

## RÉUNION ANNUELLE DES ENTRAÎNEURS – SAMEDI 19 NOVEMBRE 2016

Hôtel Sandman Montréal-Longueuil

### Compte-rendu de l'atelier des épreuves de sprint et haies

Animateur : Marc-André Roy

- 1- **Présentation de l'ordre du jour** (3 min)
- 2- **Tour de table : présentation des participants** (8 min)
- 3- **Retour sur le plan d'action 2016** (10 min)
  - 1) Programme provincial de relais (Camp, compés, canadiens)  
La 2<sup>e</sup> année du camp a eu lieu, le tout a bien été et les équipes de relais lors des championnats canadiens ont bien fait. Il y avait 3 équipes au total (2 au 4x400m H et F et 1 équipe au 4x100m H)
  - 2) Mentorat pour les entraîneurs (Manque d'intérêt des entraîneurs)
  - 3) Atelier de perfectionnement athlètes et entraîneurs (décembre 2015)  
Belle réussite, plusieurs entraîneurs étaient présents et plus de 40 athlètes. Avec cette activité, nous avons généré des fonds de 1219\$ pour la création d'un fonds sprint et haies. Ces montants seront dépensés ultérieurement.
  - 4) Ajout de : Provincial scolaire, épreuve de 400m Haies (Objectif atteint)  
Belle initiative de Steve Morin, à poursuivre
- 4- **Plan d'action pour 2017** (45 min)
  - 1) Programme provincial de relais (20 min)
    - a) *Camp de relais juin ou juillet 2017*  
Le tout sera chapeauté par Jean-Marc Normandin, entraîneur-chef des Jeux du Canada. Le camp aura lieu après la sélection qui aura lieu à la mi-juin (Ian Hume)
    - b) *Relais Championnat Canadiens juniors-séniors (4x100m-4x400m)*  
Les coureurs identifiés Jeux du Canada seront appelés à courir le relais si l'équipe est suffisamment performante. Si nous possédons suffisamment de profondeur et de budget, nous tenterons de faire courir des équipes B.
    - c) *Suggestions ? (5 min)*
  - 2) Atelier de perfectionnement athlètes, dimanche 11 décembre, Mtl (7 min)  
Le tout aura lieu au centre Claude-Robillard de 10h00 à 15h30, invitez vos athlètes et entraîneurs ! 65\$ par athlète

3) Plan de compétitions pour les athlètes (10 min)

- a) 6 mai Longueuil Focus 100m
- b) 13 mai Sherbrooke Focus 400m
- c) 20 mai St-Laurent Focus 200m
- d) 17-18 juin Ian Hume
- e) Suggestion ? (5 min)

Objectifs : Que nos meilleurs coureurs courent ensemble. Offrir de bonnes conditions à nos coureurs.

Plan accepté, on y va donc avec ce plan

Pour la composition des vagues, il a été suggéré de seeder les vagues aléatoirement pour la 1<sup>re</sup> course (qualif) et les seeder selon les normes pour la finale.

4) Mentorat pour les entraîneurs ? (4 min)

Certains entraîneurs ont démontré leur intérêt, nous tenterons de partir ce projet.

Objectif pour l'année 2017 : minimum 2 entraîneurs dans un programme de mentorat avec un entraîneur sénior. À suivre

5) Camp de préparation générale à l'automne. 3 jours, 100\$-125\$ (4 min)

Quelques intéressés, à suivre. Le tout se déroulerait possiblement en Outaouais sous la supervision de Rova. À confirmer

**5- Formation de 2 entraîneurs Jamaïcains à Mtl (15 min)**

- 1) Entraînement sur piste de gazon
- 2) Pas de jog (Idem World summit of speed)
- 3) Intensité entre 75% et 100%
- 4) Relation entraîneur/athlète
- 5) Technique ?
- 6) Les relais sont inclus dans la culture
- 7) Questions ?

**6- Tour de qualification au 400m (10 min)**

- 1) Est-ce nécessaire ?

Les entraîneurs ont voté que oui

- 2) Seulement s'il y a plus de 17 athlètes inscrits et seulement junior et sénior ?

Oui, seulement si plus d'une vague est nécessaire (ex.: plus de 8 personnes sur une piste de 8 couloirs). Ainsi, les qualifications du 400m lors du championnat provincial extérieur pour les catégories juvénile, junior et sénior sont maintenues dans ces conditions.

- 3) Avec un horaire qui permet aux coureurs de 200 et 800 et 400 haies de faire un doublé ? Est-ce possible ? Ex de l'été dernier, la qualif de 200m était très près de la finale du 400m.

**7- Varia (5 min)**

Il est assez unanime que nous aurions besoin de plus de temps pour notre réunion en groupe d'épreuves. Je suggère d'ajouter 1h à nos rencontres annuelles.