



<http://cfa fla.lu>

Centre de formation athlétisme

Saison 2008/2009

Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme



Origine du CFA :

Le Centre de Formation Athlétisme a vu le jour en 1992 et a, depuis toujours, essayé de répondre aux attentes de la fédération, des athlètes et des clubs, dans le but d'élever le niveau national. Le CFA a connu, durant ces douze années, plusieurs restructurations afin d'améliorer son fonctionnement et de former des athlètes de niveau national, voir international.

Les groupes :

Pour cette nouvelle année athlétique, un nouveau groupe demi-fond a vu le jour afin de répondre à l'intérêt des athlètes demi-fondeurs pour le centre de formation.

Dorénavant, le CFA compte 6 groupes différents avec un entraîneur responsable pour chaque groupe.

Les entraîneurs :

Notre staff d'entraîneurs comprend:

Chantal Hayen, responsable du groupe « **Sprint-haies et sauts U15** »
chantal.hayen@fla.lu

Sonia Ilieva, responsable du groupe « **Lancers** »
sonia.ilieva@fla.lu

Frank Krier, responsable du groupe « **Sprint-haies et sauts U18** »
frank.krier@fla.lu

Justin Mahieu, responsable du groupe « **Demi-Fond U15** »
justin.mahieu@fla.lu

Maria Paczos, responsable du groupes « **Demi-Fond U18** »
maria.paczos@fla.lu

Arnaud Starck, responsable du groupe « **Epreuves Multiples** »
dta@fla.lu

Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme

Les groupes :

Sprints sauts U15- <i>Chantal Hayen</i>		Sprints sauts U18- <i>Frank Krier</i>		Demi-fond U15- <i>Justin Mahieu</i>		Demi-fond U18- <i>Maria Paczos</i>	
EVORA DELGADO	LIONEL	FRISING	Mandy	SCHOLER	TOM	MATHIAS	Charline
JONES	LAURENCE	JAEGER	Michel	LENERS	MAX	GRETHEN	Charel
MERSCH	OLIVIER	LEHMEIER	ERIC	KIEFFER	TOM	GLOESENER	Jil
BEBON	QUENTIN	KILL	CAROLE	GOERGEN	JOANNA	SCHARTZ	JOANNE
RAUCHS	LISI	THILL	MAYA	FOLSCHEID	JOY	GLODEN	JENNY
BAUM	SHANNON	REULAND	Gina	HECK	MICHEL	BAUM	SYDNEY
SEIL	JOE	HOFFMANN	MAREK ???	SONDAG	THIERRY	ACHOUR	ANISS
PÜTZ	FABIENNE			KLEIN	DAVID	HOESER	JIL
				KOMPANETS	MYKITA	KALMES	VINCENT
						PROCACCI	STEPHANIE

Lancers- <i>Sonia Ilieva</i>		Epreuves multiples- <i>Arnaud Starck</i>	
WAGNER	ALEX	BERNS	CLAIRE
KRUMLOVSKY	STEPHANIE	KUMMER	SARAH
BERTEMES	Bob	ZENS	CATHIE
LENTZ	Daniel	GAETTI	MICHELE
		CLEES	Luca

Effectif total 2008-09 : 42

Dont 19 en classe « sports-études»

2007-08 : 37

Dont 8 en classe « sports-études»

HORAIRES D'ENTRAINEMENT CENTRE DE FORMATION (CFA)

<u>GROUPES</u>	<i>MARDI</i>	<i>VENDREDI</i>
<i>ILIEVA Sonia (Lancers)</i>	<i>15h-17h</i>	<i>15h-17h</i>
<i>KRIER Frank (Sprint-Sauts U18)</i>	<i>15h30-17h30</i>	<i>16h-18h</i>
<i>PACZOS Maria (Demi-Fond U18)</i>	<i>15h30-17h30</i>	<i>15h30-17h30</i>
<i>MAHIEU Justin (Demi-Fond U15)</i>	<i>15h30-17h30</i>	<i>15h30-17h30</i>
<i>HAYEN Chantal (Sprint-Sauts U15)</i>	<i>15h30-17h30</i>	<i>16h-18h</i>
<i>STARCK Arnaud (Epreuves Multiples)</i>	<i>15h30-17h30</i>	<i>16h-18h</i>

Nouveautés CFA 2008-09

Aide technique :

- Achat d'une caméra, d'un logiciel « Dartfish » (logiciel d'analyse vidéo)



- Un consultant technique: Alain Hoffelt* chargé d'apporter une aide technique aux entraîneurs et athlètes CFA.

*Entraîneur national de decathlon belge, entraîne 2 sélectionnés olympiques.

2 groupes demi-fond :

- 2 entraîneurs diplômés
- travailler en groupe réduit et en adéquation avec l'âge biologique

• Séances spécifiques saut : « hauteur » et « longueur »

- 2 heures de technique hauteur le lundi à 18h
- 2 heures de technique longueur le jeudi à 16h

Séances ouvertes aux athlètes ayant réalisés les minima ou à fort potentiel :

	<i>Femmes</i>	<i>Hommes</i>
Hauteur	+ de 1m55	+de 1m75
Longueur	+ de 4m80	+ de 6m

• Fiches « CV- Athlètes »

Cette fiche doit servir de repère pour tous

- Fiche sous format excel gérée par les athlètes et les coach CFA
- Cette fiche doit être tenue à jour régulièrement par l'athlète
- Fiche disponible et visible par tous sur le site internet de la FLA

Le site internet du CFA : <http://cfa fla.lu>

The screenshot shows the website of the Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme (FLA) with the CFA (Centre de Formation d'Athlétisme) section highlighted. The browser window shows the URL <http://cfa fla.lu> and the date Mon, 29 Sep 2008, 19:36:29. The website has a blue header with the FLA logo and navigation links. A light blue sidebar on the left contains a menu with the following items:

- » News - Resultats
- » Présentation
 - Sprint et Sauts U15
 - Sprint et Sauts U18
 - Demi-fond U15 & U18
 - Epreuves Multiples
 - Lancers
- » Entraîneurs
- » Programme
 - 2008-2009
 - 2007-2008
- » Stages
- » Classes sportives
- » Album photo
- » ENEPS
Ecole Nationale de
l'Education Physique
et des Sports

Three blue boxes with arrows point to specific menu items:

- Contact entraîneurs CFA** points to **Entraîneurs**.
- Programmes d'entraînement** points to **Programme**.
- Informations stages** points to **Stages**.

The main content area features a large photo of a group of athletes and coaches. Below the photo, the year **2008** is displayed, followed by a list of events:

- 10.09.2008 **Rentrée CFA - Lettre d'information** »...
- 10.04.2008 **Test de sélection pour le Centre de Formation d'Athlétisme (CFATH) et le sports-études**
 - Lettre d' information »...
 - Relevé des tests »...

Sports-études



- 19 élèves sélectionnés et intégrés dans les classes du sportlycée suite au test du mois de mai.
- Entraînements fédéraux supplémentaires :
 - 4 heures d'entraînement fédéral hebdomadaire supplémentaires pour les athlètes des classes de 5e à 2e
 - 2 heures pour les athlètes des classes de 7e, 6e et 8e st
- Investissement permanent dans du matériel de haute qualité technique (cellules, logiciel de préparation physique, Dartfish...)
- Perfectionnement des athlètes (4 entraîneurs diplômés intervenants)
- Organisation des séances :
 - Préparation physique et prévention des blessures
 - Proposer un programme alternatif, sortir de la séance « ordinaire » (swiss-ball, aquahit)
- Projet final FLA: « **Ne former qu'un** »
Former une seule entité « cfa-SE » pour assurer une coordination optimale

Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme

Planning « Sports-études »

7e/6e/8est

Mercredi 8h-10h

Intervenants	Dates	Cycle	Athlètes
Chantal Hayen	Septembre	Général	-Joe SEIL -Cathie ZENS -David KLEIN -Michel HECK -Shannon BAUM -Joanna GOERGEN -Fabienne PUTZ -Mykita KOMPANETS -Thierry SONDAG -Joy FOLSCHEID -Quentin BEBON -Laurence JONES -Maya THILL
Arnaud Starck	à Juillet	Technique spécifique	

5e-2e

Jours	Intervenants	Dates	Cycle	Athlètes
<u>Lundi 8h-10h</u>	Justin Mahieu	Septembre à Décembre	Préparation physique- Proprio.- Coordination	-Joanne SCHARTZ -Jil HOESER -Eric LEHMEIER -Kim METZLER -Sydney BAUM -Gina REULAND -Steve THILL

<u>Lundi 8h-10h</u>	Justin Mahieu OU Arnaud Starck OU Chantal Hayen (A définir)	Décembre à ... A définir	Technique Course- Technique spécifique	-Joanne SCHARTZ -Jil HOESER -Eric LEHMEIER -Kim METZLER -Sydney BAUM -Gina REULAND -Steve THILL
----------------------------	--	---------------------------------	---	---

<u>Mercredi 8h-10h</u>	Frank Krier	Septembre à Juillet	Programme complet- cycle gymnastique	-Joanne SCHARTZ -Jil HOESER -Eric LEHMEIER -Kim METZLER -Sydney BAUM -Gina REULAND -Steve THILL
-------------------------------	-------------	-----------------------------------	---	---

CFA : partenaire des clubs

- Notre but est commun : faire progresser les athlètes
- Le CFA est un soutien technique au club
 - (3 entraîneurs « A », 3 entraîneurs « B », 1 consultant « Dartfish »)
- Coopération : les entraîneurs des clubs sont invités à assister aux séances du CFA
- Les différents entraîneurs du CFA sont toujours disponibles pour échanger...

Timing 2008-2009

- Février 2009- Réunion d'information « sports-études »
- Début Avril 2009- Inscription test CFA
- Fin Avril 2009- Test CFA
- Vendredi 17 Juillet 2009- Fin d'année CFA (période scolaire)
- Mercredi 22 juillet- Entraînements CFA (période vacances)
- Mercredi 12 août 2009- Fin d'année officielle
- Mardi 29 septembre 2009- Rentrée CFA 2009-10



Liens utiles

- <http://www.cfa fla.lu> -Site internet CFA
- <http://www.fla.lu> -Site internet fédération Luxembourgeoise d'athlétisme
- <http://www.sportlycée.lu> -Site internet Sports-études
- <http://www.eneps.lu> -Site internet ENEPS
- <http://www.sport.public.lu> -Site internet du Ministère des Sports

Remerciements

Aux parents pour leur soutien

Aux différents intervenants des clubs pour leur coopération

Aux entraîneurs du CFA pour leur professionnalisme

A l'ENEPS pour son soutien intensif

A l'INS et au centre sportif de la coque pour la mise à disposition de ses infrastructures

Et bien entendu à l'ensemble des athlètes pour leur intérêt et la confiance envers le centre de formation.

Très bonne saison à toutes et à tous !

Questions ?

