



PORTRAIT DE L'ENTRAINEUR



Pascal Haudicot,
40 ans,
entraîneur (salarié)
à l'E.P. Manosque.

Passé athlétique :
Coureur de demi-fond
(18 ans de compéti-
tion longtemps axée
sur le 1500 mètres).

Clubs respectifs :

ASPTT Nancy, Aix-en-Provence Athlétisme,
enfin EPM Manosque.

Performances principales :

- 3'47"70 au 1500 m
- 8'12"4 au 3000 m
- 1 h 06'54 au semi

Son parcours personnel :

Enseignant d'EPS pendant plus de 10 ans en
collège et lycée avant de devenir entraîneur de
club à part entière grâce à l'EP Manosque.

Il encadre :

- une classe athlétisme départementale dite
"pôle d'excellence" pour de jeunes élèves
de 6ème à 4ème.
- les stages de la ligue de Provence et depuis
cette année, pour suivre Delphine et Florent,
l'encadrement de stages nationaux
"jeunes".

En dehors de l'athlé :

L'écriture sous diverses formes dans diverses
publications, pas toujours liées à l'athlétisme.

Conception de l'athlétisme en tant qu'entraîneur :

- La recherche de bons résultats certes, mais
avec un minimum d'entraînement de façon à
disposer d'une réserve de travail pour les
années suivantes.
- Leur conserver une fraîcheur mentale à
l'égard de l'entraînement pour ne jamais
saturer, ne pas les abrutir et éviter de ne pas
vivre que pour cela.

Conserver le plaisir du geste :

Dans la même optique, apprendre à s'entraîner
avant de courir beaucoup, privilégier le déve-
loppement des qualités de base, habituer les
coureurs à faire beaucoup de renforcement
musculaire et de souplesse.

Sa crainte de la blessure est omniprésente.

ENTRAINEMENT DE FLORENT LACASSE :

Voir les 6 tableaux qui suivent.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
S E P T E M B R E 1 9 9 6					1000 m meeting stage fédéral minimes : 2'33"03 seul			
		2 30' de footing + 20' de PPG	3	4	50' de footing en forêt/ parcours varié et PPG	5	6 40' de footing + 5 lignes droites en A-P/retour marché	7 8
		9 20' de footing + 20' exerc type... abdos/escaliers	10	11	12 20' PPG-3* (3*200m)29*5/ 30*5-100 mm/ 100mt/5'	13	14 40' de footing + avec 2*5 min à 15/16 km/h	15
		16 Révisions	17	18 Révisions	19 20' footing piste/pel+15'PPG 5*150m/24*5 2*8-22*4-22*1 21*7	20	21	22 1000 m/vent + seul : 2'34*5
		23 CT 30' non stop + 6*100 m en VRV/retour marché	24	25	26 3*(400-300-200) 68*8/43*/29*05 65*2/46*4/29* 1-1'00/45*/29*6' r:2't 0-6'mt	27	28 footing forêt groupe 60m+70+ 80+70+60+7*30 train sur plat *2	29
		30					Récup côtes retour trot/3'm 3'mt	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
O C T O B R E 1 9 9 6								
		1 Plus abondante : PPG tribunes 2*300m/44* 45"	2 1000 m soirée Manosque 2'32"84 (RP) toujours facile	3	4	5 Fartlek en forêt : 3*1200 m : 1' cross + 1' cool +1'... (total 3* 5'/3'mt)	6	
		7 PPG 30' + 800 m en 2'36"	8 3000 m/9'07 seul (2'58/4'31/ 6'/3'07) grande facilité	9	10 PPG + vitesse courte	11	12 Footing en forêt avec quelques côtes (groupe) environ 45 mn	13 Rassemb. Ligue/ 1h de footing forêt (30' prog+20' = 5*1'30 dern 30" all cross)
		14 PPG tribunes 30' + 2*5 min de 15"/15" env 90 m	15 20' footing 800 m en 2'12 et 400 m en 59*7	16	17	18	19 Intercomité/ Mistral: 2'33"6 29*2/61*2/ 1'32*7/Der 400 60*9	20
		21 PPG 40' + 8 diags en VRV et paliers	22 Soirée EMP 3000 m/9'10 pour aider	23	24 Exercices de renforcement musc./6*1'/1' trot allure course	25	26	27
		28 40' footing + 5 LD en VP/retour marché	29	30 20' de footing et 4*2 min < cross jusqu'à > cross/ retour 1'30 t m	31			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
N O V E M B R E 1 9 9 6								
						1 20' footing + 10' soutenu + 5*30" all 1500m/ 1'30m	2 3	
		4 PPG 30'+ 2*(5*200m) en 31/32"/1'/5'm	5	6 PPG + 3*3 min: 400ms/piste en 67/69" puis pelouse allure soutenue	7	8	9 CROSS DE NICE MATIN 1er CADET (3ème SCRATCH)	10
		11 PPG avec côtes : (50/40/30/40m) *3 ret marche et 8' footing et exerc.	12	13 Piste:PPG/2* (400+300m)/3' -64"/45"/3' et 6'mt/46*2+66* 44*1	14 44*1+64*1/ 43*9+65*8	15	16 Footing en forêt sur circuit varié 2*2900 m en 11'30 et 10'40/ret trot	17 45' footing dont 2*10 min à environ 15 km/h
		18 PPG complète + 3' de 30"/30" + 3*500 m/1'24/ 1'24*6/1'25*8	19 Footing 40' (15' MET + 10' en côtes + 15' descente)	20	21 PPG + 6*100 m	22	23	24 CROSS DE LA RATP 1er CADET
		25 Footing + circuit de PPG	26	27	28	29	30	