

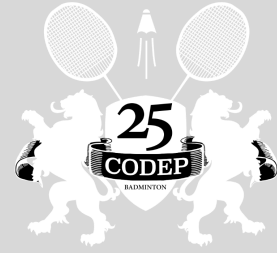


## Bilan Stage Equipe CODEP 25 -

Saison 2015-2016

Samedi 19 septembre 2015

Gymnase Diderot à Besançon



**1<sup>er</sup> rang de gauche à droite :** Florian MICHEL (encadrant, DIJ), Nicolas CHARLES (BCE), Kristina ARTYUSHINA (BABADOUC), Jules WIDMER (BABADOUC), Emilie MILLIER (ASPTT Besançon), Aurore BOURDENET (BABADOUC), Cyril VIEILLE (salarié CODEP 25)

**2<sup>ème</sup> rang de gauche à droite :** Maëlle CHARLES (BCE), Pierre ROBINNE (BCE), Louise BOURDENET (BABADOUC), Noé MONFRAY (ASPTT Besançon)

Absent sur la photo : Tom GRANDJACQUET (aide encadrant)

### Echauffement (15 min)

⇒ Mené par leur ancien coéquipier Tom GRANDJACQUET, encadrant bénévole de l'ASPTT Besançon pour ce stage

## Travail d'appuis / « Footwork » (45 min)

Différents travaux d'appuis/rythme sur l'échelle d'agilité et sur une ligne au sol (45 min)



## Tests physiques (30 min)

### 1 - Sauts de boîtes (45'') - 2 essais

**Objectif** : effectuer un maximum de sauts en 45 secondes.



Après le premier saut (flèche jaune), sauter une fois à droite, revenir au centre, une fois à gauche, revenir au centre, puis avancer.

1 tour = 12 sauts

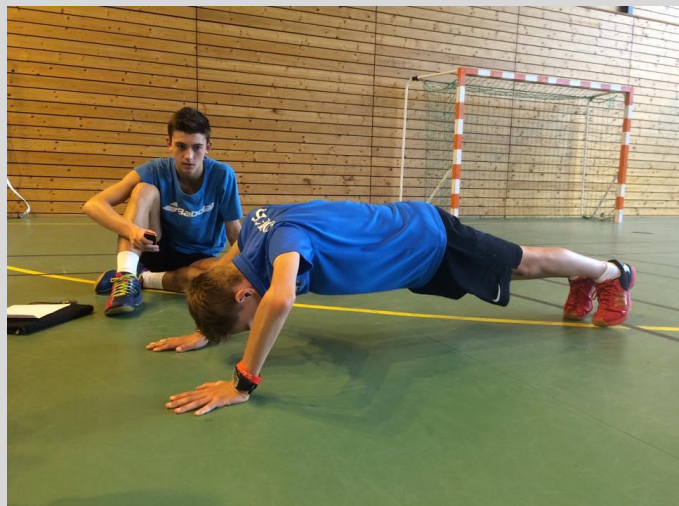


### 2 - Pompes (30'') - 1 essai

**Objectif** : faire un maximum de pompes en 30 secondes

Bien fléchir les bras et descendre les épaules

Etre gainé





### 3 - Souplesse (cm) - 1 essai

Debout sur un banc : pieds joints, jambes tendues, amener les mains le plus loin possible en dessous du niveau du banc.

### 4 - Explosivité bras (m) - 3 essais

Objectif : lancer une balle de tennis le plus loin possible

Consignes : être assis par terre, dos à un pilier, pieds à plats au sol, jambes pliées. On ne teste que la vitesse de bras, donc pas de poussé de jambes



### Résultats :

NOM Prénom	Saut boîtes (45'')	Souplesse (cm)	Pompes (30'')	Explosivité bras (mètres)
CHARLES Nicolas		+ 13	36	8 mètres
ARTYUSHINA Kristina	3 tours	- 6	31	9 mètres
MILLIER Emilie	Abs.	Abs.	Abs.	Abs.
WIDMER Jules	2 tours	0	31	10 mètres
MONFRAY Noé	3 tours + 5 sauts	+ 8	34	12.50 mètres
BOURDENET Aurore	3 tours + 3 sauts	- 2	30	8 mètres
CHARLES Maëlle	3 tours + 7 sauts	- 6	36	14 mètres
BOURDENET Louise	3 tours + 6 sauts	- 7	23	9 mètres
ROBINNE Pierre	4 tours + 5 sauts	+ 2	35	12 mètres

## Echauffement spécifique sur le terrain

- Match de 3 minutes sur ½ terrain, sans fond de court, sans zone avant
- Puis : scores inversés, le match continue, avec la zone avant cette fois
- Reste 3 minutes : le match continue sur le ½ terrain entier

## Exercice : travail de l'enchaînement fond de court => zone avant

### Sur ½ terrain :

A : Poste fixe en FDC, alterne dégagement et amorti fond de court

B : Renvoie toujours au fond, alterne dégagement et lob

Consignes : bien marquer la reprise d'appuis, ne pas anticiper.

A chaque faute : 1 flexion extension.

Variante : A libre de dégager ou d'amortir = plus d'aléatoire, et obligation pour B de faire sa reprise d'appuis

**Idem sur terrain entier (3 minutes chacun, 1 série connue, 1 série aléatoire).**

## Matches

Montée-descente, avec les encadrants. Seule consigne : smash interdit.

## Pause déjeuner

**13h20 : Ultimate**

**13h40 : Travail d'appuis et fentes, avec balles souples et balles de tennis**



## 14h : Travail de l'attaque-défense en double

Situation en 2 (attaquants) contre 1 (défenseur)

- Rôle de l'attaquant placé en zone avant : armé précoce, dynamique, actif
- Variation d'attaque de l'attaquant placé en fond de court : amorti, smash, demi-smash
- Variation des trajectoires et vitesses des volants pour le défenseur : courte, tendue, longue

## 14h45 - 15h : Matches en double et en mixte



## Points forts :

- 3 encadrants pour 9 jeunes : de bonnes conditions d'encadrement
- Des jeunes disciplinés et volontaires
- Bonne ambiance générale
- Stage clôturé par la rencontre ASPTT Besançon - ES2B en Interclub de Nationale 3, l'occasion pour les jeunes de voir leurs anciens coéquipiers Céline MILLIER et Tom GRANDJACQUET sur le terrain.



## Points faibles :

- Trop peu de temps l'après-midi pour travailler le double
- Absence de la moitié de l'effectif (justifié par la participation des jeunes du BVM au Tournoi International de Genève)

**A travailler :**

**Nicolas** : Prise de raquette ++, remplacement après coup fond de court

**Kristina** : Prise de raquette, déplacement fond de court

**Aurore** : Remplacement dynamique et reprise d'appuis. Mise à distance en zone avant (coude libre et geste court)

**Pierre** : Vitesse de bras / Puissance en smash. Assurer ses coups sans faire de fautes.

**Jules** : Position d'attente et reprise d'appuis. Préparation de la raquette

**Maëlle** : fente avant => pied-frappe. Se placer sous le volant en fond de court

**Louise** : Explosivité des jambes. Contre-amorti => être relâchée pour mieux contrôler

**Merci à l'ASPTT Besançon pour le prêt du gymnase.**

**Merci à Florian MICHEL, toujours fidèle à l'encadrement de stages jeunes**

**Merci à Tom GRANDJAQUET qui entre progressivement dans le monde des encadrants**

**Bilan rédigé par Cyril VIEILLE, salarié CODEP 25**

