BILAN STAGE DETECTION / SELECTION JEUNES

Intitulé du stage	**STAGE DETECTION RATTRAPAGE - FEMININES 2007**		
Date	**Dimanche 19 janvier 2020** 9h30 - 12h30	**Lieu**	**NOTRE DAME DE GRAVENCHON** Gymnase Virmontois
Responsable	Delphine BOUCAUT	**Intervenant(s)**	Camille LEFEVRE (THOUMYRE)

PROGRAMME & OBJECTIFS

Programme de la journée :

- ✓ PRESENTATION aux familles et joueuses (encadrants, parcours de formation, déroulé de la matinée)
- ✓ PRISE DE MESURES
- ✓ TESTS DIVERS
- ✓ SÉANCES DES TRAVAIL avec des thèmes variés
- ✓ RÉCUPERATION / RETOUR AU CALME
- ✓ BILAN DE LA Matinée et ressentit des joueuses
- ✓ QUESTIONS DIVERSES des familles

Objectifs :

- ✓ Evaluation du niveau des joueuses.
- ✓ Détection de profil ou de joueuses intéressantes
- ✓ Séance de rattrapage pour les joueuses qui n'ont pas pu être présente avant, dans leur secteur

BILAN DU STAGE

Effectif : 70 jeunes convoquées sur l'ensemble des 3 secteurs (excusées ou absentes lors des stages précédents)

- **6 Présentes**
- 8 Excusées
- 56 Absentes

ÉCHAUFFEMENT

Pivots articulaires

Travail de courses variées

Manipulation de balle, travail de dissociation segmentaire, coordination.

Jeu : 2 équipes. Utilisation du terrain de volley délimité par les lignes blanches. But : poser la balle dans la zone. La 1ère équipe a marqué à 5 points gagne. Consignes : passes à 2 mains. Dribble autorisé dans la deuxième moitié de terrain. Régulation : sans dribble. Passe à une main. Ne peut pas redoubler (et ce dans le but que tout le monde participe).

TEST BUCHHEIT

C'est un test en course navette de type intermittent qui va nous permettre de connaitre la capacité de la joueuse à enchaîner des efforts à haute intensité.

Protocole/ déroulement: Le test est constitué de périodes de course d'une durée de 30 secondes, entrecoupées de périodes de récupération marchée de 15 secondes. Durant les périodes d'effort, il s'agit de courir en aller-retour, sur une distance de 40 m, à une vitesse indiquée par une bande sonore, qui émet des "bip" à des intervalles de temps donné. Lors de la récupération, il s'agit de marcher pour rejoindre la ligne la plus proche se trouvant devant soi, afin d'y attendre le prochain départ. Une période de course et la période de récupération consécutive constituent un palier. La vitesse de course, initialement est de 8 km/h et est ensuite incrémentée de 0.5 km/h à chaque palier.

MESURES ET PESÉE
Taille, empan, envergure

ECHAUFFEMENT GARDIENNES
1 colonne de demi-centre avec ballons. 1 arrière latérale sans ballon. La demi fixe, transmet à l'arrière qui tire à l'impact demandé : soit en appuis 1er poteau ou en extension au 2ème poteau. La demie se replace du côté où elle a transmis la balle.
Pour finir l'échauffement de la gardienne de but, on a proposé un duel tireuse /GB. En fonction des plots disposés proche du but, la tireuse annonce une couleur que doit toucher la gardienne. Si l'attaquante marque. Le duel est remporté. Si elle marque et que la gardienne arrive à toucher la balle, elle a eu 3 abdos à faire. Si c'est tir sur la gardienne, c'est 10 abdos. L'objectif étant que la tireuse prenne l'information sur le déplacement de la gb et voir l'espace libre ou c'est le plus « facile » pour marquer.

TEST DE VITESSE
1ère séquence de course sur 10 mètres : quand la joueuse le décide, elle part et doit sprinter jusqu'au plot d'arriver. Chaque joueuse a fait 2 passages et on a pris le meilleur des 2.
2ème séquence de course sur 3x5 mètres : même principe de départ que sur le 10 mètres. Sauf que dans ce cas, les joueuses font 1 aller-retour + 1 aller pour évaluer leur rapidité. 2 passages par joueuse (on retient le meilleur des 2).

SITUATION DE JEU EN SUPERIORITE NUMERIQUE (3 att. base arrière x 2 déf. Puis du 3c2 avec 1 pivot)
Objectifs : repérer son intervalle, l'espace libre à attaquer. Prendre la bonne décision en fonction du comportement et position du défenseur.
Régulations : prendre sa balle en dehors des 9 mètres pour les arrières. L'arrière ne peut pas aller au tir si le défenseur est devant elle ou qu'elle est touchée de face par le défenseur. Limiter le nombre de passe. Créer un challenge défenseurs contre attaquantes. Le pivot sort en poste pour servir de relais.

TESTS DIVERS
Test de détente : Squat jump : départ en position de ½ squat avec les mains sur les hanches. Sans élan, la joueuse doit sauter le plus haut possible.
Test d'explosivité : contre mouvement jump : la joueuse part jambes fléchies avec les mains au sol. Elle doit sauter le plus haut possible en s'aidant de ses bras.

ETIREMENTS/ RETOUR AU CALME

BILAN DE LA JOURNEE
Trop de jeunes encore absentes, un avis sera demandé aux clubs concernant ces jeunes filles.
Merci au club du CS GRAVENCHON et à sa Municipalité pour la mise à disposition des installations.

REPORTAGE PHOTOS

LISTE DES PARTICIPANT(E)S

STAGE DÉTECTION RATTRAPAGE - FEMININES 2007 - Dimanche 19 Janv. 2020, 9h30-12h30 GRAVENCHON

	Nom	Prénom	Club	Date Naiss.	Taille	Lat.	Poste	Présence
1	PAILLARD	EMMA	ST NICOLAS	21/03/2007	163	G		Absente
2	FOURE	FLORA	ARQUES	05/01/2007	160	D		Absente
3	FOLLAIN	EMELINE	AUMALE	03/04/2007	160	D		Absente
4	DUMENIL	LUCIE	BLANGY	05/11/2007	140	D		Absente
5	OCTAU--DUNET	RAPHAELLA	BRAY	03/04/2007	162	D		Présente
6	PREVOST	ALBANE	BRAY	11/11/2007	149	D		Absente
7	RAMBLIER	ELEONORE	BRAY	13/12/2007	156	D		Absente
8	EUDIER	JEANNE	DOUDEVILLE	30/08/2007	157	D		Absente
9	LEDAIN	AGATHE	DOUDEVILLE	28/02/2007	152	G		Absente
10	NOURTIER	AGATHE	DOUDEVILLE	16/08/2007	150	D		Absente
11	TIERCELIN	LILOU	DOUDEVILLE	15/07/2007	163	D		Absente
12	LESUEUR	JEANNE-MARIE	FORGES	29/01/2007	165	D		Absente
13	BOURDAIN	MAELYSS	ST VALERY	26/04/2007	159	D		Absente
14	GELEBART - DUPIN	ROSE	CANY BARVILLE	20/07/2007	154	D		Absente
15	LANGE	LEA	CANY BARVILLE	03/09/2007	156	D		Absente
16	DEAN	ZOE	AUFFAY	16/09/2007	142	D		Excusée
17	AUDEBERT	ASHLEY	ALCL	08/02/2007	147	D		Absente
18	BETTON	EMMA	ALCL	28/02/2007	148	D		Présente
19	MARTIN	LEA	ALCL	27/05/2007	157	D		Excusée
20	TABET	CHAYMA	ALCL	02/03/2007	140	D		Excusée
21	ZOLLI	LEONIE	ALCL	30/11/2007	155	D		Excusée
22	AMELINE DE CADEVILLE	ELOISE	BIHOREL	30/07/2007	150	D		Absente
23	BEDDOUNIA	JANNA	BIHOREL	22/10/2007	155	D		Absente
24	GAMBLIN	CHLOE	BIHOREL	24/11/2007	140	D		Absente
25	OUCHLIF	TILILA	BIHOREL	27/04/2007	156	D		Absente
26	DANGLEANT	EMMA	BONSECOURS	27/12/2007	165	D		Absente
27	ROYANT	GRACE	BONSECOURS	18/12/2007	142	D		Absente
28	HASSEN	ROMANE	BUQUET-ELBEUF	07/06/2007	158	D		Excusée
29	LECHEVALLIER	LISA	BUQUET-ELBEUF	21/08/2007	157	G		Absente
30	MONNIER	ZOE	BUQUET-ELBEUF	31/07/2007	163	D		Absente
31	VILAIN	PHILIPINE	BUQUET-ELBEUF	12/11/2007	152	D		Absente
32	BLAISE	JESSE	GOURNAY	10/05/2007	149	D		Absente
33	BOUS	CLARISSE	GOURNAY	08/02/2007	152	D		Absente
34	CANU	MARTHE	MONTVILLE	15/08/2007	140	D		Absente
35	COMMES	JULIA	MONTVILLE	26/11/2007	138	D		Absente
36	FOUQUET	CLARA	SOTTEVILLE	21/06/2007	151	D		Absente
37	GOSSENT	SOLVEIG	SOTTEVILLE	21/10/2007	162	D		Absente
38	LEDUEY	THAIS	SOTTEVILLE	04/12/2007	160	D		Absente
39	PIEDNOEL	APOLLINE	MALAUNAY/LE HOULME	07/05/2007	163	D		Présente
40	ALIDOR	LOU-ANNE	BARENTIN/PAVILLY	13/12/2007	146	D		Absente
41	FATOUX	MARION	BARENTIN/PAVILLY	09/11/2007	145	D		Absente
42	LUCE	PAULINE	BARENTIN/PAVILLY	15/08/2007	160	D		Absente
43	PIEDNOEL	ELINA	BARENTIN/PAVILLY	09/10/2007	159	G		Excusée
44	ROUZEE	ELLIE	BARENTIN/PAVILLY	28/11/2007	155	D		Présente
45	KROMAH	GABRIELLE	BOLBEC	10/08/2007	160	D		Absente
46	PIRON	CAMILLE	BOLBEC	07/10/2007	143	D		Absente
47	VOINEAU	AMBRE	BOLBEC	14/01/2007	140	D		Absente
48	BEN HADDU	WAFA	HARFLEUR	24/04/2007	158	D		Absente
49	ERRAMI	MAESSANE	HARFLEUR	03/05/2007	167	D		Absente
50	LAIGNEL	LUCIE	HARFLEUR	28/09/2007	156	D		Absente
51	LECOINTRE	MELINA	HARFLEUR	22/02/2007	160	D		Absente
52	VERHILLE	PAULINE	HARFLEUR	25/10/2007	150	D		Absente
53	BEN TAHAR	INES	HAVRE	16/03/2007	145	D		Absente
54	BOUTSINDI	AWA	HAVRE	11/06/2007	157	D		Absente
55	DIA	DIAWEL	HAVRE	15/09/2007	100	D		Absente
56	KOULIBALY	COUMBA	HAVRE	15/05/2007	153	D		Absente
57	OULD ALI	SYRINE	HAVRE	24/05/2007	156	D		Absente
58	SAWANEH	NIOUMA	HAVRE	23/10/2007	165	D		Absente
59	VANDERMEERSCH	HELOISE	HAVRE	30/08/2007	158	D		Excusée
60	DEBRIS	NINON	LILLEBONNE	15/06/2007	165	D		Présente
61	LEROYER	LUCILE	LILLEBONNE	19/05/2007	162	D		Excusée
62	DENEUVE	PAULINE	GRAVENCHON	24/01/2007	157	D		Absente
63	PIEDFORT	AGATHE	GRAVENCHON	15/05/2007	164	D		Absente
64	BLONDEL	ZOE	YVETOT	12/06/2007	160	D		Présente
65	CRAQUELIN	AUDE	YVETOT	25/09/2007	165	D		Absente
66	LEFEBVRE	ZOE	YVETOT	07/05/2007	170	G		Absente
67	PITON	LOUNA	YVETOT	07/10/2007	160	D		Absente
68	PREVOST	JUSTINE	YVETOT	18/06/2007	160	D		Absente
69	LHERONDELLE	CLARA	ST LEONARD	06/09/2007	143	G		Absente
70	OUIN	LENA	ST LEONARD	28/04/2007	152	D		Absente