



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

L'expérience de Christian KAPFER entraîneur de Julien FENES

Présentation faite au colloque sur les haies hautes organisé à l'ESSIE.

Julien FENES :

Saison 2005 2006

(espoir 3)

- Indoor 2006 champion de France espoir et universitaire, 2ème en senior.
- Estival 2006 champion de France espoir et 2ème en élite.
- Club: V.E.N.S.E.
- Performances: 7,83 au 60mh / 13.80 au 110mh
- Entraîneurs: Olivier LAROCHE et Christian KAPFER (saison 2005/2006), Renaud LONGUEVRE(saison 2006/2007).
- Nombre de séances hebdomadaire de 1 à 5. (en moyenne sur 10 mois 3.5)

Caractéristiques

- POINTS FORTS
- La vitesse
- Le mental

- POINTS FAIBLES
- La souplesse
- L'enchaînement des courses

Objectifs hivernaux

- N° 1 Championnat France espoirs (18-02)
- N° 2 Championnat France FFSU (11-03)
- N° 3 Championnat de France élite (24-02)

Objectifs estivaux

- N° 1 Championnat France espoirs
- N° 1 bis Les concours universitaires de juin
- N° 2 Championnat de France élite
- N° 3 Les courses de sélection

Organisation de la saison

Le mois d'avril a été très chargé en entraînement avec notamment un stage avec deux séances par jour.

Mai une compétition toute les semaines

Juin quasiment pas de travail ce mois a été consacré aux différents concours d'entrée aux grandes écoles.

Juillet beaucoup de compétitions, avec notamment les deux championnats de France

Entraînement Hivernal

Aérobic 33%, objectifs: puissance PMA, (surtout en début de saison) et récupération

Lactique 22%, objectif développement de la capacité puis à partir de mi novembre puissance lactique

Vitesse 15%, puissance alactique et vitesse gestuelle en décomposant le geste

Technique, 20%

Souplesse, 10%

Entraînement Estival

Pourcentage de travail calculé sans le mois de juin qui n'est pas significatif

Aérobic, 10% travail d'entretien et de récupération

Lactique, 25% puissance

Technique, 30% franchissement à grande vitesse

Vitesse, 25% vitesse gestuelle et survitesse

Souplesse, 10%

Comparaison entraînement hivernal / estival

Le travail aérobic a été privilégié durant la période hivernale, le travail de souplesse est resté constant sur les deux périodes, le travail technique & été beaucoup plus important en période estivale alors pour ce qui est vitesse et lactique il y a eu une petite augmentation.

Cependant le travail lactique réalisé en période d'entraînement estival a augmenté considérablement en intensité alors que le volume des séances diminuait. C'est l'inverse pour le travail de vitesse.

Bilans

● **Résultats:** tous les objectifs sportifs ont été atteint

● **Amélioration des points faibles:** souplesse+++ mais il reste beaucoup à faire.

Enchaînement des courses, il a toujours fait mieux lors de finales que lors des séries

Christian KAPFER

Les articles cités ou leur résumé peuvent vous être envoyés par mail. (sergeolivares@free.fr)

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com