



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024



Boulodrome de Dardilly



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- les commentaires



LES OBJECTIFS

- Mise en avant de la pratique de nos jeunes féminines sur la région
- Favoriser l'élaboration des liens entre elles
- Prioriser l'intergénérationnel (ne pas se sentir seule ou éloignée de la pratique)
- Avoir un diagnostic de leur pratique
- Sensibilisation sur l'éducation sportive (échauffements , étirements, travail sur la motricité...)
- Apporter des outils techniques sur les actions motrices de notre activité (point, tir , tir sportif)
- Recenser les féminines F-13 et F-15 de notre région, avoir une traçabilité
- Apporter un suivi par rapport au 1er rendez-vous du mois d'octobre
- Elargir encore davantage le panel d'interventions (atelier traditionnel, atelier précision)



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- les commentaires



LE PROGRAMME

9h30 : accueil et présentation de la journée

9h45 – 10h00 : échauffement général + gammes de course

10h15 – 11h15 : Plateau 1

11h30 – 12h30 : Plateau 2

12h45 – 13h45 : Pause repas

14h00 – 15h00 : Plateau 3

15h15 – 16h15 : Plateau 4

16h30 : Bilan



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- les commentaires



N°	NOM et PRENOM	Cat	Centres de F.
13 F15			
1	MONTET Rose	F15	Lamastre
2	BASTOUL Jeanne	F15	Dombes Saône
3	CONSTANT Lola	F15	UMS
4	CHARRE Jade	F15	UMS
5	JOLIVET Léna	F15	St Victor
6	JEAN Ambre	F15	Nyons
7	SARTRE Tifène	F15	Guilherand
8	THERMOZ Mathilde	F15	Morestel
9	BOUVIER Lola	F15	Morestel
10	ARQUILLIERE Gwenaëlle	F15	Panissières
11	TOURNEFIER Carine	F15	Hauteville-Iompnès
12	OULMI Marion	F15	Hauteville-Iompnès
13	FILLON ROBIN Maëva	F15	La Motte Servolex
13 F13			
1	MONTET Alice	F13	Lamastre
2	GERBELOT BARILLON Liana	F13	Morestel
3	BLANC Océlia	F13	Hermitage
4	GENAUD Naïs	F13	Hermitage
5	HIVERT Lana	F13	St Martin en Haut
6	SANCHEZ Julia	F13	Tarare
7	COMTE Jeanne	F13	UMS
8	VEYRANT Léonnie	F13	St Victor
9	LEBEAU Aurore	F13	Montbrison
10	DEBRIEUX Louanne	F13	Rives de Saone
11	LE ROY Laurine	F13	Beaurepaire
12	CHAMPON Clara	F13	Beaurepaire
13	GEORGES Noélia	F13	La Motte Servolex
14	DESROCHES Emilie	F13	Chalamont
15	BOURDON Thya	F13	Guilherand
16	BRITO DE PINA Keyna	F13	La Reyssouze

LES PARTICIPANTES

Encadrement:

- Corentin Cherblanc (Rhône)
- Nicolas Romanowski (Ain)



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- les commentaires



LE CONTENU

Le plateau **TECHNIQUE:** POINT



Atelier équilibre, les pieds doivent être placés à l'intérieur des poutres et en direction de la cible.

Le bras annexe en « demi T » pour gérer l'équilibre.

Lors du lancer, le bras lanceur doit garder une position parallèle aux poutres.

L'accompagnement se fait à l'intérieur des poutres.



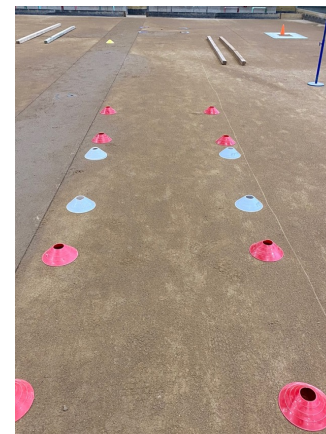
Atelier des données, 3 données à des distances différentes, il faut utiliser d'abord la donnée la plus proche et valider le cercle à 11m, ensuite on change de donnée.

Plus la donnée est proche plus les appuis doivent être écartés et la jambe devant fléchie.



Atelier suivi, ici la fille lance la boule en essayant de l'immobiliser au plus près de la poutre à 12m sans la toucher.

Au moment où la boule s'arrête, elle doit avoir franchi les plots jaunes



Atelier des données, même travail avec un cercle à 15m



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- les commentaires



LE CONTENU

Le plateau **TECHNIQUE:** TIR



Atelier trajectoire, il s'agit de lancer la boule au dessus de la barre verticale orange et retomber sur le tapis vert en touchant le plot.



Atelier suivi, il faut réussir à se situer au-delà des 2 portes-boules au moment où la boule tombe sur le tapis. Accélération de la course d'élan, lancer sans se bloquer sont ici importants



Atelier course rectiligne, il faut réussir à prendre son élan dans un couloir de 50cm, accompagner la boule toujours en respectant ce couloir et faire retomber la boule en face de moi entre deux poutres écartées de 50cm.



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- les commentaires



LE CONTENU

Le plateau TRADITIONNEL:

Dans ce plateau, il nous paraît important d'évoquer à cette période de l'année le « traditionnel » en vue de la pratique extérieure qui arrive.

Ainsi sur ce plateau 3 temps de 20' ont été proposés aux filles pour travailler cette pratique:

- 20' de tradipoint
- 20' de simple à 4 boules en système montée /descente
- 20' de simple avec un but devant se situer à -70cm des fils.



LE CONTENU

STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- les commentaires



Le plateau PRECISION:

L'objectif de ces aménagements porte sur la spécificité de cette épreuve avec des cibles à différentes distances et des cibles où des ouvertures d'angles s'imposent.

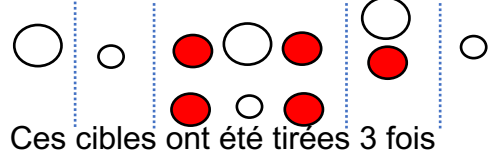
Ainsi dans un premier temps toutes les filles ont effectué en guise d'échauffement 8 tirs sur les alvéoles 1-2-3 avec l'objectif de retomber un maximum de fois dans les alvéoles (maîtrise des distances).

Ensuite, la mise en place de 3 tapis a permis de travailler 3 situations différentes.



Couloir rectiligne au tapis, largeur 50cm.

Ce couloir permet de travailler 6 cibles:

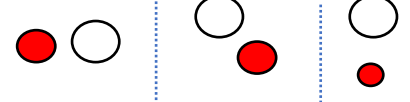


Ces cibles ont été tirées 3 fois

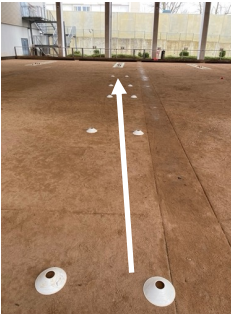


Couloir orienté départ à gauche pour aller au tapis, largeur 50cm.

Ce couloir permet de travailler 3 cibles:

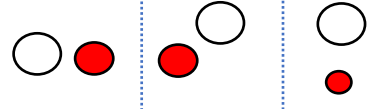


Ces cibles ont été tirées 6 fois



Couloir orienté départ à droite pour aller au tapis, largeur 50cm.

Ce couloir permet de travailler 3 cibles:



Ces cibles ont été tirées 6 fois

Toutes les filles ont pu faire les 3 terrains sur les 60', soit un peu plus de 70 lancers.



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- les commentaires



LE CONTENU

Le plateau SPORTIF :

Un dernier plateau, quant à lui, divisé en 2. Nous avons fait un choix fort de démontrer aux filles et aux coaches présents l'importance de développer les habiletés telles que la coordination, la tonicité, l'explosivité, tout ce qui se rapproche de la motricité de manière générale. En effet, toutes ces variables apparaissent comme des facteurs physiques importants à développer pour les épreuves sportives.



Comme pour le premier stage du mois d'octobre, nous avons ainsi retrouvé le travail de corde (tonicité chevilles, corps bien droit, tête qui regarde devant), travail sur l'échelle pliométrique en frontal avec un appui par rang puis 2 appuis coordonnés avec l'action des bras, puis même travail avec un déplacement en pivot, ensuite travail dans les cerceaux (tonicité pointe de pieds), travail dans les haies (explosivité train porteur). Chaque atelier a été réalisé sous la forme d'un 4' en 30" de travail et 30" de récupération, 1' de recup entre chaque atelier.



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- les commentaires



LE CONTENU

Le plateau SPORTIF :

La deuxième partie du plateau s'est résumée au travail sur le tir sportif avec là aussi une séance sous différents ateliers. En préambule les filles ont effectué un échauffement avec un passage sur 10-15 boules juste pour évaluer la qualité du virage, contenu abordé en octobre dernier.



Après cet échauffement, mise en place d'un atelier avec aménagement pour une course d'élan rectiligne avec une boule devant retombée sur le tapis d'en face mais entre les 2 poutres. Cet aménagement permet de justifier l'emplacement du porte-boules



Atelier suivant portant sur l'impulsion, 3 rangées de coupelles placées juste après la ligne de lancer favorisant une poussée de la jambe d'appui pour retrouver l'appui suivant au-delà de l'obstacle.

Sur cette partie du plateau les joueuses ont envoyé entre 30 et 50 boules suivant les groupes.



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- les commentaires



LES COMMENTAIRES

Le stage de ce 21 février s'est déroulé dans la continuité des observations faites lors du mois d'octobre avec un groupe de filles à l'écoute et désireuses de pouvoir progresser. Il est intéressant de remarquer que 2/3 des filles présentes l'étaient déjà en octobre 2023.

Avec un effectif de 29 filles inscrites, un record pour ce public, nous avons composé un contenu avec l'utilisation du bouldrome semi-couvert afin d'optimiser les ateliers et le stock de lancers.

Le contexte de ce mois de février nous a incité à introduire du tir de précision mais également du jeu traditionnel. Revenons sur les observations des différents plateaux, avec tout d'abord le plateau technique. Deux tendances observées sur ces ateliers avec pour les F-15 un sentiment de maîtrise et de connaissance des fondamentaux travaillés, à l'inverse des F-13 sur lesquelles il a fallu une présence plus accrue.

Le travail technique F-13 doit vraiment devenir une priorité dans nos centres avec une charge hebdomadaire devant doubler.

Le plateau traditionnel est à l'image du plateau technique, une présence plus importante avec un questionnement sur la réglementation pour les F-13, certaines n'en ont jamais fait, d'où des problèmes de réglementation à gérer. Chez les F-15, le plateau a davantage ressemblé à une séance d'entraînement spécifique trad, objectif qui était recherché.

Le plateau tir de précision a confronté une majorité de filles à effectivement réfléchir sur « pourquoi ouvrir les angles ». Cela n'apparaissait pas comme une chose primordiale à mettre en place. Au-delà de l'aspect technique qui a mis en difficulté la moitié des filles, les F-13 ont eu à gérer beaucoup d'échecs avec le travail sur les cibles avec obstacles, même analyse avec les F-15. En résumé, beaucoup de frustration sur ce plateau.



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- les commentaires



LES COMMENTAIRES

Pour terminer, le plateau physique dans lequel on incorpore le footing de 10' pour débiter le stage. Ce footing matinal n'a pas été tenu par toutes les filles. En effet 5 filles sur 28, n'ont pas terminé ce premier travail. Une information a été faite sur le groupe afin de mettre en avant l'importance du développement de la filière aérobie (prendre soin du corps, oxygénation du cerveau...)

Cela étant dit, lors du stage du mois d'octobre nous avons évoqué les virages pour l'épreuve de tir sportif...

LE CONTENU

Intervention en salle:
Ce temps a été initié afin d'optimiser les échanges et de leur transmettre un maximum d'informations. Deux axes ont composé cette démarche:
- pourquoi s'échauffer, courir, pourquoi travailler sa motricité, est-ce important pour notre activité?
- les fondamentaux du tir, le virage en tir sportif comment l'appréhender?

Courir fait appel au muscle cardiaque (cœur) comme tous les muscles celui-ci peut grossir pour être de meilleure capacité mais aussi devenir plus puissant et donc envoyer davantage de sang dans les muscles en un battement. Cœur et poumons sont des organes à développer et à fortifier aux âges de notre public. En dehors des bienfaits physiologiques du footing, il est bon de travailler d'autres facteurs.
Coordination, équilibre, tonicité, qualité des appuis au sol, capacité à accélérer sont des indicateurs prédominants dans la course d'élan du tir, y compris dans les tirs sportifs.
Parlons désormais du virage dans les épreuves de course. Plusieurs types de virages ont été observés, il est nécessaire ici d'en signaler les points forts et limitants.

Diagram 1 (left): 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Notes: permet de garder son tir de traditionnel à 6 appuis, en arrivant au porte-boule en 0 sur le pied droit (directeur), on peut virer avec de la vitesse. Il nous permet d'être continuellement en course. Il faut bien placer son porte-boule pour avoir les derniers appuis en face de la cible et ne pas monder.

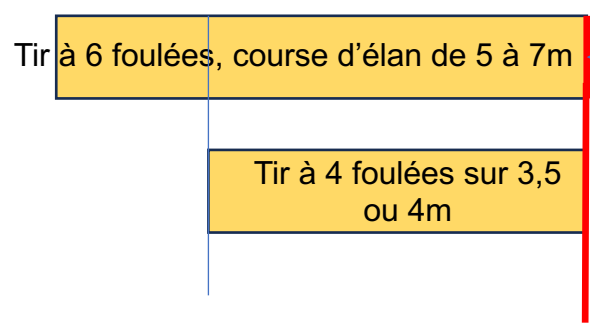
Diagram 2 (middle): 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Notes: permet de garder son tir de traditionnel à 6 appuis. Porte-boule facile à placer. Il nous oblige à perdre de la vitesse à chaque extrémité voir même de repartir avec une vitesse = 0, musculairement sollicité. On doit effectuer des blocages pour repartir dans l'autre sens. On parcourt plus de distance.

Diagram 3 (right): 0, 1, 2, 3, 4. Notes: permet de parcourir moins de distance. modifie notre technique avec le tir à 4 pas. Oblige à faire de plus grands pas pour lancer à la ligne. Demande une relance musculaire considérable à chaque relance.

Nous avons à cette époque mis le doigt sur les filles effectuant un croisé à 4 pas et ratant le tapis au bout de 1' ou ne finissant pas l'épreuve à la même vitesse qu'au début!

Cette même remarque tient encore sur ce stage du mois de février. On reste sans voix à observer des filles tirées à 4 pas sans atteindre le tapis ou à lancer les boules avec une technique par défaut.

Il en va pour les F-13 et F-15, sur les 28 filles présentes, elles ne sont peut-être que 1 ou 2 à maîtriser cette technique!



Au moment du lancer, vitesse de confort pour lancer la boule = ex 7ou 8km/h

Au moment du lancer, la vitesse < vitesse de confort = manque de force = technique modifiée pour lancer. De plus moins d'élan = moins d'inertie = sollicitation musculaire plus importante des jambes, ces filles ne font pas de renforcement musculaire!!!! Nous les mettons en difficultés.



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

21 FEVRIER 2024

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- les commentaires



LES COMMENTAIRES

La partie motricité sur les ateliers placés en parallèle du tir sportif a conforté cette analyse. 1/3 des filles ont maîtrisé ces gammes sur ces 4 ateliers, les autres filles n'en ont jamais fait ou se sont trouvées en échec. Encore une fois, nous préconisons un travail physique global (endurance, léger renforcement musculaire, tonicité, sollicitation puissance pour les F-15 2^{ème} année) afin d'aborder au mieux un travail sur du tir croisé en F-18! Tout passage précoce en croisé engendrera échecs, douleurs et certainement abandon sur ces épreuves. Nous avons le temps de rendre les F-13 et F-15 performantes, nous leur construisons une carrière sportive avec des marches à franchir et non un besoin oppressant de les voir performer sur du court terme.

En résumé, ce stage construit avec un contenu un peu plus pointu et spécifique a mis l'accent sur une réelle différence entre des F-13 et les F-15. Cette différence fut moins flagrante sur octobre car nous étions sur des généralités, sur cette journée de février à l'avenir et avec un tel effectif il serait cohérent de distinguer deux contenus.

Encore merci aux dirigeants du boulodrome de Dardilly pour la mise à disposition du boulodrome, aux parents, coachs, accompagnateurs pour leur présence. Rendez-vous pour nos meilleurs F-15 aux différents France du mois d'Avril.

L'équipe E.T.R
Corentin Cherblanc – Nicolas ROMANOWSKI