



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

30 OCTOBRE 2023



Boulodrome de Dardilly



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

30 OCTOBRE 2023

- les objectifs



LES OBJECTIFS

- Mise en avant de la pratique de nos jeunes féminines sur la région
- Favoriser l'élaboration des liens entre elles (travail collectif)
- 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



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

30 OCTOBRE 2023

- les objectifs
- le programme



LE PROGRAMME

9h30 : accueil et présentation de la journée

9h45 – 10h30 : échauffement général + gammes de course + travail de motricité

10h30 – 11h : circuit point – observation technique

11h00 – 11h20 : circuit tir – observation technique

11h20 – 12h15 : tir rapide – observation technique

12h15 – 13h15 : pause repas

13h15 – 14h : intervention en salle sur la nécessité des échauffements et du travail de motricité. Analyse des différents virages en tir sportif.

14h – 15h45 : ateliers de correction point puis tir

16h – 16h30 : opposition collective (jeu du massacre)



STAGE FEMININ F-13 ET F-15 30 OCTOBRE 2023

- les objectifs
- le programme
- les participantes



LES PARTICIPANTES

N°	NOM et PRENOM	Cat	Centres de F.
1	CHAIX Lilou	F18	Montélimar
1	BASTOUL Jeanne	F15	Chatillon sur Ch.
2	TOURNEFIER Carine	F15	Hauteville
3	OULMI Marion	F15	Hauteville
4	FION Zoée	F15	Chalamont
5	CHARRE Jade	F15	Montélimar
6	JEAN Ambre	F15	Nyons
7	DORME Chloé	F15	Romans
8	LAPALU Romane	F15	Rhone 1
9	CINIER Léa	F15	Rhone 2
10	CONSTANT Lola	F15	Montélimar
11	ARQUILLIERE Gwenaelle	F15	Loire
1	DESROCHES Emilie	F13	Chalamont
2	DEBRIEUX Louane	F13	Rives de Saône
3	BRITO DE PINA Keyna	F13	Montrevel en Bresse
4	REY ROBERT Elina	F13	Romans
5	SOMMEILLIER Lora	F13	Romans
6	LEBEAU Aurore	F13	Loire
7	CHEVALIER Anna	F13	Rhone 1
8	MARTINIERE Louane	F13	Rhone 2
9	MARQUET Léonie	F13	Rhone 3
10	HIVERT Lana	F13	Rhone 4
11	CHAMPON Clara	F13	Isère

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



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

30 OCTOBRE 2023

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



LE CONTENU

Echauffements:

- footing de 10'
- gammes de course sur 10m: montées de genoux, talons/fesses, « jambes de bois », pas chassés, foulées bondissantes, sprint sur 20m
- travail de motricité / coordination / équilibre

2'/atelier

Atelier 1 – échelle pliométrique, tronc bien droit, travail sur les pointes de pieds, placer un appui par niveau, traverser l'échelle avec un maximum de fréquence en synchronisant bras et jambes.

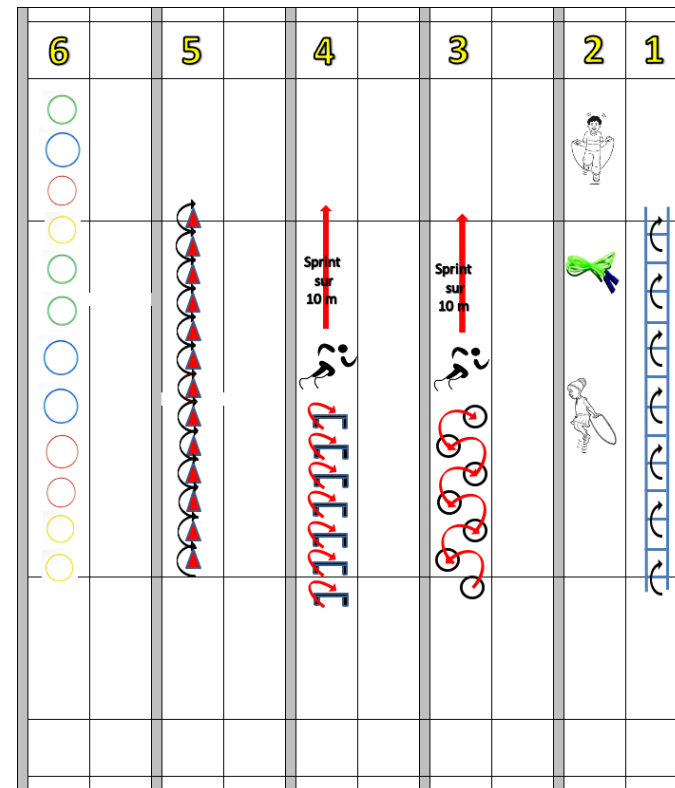
Atelier 2 – corde à sauter, corps bien droit, regard au loin, mettre un maximum de fréquence de corde et de vitesse pour la faire claquer au sol, les bras sont rapprochés du bassin.

Atelier 3 – foulées bondissantes dans chaque cerceau, je saute, je me rééquilibre avec mes bras sur un pied, je m'oriente vers le cercle suivant toujours en restant sur un pied et je recommence. Sprint sur 5m ensuite

Atelier 4 – Sauts de haies, un passage complet « cloche pied droit » puis « cloche pied gauche » puis « pieds joints ». Sprint sur 5m ensuite.

Atelier 5 – Course en « skipping », corps bien droit, coordonner bras et jambes pour réussir à monter les genoux au-dessus des obstacles, la pointe de pied vient griffer le sol de manière tonique.

Atelier 6 – Attribuer une nature de saut (cloche pied droit, cloche pied gauche, saut pied joint dans les cercles, saut pieds écartés en dehors des cercles) par couleur de cerceau à enchaîner rapidement.





STAGE FEMININ F-13 ET F-15

30 OCTOBRE 2023

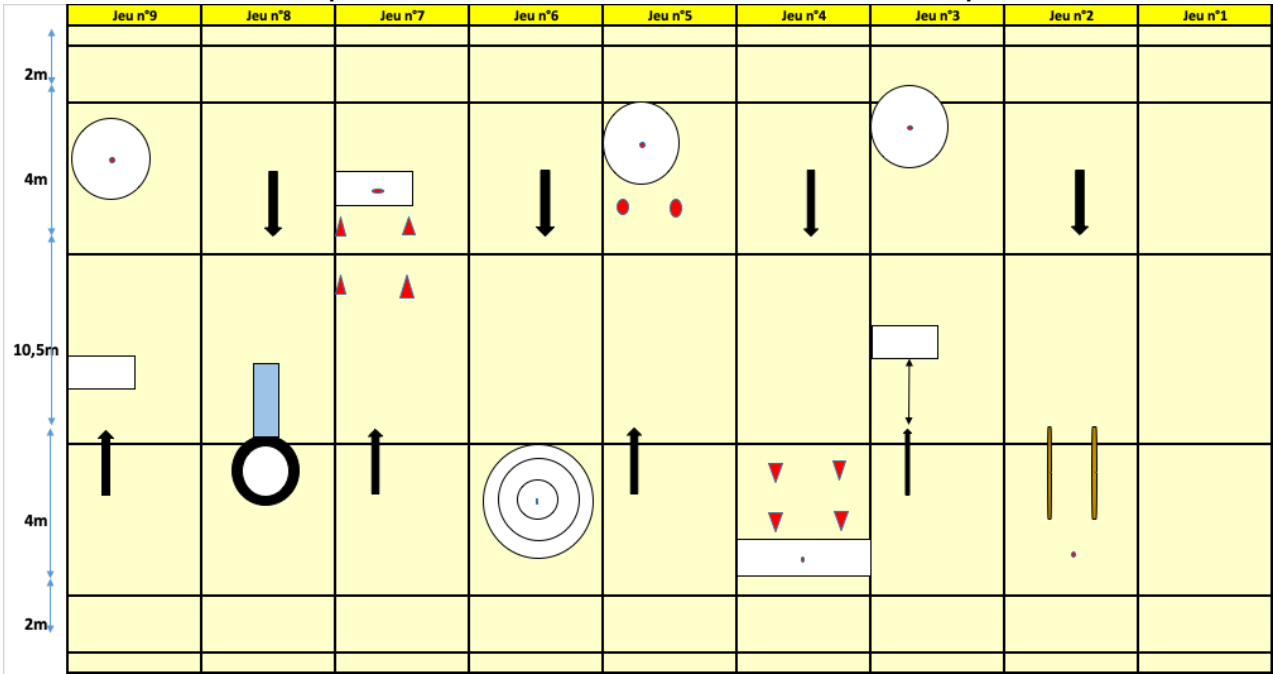
- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu



LE CONTENU

Le circuit point 30' : il s'agit de lancer une boule sur chaque atelier à la suite l'un de l'autre.

Les lignes de lancer correspondent aux distances F-13, une autre ligne a été insérée 0,5m plus loin pour les F-15. Ces ateliers ont été mis en place en vue d'une observation technique.



- Jeu 2:** immobiliser la boule au plus près du but sans toucher les barres
- Jeu 3:** pointer sur une cible lointaine avec une donnée lointaine imposée
- Jeu 4:** pointer à une distance lointaine en évitant des obstacles
- Jeu 5:** Pointer dans un cercle avec évitement
- Jeu 6:** venir au plus près du but
- Jeu 7:** pointer sur une distance proche en évitant les obstacles
- Jeu 8:** immobiliser la boule dans un pneu à l'aide d'une rampe
- Jeu 9 :** pointer sur une cible proche avec une donnée proche



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

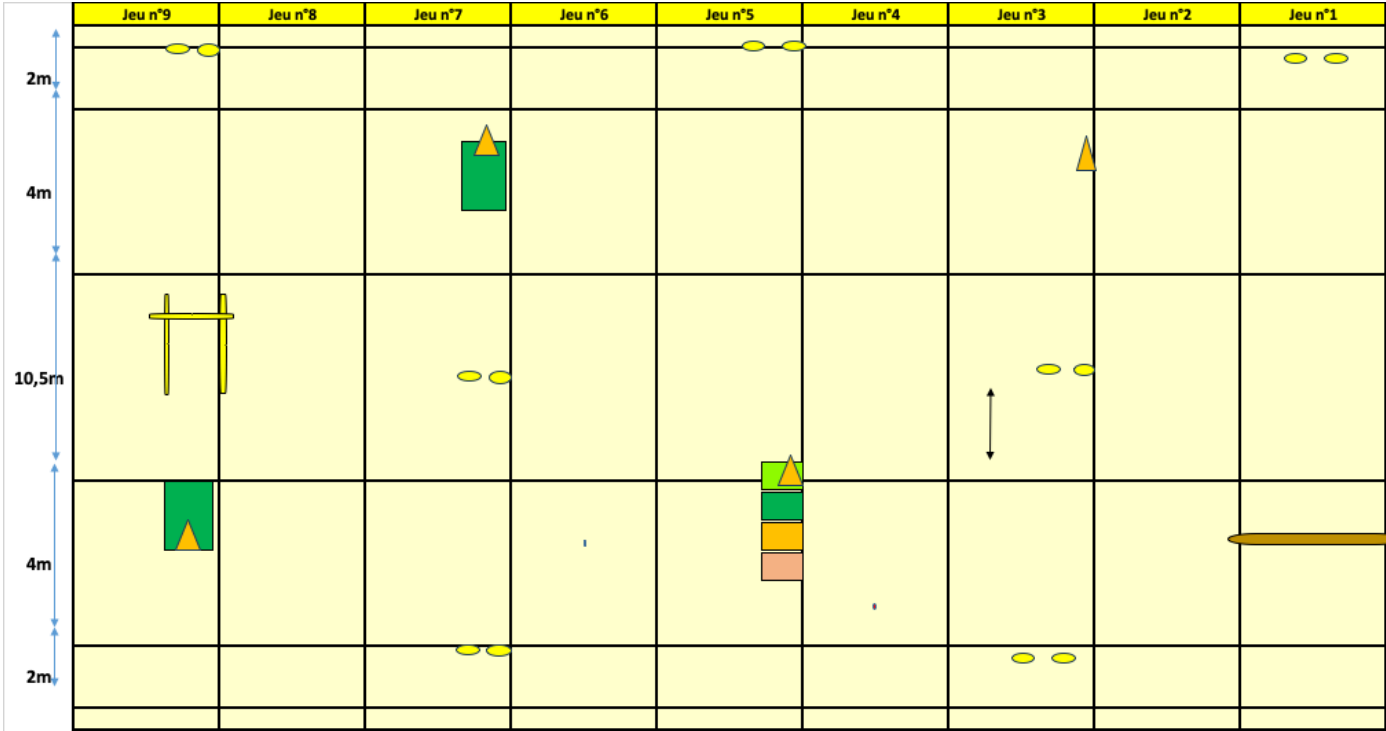
30 OCTOBRE 2023

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



LE CONTENU

Le circuit tir 20' : mêmes remarques ici.



- Jeu 1:** faire retomber la boule au-delà de la poutre
- Jeu 3:** tirer sur une cible en bordure de terrain avec un départ décalé
- Jeu 5:** tirer à différentes distances
- Jeu 7:** tirer en partant en face de la cible
- Jeu 9 :** tirer avec de la trajectoire sur une cible proche



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

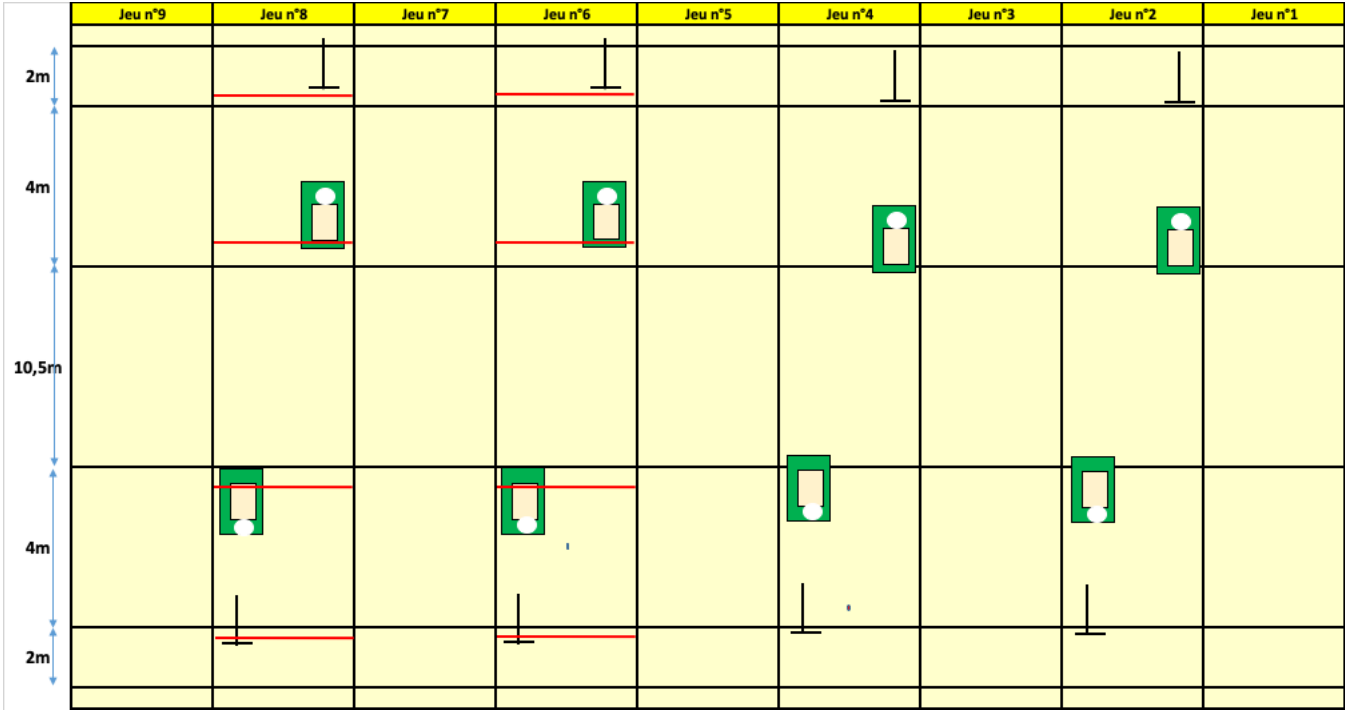
30 OCTOBRE 2023

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



LE CONTENU

Le tir sportif 35' : les filles sont séparées par catégorie avec les F-15 sur les terrains 6 et 8, les F-13 aux terrains 2 et 4.



Chaque fille effectue un passage de 20 lancers. C'est un nombre de lancers suffisant pour observer leur technique sur cet atelier notamment le virage.



LE CONTENU

STAGE FEMININ F-13 ET F-15

30 OCTOBRE 2023

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



Intervention en salle:

Ce temps a été initié afin d'optimiser les échanges et de leur transmettre un maximum d'informations.

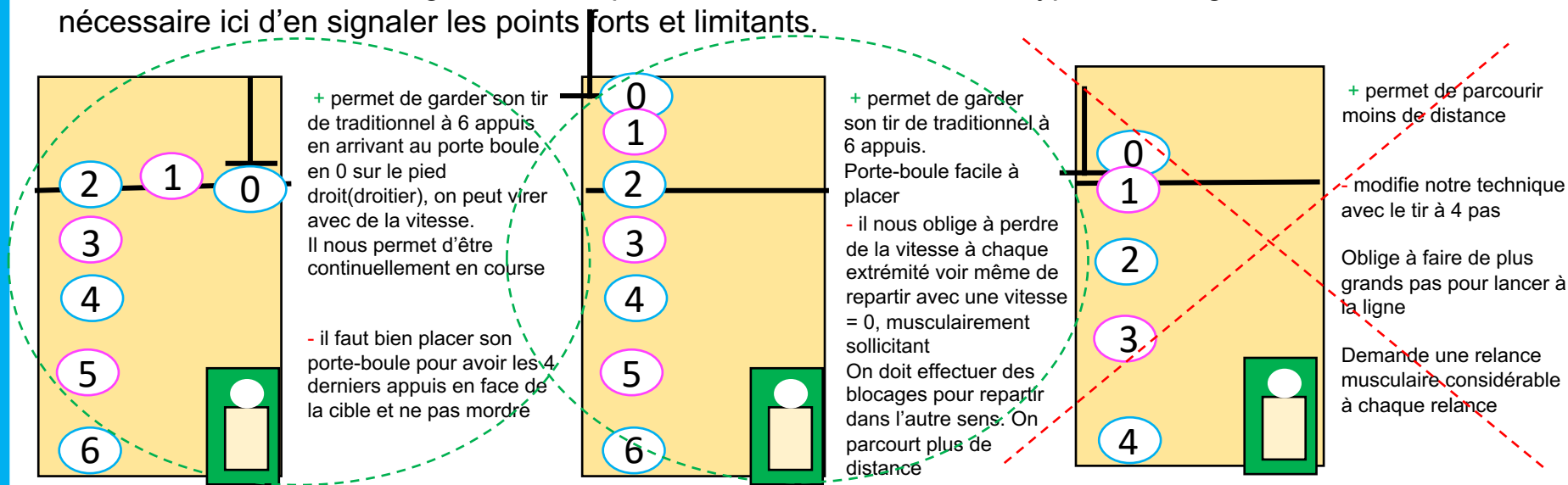
Deux axes ont composé cette démarche:

- 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.

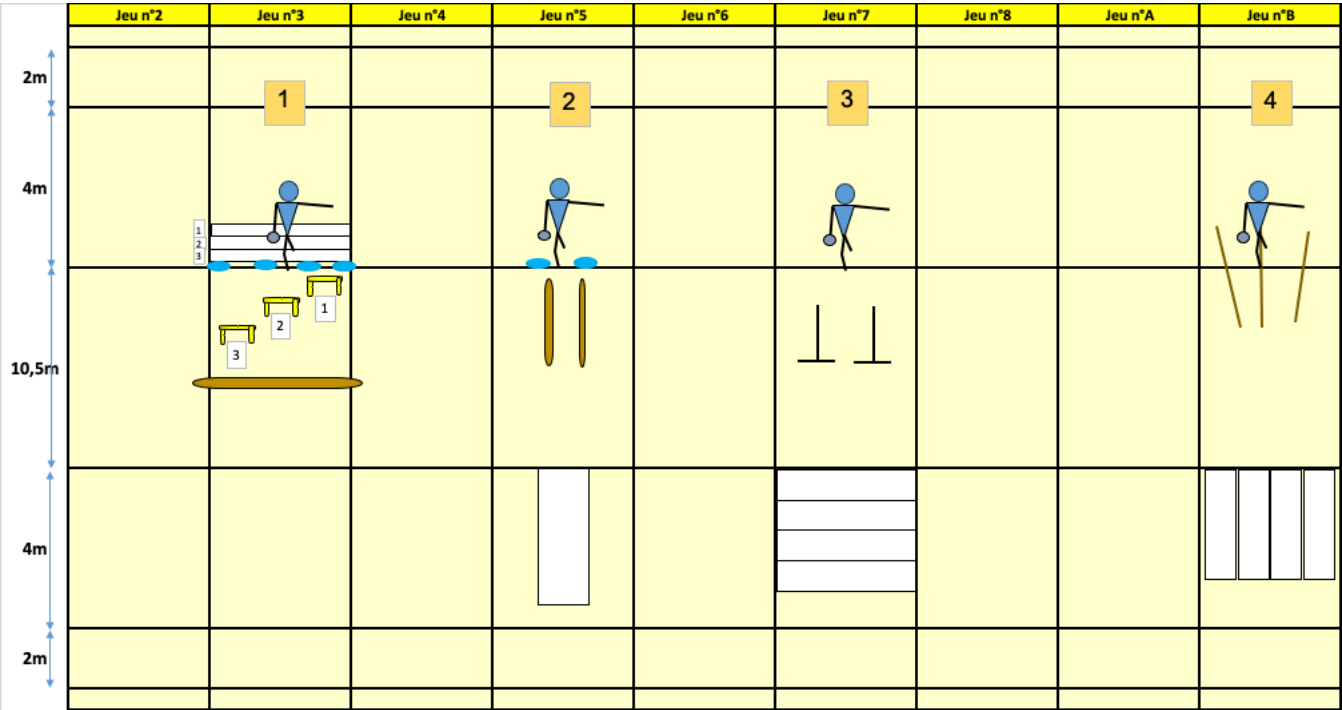


- les objectifs
 - le programme
 - les participantes
 - le contenu



LE CONTENU

Travail de correction au point:



- 1 Travail sur la posture du point par **l'écartement des appuis**, plus la donnée est proche plus la jambe d'appui doit se trouver loin derrière pour baisser le centre de gravité et ainsi rapprocher la boule du sol. La jambe devant est fléchiée et la ligne d'épaules doit se trouver devant le genou de la jambe d'appui. La boule est accompagnée. En 2 et 3 la boule doit passer au dessus de la barre, en 1 elle passera dessous. L'accompagnement de la boule nous amène à passer au dessus de la barre et ne pas rester figées à la ligne.

2 Pointer avec une posture initiale **équilibrée** où le bras annexe est perpendiculaire au corps comme si il devait écrire sur un mur virtuel. La pointeuse doit ensuite avoir un bras lanceur parallèle aux chevrons devant lui, attitude à garder en les traversant.

3 Pointer avec **l'accompagnement**, pour inciter le suivi de la boule, la joueuse doit passer à travers les porte-boules avant que la boule ne rentre dans la cible.

4 A nouveau la notion d'équilibre, avec cette fois les appuis, la joueuse utilise un baton avec un appui droit à droite de celui-ci et l'appui gauche de l'autre côté. Il faut garder cette logique même après le lancer.

- 1 Travail sur l'**accélération** de la course d'élan, grâce à une augmentation de la vitesse lors de l'élan, la joueuse doit réussir à passer les porte-boules avant que la boule ne tombe. La moquette peut être insérée dans cet exercice pour travailler un éventuel freinage lors du lancer.
- 2 Travail sur l'**impulsion** lors du lancer, l'appui du lancer doit se faire avant les coupelles rouges, le suivant doit, quant à lui, se trouver au-delà des plots. Le suivi doit se faire ensuite jusqu'aux coupelles jaunes et la boule doit retomber derrière la barre.
- 3 **Course d'élan rectiligne et équilibre**, les appuis doivent se trouver dans le couloir de coupelles jaunes tant que ce dernier existe. La boule doit retomber en face de la course et donc entre les deux poutres
- 4 **La trajectoire** médiane du tir, la boule doit évidemment passer au-dessus d'une barre à 1,80m de haut au milieu du terrain. Une zone à 50cm de la barre est à viser pour marquer 3 points, une autre un peu plus loin pour 2 points etc...la joueuse doit effectuer un suivi en passant sous la barre.



STAGE FEMININ F-13 ET F-15

30 OCTOBRE 2023

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



LES COMMENTAIRES

Cette journée a rassemblé une vingtaine de filles (23), un groupe réparti de manière égale entre les F-13 et les F-15. Une F-18 a été acceptée car toute nouvelle dans l'activité, une candidature cohérente par rapport à cette journée.

Le calendrier de l'année 2023-2024 laissant apparaître un deuxième rendez-vous en février 2024, il nous a semblé préférable d'orienter cette journée sur les fondamentaux point/tir au lieu d'évoquer d'ores et déjà les épreuves référencées.

Dans les observations de la journée, le footing matinal a laissé apparaître des lacunes physiques chez plusieurs filles, en effet, plusieurs d'entre elles n'ont pas tenu 10' d'effort continu. C'est un fait que nous avons repris avec elles durant le moment en salle. Si nos filles ne font que du sport-boules dans leur carrière sportive il faut leur amener des habiletés transversales à tous les sports!

Pour les fondamentaux, le niveau général est bon, les filles vont encore évoluer et gagner de la puissance avec une morphologie qui va évoluer.

Nous avons insisté sur le fait que le tir en croisé à 4 foulées pouvait attendre, cette technique ne se met en place qu'avec des athlètes maîtrisant complètement leurs techniques sur une épreuve qui n'évoluera plus. Elles ont encore un changement de catégorie à faire, voir 2, les techniques ne sont pas encore propres et non verrouillées... en résumé le tir en croisé nécessite une croissance terminée et une charge d'entraînement bien plus conséquente. D'autres solutions leur ont été apportées.

Nous espérons les revoir au stage de février, animées de ce même enthousiasme.
Merci à Maëlys Fargeot pour son aide, nous la solliciterons pour le 2ème stage.

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

