

## Réunion annuelle des entraîneurs 2012

Compte-rendu de l'atelier du groupe des lancers  
(17 nov. 2012)

Nous avons assisté à une belle conférence de Julie Labonté qui s'est entretenue avec nous sur sa préparation pour l'emmener jusqu'aux Jeux Olympiques de Londres en août 2012. Elle nous a décrit en détail le genre d'exercices et la progression de ceux-ci durant toute l'année de préparation complète.

Après avoir connu une saison extraordinaire en 2011, elle a recommencé la saison d'automne avec seulement une semaine de repos et elle s'est rendue compte qu'elle n'avait pas suffisamment eu de repos pour reprendre la nouvelle saison avec toute l'énergie nécessaire. Avec quelques modifications durant l'hiver elle termine sa saison indoor plus tôt pour prendre part à un camp d'entraînement et elle s'applique à retrouver tous les éléments nécessaires pour performer comme l'année précédente. Le jour des grands jeux, elle est dans une forme splendide. Son échauffement lui permet de constater que tout est pour le mieux et tout est à point. Le concours se passe rapidement. Le gros lancer attendu n'est pas venu mais par contre tout ce qui a été fait a bien été fait donc aucun regret de ce côté. Elle est jeune et elle a hâte à sa prochaine chance de se mesurer aux meilleures au monde.

### **Marteau en salle (révision du poids des engins)**

Il est convenu que, dès le début de la saison en salle 2012-2013, les engins de lancer au marteau intérieur devront être conformes à la progression par catégorie présentée au tableau ci-dessous :

	Hommes	Femmes
Cadets	16lbs	12lbs
Juveniles	20lbs	16lbs
Juniors	25lbs	20lbs
Séniors	35lbs	20lbs

Il a été décidé aussi que la sécurité pendant les lancers devra être améliorée dû aux incidents qui se sont produits ces dernières années.

### **Formation des entraîneurs**

Nous pensons que la meilleure façon de poursuivre la formation du niveau 3 est en utilisant le mentorat auprès d'un entraîneur de haut niveau. Nous avons fait l'expérience l'an dernier avec Simon Louis-Seize et pourrons répéter l'expérience avec Marc-Antoine Dugas quand le moment sera venu.

### **Poids des autres engins :**

Il a été décidé que la progression du poids des autres engins devait également être revue afin de nous permettre de mieux développer nos lanceurs au Québec. Voici la progression logique que nous proposons unanimement :

	Poids		Disque		Javelot		Marteau	
	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
Benjamins	3k	2k	750g	600g	500g *	400g	3k	2k
Cadets	4k	3k	1k	750g	600g	500g	4k	3k
Juveniles	5k	3k	1.5k	1k	700g	500g	5k	3k
Juniors	6k	4k	1.75k	1k	800g	600g	6k	4k
Seniors	7.26k	4k	2k	1k	800g	600g	7.26k	4k

\*nous avons remarqué que le javelot 400g se lançait beaucoup moins bien et moins loin que le 500g. C'est pour cette raison que nous revenons avec le 500g pour les benjamins garçons.

### **Jeux du Québec (marteau cadet)**

La possibilité d'ajouter le marteau chez les cadets aux Jeux du Québec fait l'unanimité chez les entraîneurs présents aujourd'hui. Tous applaudissent cette possibilité avec bonheur.

### **Camp printanier des lanceurs :**

Tous sont en faveur pour refaire un camp d'entraînement en lancer au printemps à Québec. On pense qu'il serait avantageux d'avoir un invité vedette pour nous partager ses connaissances. Nous pourrions inviter aussi les coaches scolaires (sans formation) mais on ne veut pas qu'ils amènent leurs athlètes inexpérimentés avec eux. On pense que cette formation doit s'adresser aux entraîneurs surtout et aux athlètes matures pré-identifiés. Aucune date pour le moment n'a été décidée. Pour ce qui est du camp préparatoire des Jeux du Canada, nous attendons de voir ce que propose la FQA. Nous ne sommes pas un gros groupe donc la participation de masse est plus motivante pour chacun.

### **Entraînement physique**

Michel St-Pierre propose pour cet hiver d'essayer un type d'entraînement cyclique progressif afin de mieux préparer physiquement nos lanceurs pour la saison à venir. Le modèle qui était utilisé par Jesus Lopez dans le passé a fait ses preuves et nous pourrions alors évaluer ensemble les bienfaits de cette préparation particulière au provincial le 23 mars. La réponse de tous a plutôt été tiède. C'est-à-dire que tout le monde croit à sa propre façon de faire les choses. Ainsi le projet ne sera réalisé que par Michel seulement avec son groupe de jeunes.