

## **Commission « loisir » 22/04/14**

**Présents** : J.F. Varin, P. Monfort, P. Quetel, B. Ribardière, H. Monthurel, S. Moison, V. Vivier, L. Malenfant, M. Menant, D. Pascutti, J. Barbier.

**Excusé** : J.R. Hirard

**Secrétaire de séance** : M. Menant

### **Mardi 22 avril à la maison des associations de Condé sur Vire :**

Réunion à 20h00 avec les entraîneurs des différents groupes loisirs, pour une harmonisation des séances et des pratiques.

#### Déroulement d'une séance :

- Lors d'une séance avec du fractionné court et long, intégrer les gammes avant les premières accélérations.
- Sur des séances de seuil, pas besoin de gammes.
- Les étirements seront intégrés en fonction des athlètes et de leurs demandes.
- Présentation de la séance en fin d'échauffement.

#### Constitution des groupes :

- Les 3 groupes sont à maintenir.
- Le groupe 1 est à maintenir dans l'état, avec les « élites » qui restent dans ce groupe et font leur séance après que l'échauffement collectif soit fini. Le coach des loisirs gère son groupe sur le reste de la séance.
- Le groupe 2 doit s'alléger, certains athlètes peuvent intégrer le groupe 1. Les coaches orienteront les athlètes dans le groupe qu'ils estimeront le mieux adapté.
- Lors d'une préparation course, les athlètes des différents groupes suivant le même plan d'entraînement seront regroupés sur les séances.

#### Constitution des plans d'entraînements :

- Les plans d'entraînements seront réalisés en collaboration entre les différents entraîneurs des loisirs.
- Une réunion trimestrielle sera organisée pour la commission « loisir ».

#### Séance d'entraînement du jeudi :

Un départ de Saint-Amand devient « officiel » pour les loisirs, encadré par Henri Monthurel et/ou Jean-René Hirard.

La séance « jogging » se déroule de 17h30 à 18h30 avec un départ de la place de l'église de Saint-Amand.

Fin de la réunion à 21h20