

Bilan CRE M17 féminin

du 19/12/16 au 21/12/16 au CSN d'Houlgate

Encadrement :

Arnaud Bessat : CTN et Superviseur du CRE

Jérôme Dumas : Entraîneur

Robin Blanchet : Assistant en formation

Eric Ballé : président de la CRT

Bilan de stage :

Groupe de niveau très hétérogène au niveau de l'expérience et la fréquence de pratique. La motivation qui a été trouvée en interne et en externe pour débiter un chemin de progression. Le premier bilan moteur du groupe fait apparaître des lacunes de motricité importantes, tant dans l'utilisation du pied que des liaisons des couples bassins-genoux, des apprentissages de l'œil couplé à la main, les mouvements avant-arrières, les latéralisations dans les sauts de blocage par exemple.

La principale mémoire connectable immédiatement fut basée sur l'installation d'un "je me fais confiance" et le "bien vivre en soi, pour mieux comprendre le talent de l'autre" ; cheminement mené en commun avec Robin par l'utilisation de mots clefs positifs et abordables émotionnellement par chacune.

Axes de travail

- Travail sur le pied, par circuit, jeux détournés
- Travail sur la passe haute
- Travail sur la défense en conscience et non dans l'urgence et la survie
- Travail de construction du service par l'activation des liaisons :
 - œil main
 - bassin genou
 - pied (utilisation du sol) et le couple genou-hanche

Moyens

- Circuits spécifiques
- Non Spécialisation
- Approche d'une formation généraliste
- Définition de bases de défense : Base 1 et Base 2.

Former des joueuses de niveau Régional et Pré national permettra d'étayer les niveaux de pratique, l'augmentation de joueuses de bon niveau aidera à une stabilisation du niveau général dans les Clubs et à élargir la qualité de la pratique moyenne et pré élite, pour asseoir les clubs dans une continuité technique, stratégique et humaine.

Remerciements :

à Robin pour son investissement et sa disponibilité dans une soif d'apprendre, à Simon pour sa présence rassurante et l'immédiateté de ses réponses dans tous les problèmes inhérents au stage, à Florian pour son charisme communicatif, à Arnaud pour sa supervision dans le partage, faite de calme et d'assurance. Des remerciements particuliers à Charlotte, Paprika, Lou, Clara qui par un investissement juste et constant ont permis au groupe de demeurer dans une phase constructive.

Proposition de collaboration:

Présenter une vision collaborative du CRE aux entraîneurs des clubs représentés: nous proposons de leur communiquer après les stages par voie de courriel des exercices types à faire pratiquer dans les clubs. Nous proposons des retours sur leur utilisation et surtout, que ces entraîneurs nous proposent des exercices (et s'ils voulaient venir les mettre en situation pendant un stage ils sont les bienvenus). Communiquer, c'est expliquer sa démarche, la rendre intelligible et surtout collaborative, c'est aussi initier un dialogue, par un travail en commun pour écrire une communauté de savoir et de pratique dans la Ligue. Il est mieux d'écrire son savoir que de le lire d'autrui

Contenu possible des courriels aux entraîneurs de Clubs

Pratique à chaque entraînement des 3 x 6 et 18 mètres, dans des formes variables et libres avec pour objectifs une amélioration des performances.

Thèmes d'exercices sur lesquels nous pouvons échanger:

*Echauffement

*passe

*manchette

*attaques contrôlées par paire

*Circuit spécifique en rapport avec les thèmes abordés lors du futur stage

Des exercices connus et répétés en club permettent en stage l'ajout de variantes et complexifications.