aux jeux méditerranéens au saut à la perche avec 4.11m
- ❖ Une énième victoire de HBA au challenge national de marche Mario GATTI
- ❖ Championnats de France Elite :
 - Victor COROLLER , 3^{ème} avec 49''88
 - Paméla NARCISSE, demi-finale 11''81
 - Mathilde LE MENER, 800m, série, 2'11''57
 - Kyllian MONTFORT, demi-finale du 110m haies en 14''22
 - Cédrick FAUNE, série du 110m H en 14''44
 - Shana GREBO, séries du 400m haies en 62''97
 - Dorra MAHFOUDHI, 3m90 en qualifications.
 - Antoine AUROUSSEAU, 2.07m en qualifications de la hauteur.
 - Yakoub DELHOUM, 9'01 sur 3000m steeple
 - Nicolas ROGER, 9'26 sur 3000m steeple.

La réussite d'une fin de 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 13 et dimanche 14 octobre : finale nationale à Dreux.La sélection est rude cette année pour entrer dans les équipes minimales ; La participation au stage sera un élément de décision sportive.
- ❖ les cadets-juniors : les championnats nationaux Interclubs le 21 octobre à Blois
- ❖ Les marcheurs : challenge national des ligues de marche, 7 octobre à Saran
- ❖ Pour tous : les coupes de France des spécialités, le 13 et 14 octobre à Obernai.

L'intérêt de ce stage d'été n'est plus à prouver quant aux résultats positifs qu'il induit sur les résultats de cross !

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

- ✚ Début de stage : du samedi 18 Août à 10h
- ✚ Fin de stage : au Vendredi 31 Août après le repas de fin de stage.

Tu as la possibilité de venir installer ton matériel de camping dès le mercredi 14 en fin de journée.

IL permet de préparer l'hiver et de passer des paliers d'entraînement à un moment où chacun peut prendre un peu plus de temps.

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'atteindre leur meilleur niveau lors des compétitions de fin de saison et de cross.

IL est le meilleur moyen de rencontrer et de s'intégrer avec les autres athlètes de HBA

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

Si tu veux progresser il est essentiel que tu sois là, et le plus de jours possibles.

Ce stage à 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 d'été 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 31 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
- ✚ les installations mises à disposition,
- ✚ d'être dans le camping à 20h00 et d'y rester.

Encadrement sur place :

Jacques BANCTEL, salarié 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 et l'encadrement.

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 :

Les bénévoles et athlètes de Plélan organisent un repas le **Vendredi 31 Août à 19h00**.

La présence de tous : bénévoles, athlètes, dirigeants, jurys, parents, partenaires... est désirée. **Pour bien préparer cette soirée, une réponse est souhaitée pour le dimanche 26 Août à Jacques BANCTEL par SMS (06 10 29 60 75).**

Ce repas nous donne l'opportunité de nous retrouver pour parler du club, de faire un bilan de la saison passée et de lancer la prochaine saison.

Depuis cinq ans le nombre de participants 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

(06 07 51 00 04)



INFORMATIONS COMPETITIONS

- 1/ Mercredi 5 septembre : Rendez-vous de la TA
- 2/ Mercredi 12 septembre : Rendez-vous de la TA.
- 3/ Mercredi 19 septembre : Rendez-vous de la TA.
- 4/ fin- septembre : challenge Equip 'Athlé minimes, second tour.

5/La Coupe de France, les Samedi 7 et Dimanche 8 Octobre 2018 à Obernai :

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 en début octobre.

6/ La Finale Nationale du Challenge Equip'athlé Minimes les 13 et 14 Octobre à Dreux.

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

La qualification se joue sur la somme des points du 1^{er} 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 2018
- La participation au stage et aux RDV TA de septembre est importante
- Si deux athlètes sont à égalité : capacité au relais et implication personnelle.

7/ Les Championnats Nationaux Interclubs cadets-juniors, Dimanche 21 Octobre à Blois :

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 **tour régional courant 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 faut renouveler vos licences dans vos sections dès le mois de septembre.

- 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.
- Si tu ne le reçois pas, prendre contact avec ta section locale qui t'en fournira un.

NOUVEAUX LICENCIES

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

Ne pas oublier qu'un athlète non licencié ne peut prendre part à une compétition ni-même.

Sportivement,

Jo Beaufils, président de HBA

Jacques BANCTEL, entraîneur-éducateur sportif HBA.

