

# COMITE MARNE ATHLETISME

## STAGE LANCERS

28 et 29 décembre 2016

Reims .

Le stage avait pour but de rassembler les meilleurs lanceurs de la Marne depuis la catégorie Minimes jusqu'à seniors. Des lanceurs de l'Aube et des Ardennes se sont joints au groupe.

Malgré une période hivernale très présente surtout le matin, le groupe s'est très bien entraîné sur les installations mises à disposition.

Le 1<sup>er</sup> jour s'est décomposé en une matinée consacrée à un travail en salle avec un échauffement puis une période de mimes (1<sup>ère</sup> matinée). L'après-midi travail spécifique avec les engins puis lancers.

Le 2<sup>e</sup> jour s'est décomposé en une longue séance avec des M-Ball le matin et l'après-midi techniques avec les engins et / ou renforcement musculaire (javelot).

VERBATIM des réactions : tout comme les autres rassemblements on retrouve des remarques communes

« superbe journée » ; « Les installations sont vraiment adaptées à la bonne pratique des lancers » ; « Il n'y a pas d'appartenance à tel ou tel club qui apparait »

« Les coaches présents sont à disposition si nécessaire lors des compétitions »

« On sent vraiment un groupe » ; « Il faut continuer »

### Le groupe :

25 athlètes attentifs et motivés en moyenne sur les 2 jours. Un accompagnateur et trois entraîneurs Club

Le périmètre des clubs participants : COCAA, VERDON, DAC, RC EPERNAY, EFSRA, TOS, MARIGNY FLAVY et RETHEL COURIR

Les encadrants : Ana CASSIER et Marc AUBRY (COCAA), Cédric CROLET et Patrice THOMAS (EFSRA). Le nombre d'athlètes a augmenté ; le nombre d'encadrants doit également évoluer et permettre à des animateurs de venir enrichir leurs connaissances sur les lancers. Avis aux intéressés. Si besoin il faudra faire appel à des ressources externes à la Marne

**RDV dimanche 22 janvier au CREPS pour la prochaine journée lancers.**



# Les participants présents le 28 décembre

Club	NOM	Prénom	Catégorie	discipline(s)	28- déc	29- déc
<b>COCAA</b>	AUBRY	Arthur	JUM	Pds /D	x	x
	KOLACZEK	Amandine	CAF	D	x	x
	KOLACZEK	Marie	CAF	M	x	x
	BELOTTI	Jian Luca	JUM	Pds /D	x	x
	DANZI	Nicolas	ESM	J	x	
	DANZI	Marina	MIF	J	x	
	OUHABA	Mina	MIF	Pds /D	x	
	TREMEREL	Lorène	SEF	J	x	x
	DUTHILLEUX	Delphine	SEF	Pds		x
	SAHLI	Najib	CAM	Pds		x
	KOLACZEK	Christine		Entraîneur	x	x
<b>FRIJEP COR. MARGNY VERDON</b>	CHAMPAGNE	Philippe	M2	Pds /D	x	x
<b>DAC Reims</b>	VANDENHAUTE	Lionel	SEM	J / D	x	x
	LAMBERT	Quentin	SEM	J / D	x	x
<b>RC EPERNAY</b>	TRUFFAUT	Gaultier	CAM	M	x	x
<b>EFSRA Reims</b>	TSHIBWABWA	Sephora	MIF	Pds	x	
	SIRAT	Circé	MIF	M	x	x
	KADIYOGO	Balthazar	CAM	D	x	
	KADIYOGO	Ernest	MIM	Pds / D	x	x
<b>RETHEL COURIR (08)</b>	COULAUD	Samuel	ESM	J	x	x
	DELCOURT	Mathilde	MIF	J	x	x
<b>TOS (10)</b>	HENRI	Ilona	MIF	Pds	x	x
	HENRI	Virignie	M1	Pds	x	x
	PAILLE	Kentin	MIM	Pds	x	x
<b>MJC MARIGNY- FLAVY (10)</b>	CHUTRY	Chloé	ESF	M	x	x
	PRUNIER	Marion	CAF	M	x	
	GUILLAUME	Bastien	CAM	Pds	x	
	CADET	Jean-Claude		entraîneur	x	
	MARTIN	Jeremy		entraîneur		x
	Pds: poids; D: disque; J: javelot; M: marteau					

## ENCADREMENT

### STAGE

COCAA	AUBRY	Marc	Entraîneur Pds/D	x	x
COCAA	CASSIER	Ana	Entraîneur J	x	x
EFSRA	CROLET	Cédric	Entraîneur Pds	x	x
EFSRA	THOMAS	Patrice	Entraîneur M	x	x