**Saison 2015-2016**

**Stage U10-U12**

**Collectif Départemental**

**Bilan – Stage Printemps 2016 - Maîche**

****

**Encadrement**:

* Cyril VIEILLE (salarié CODEP 25, directeur)
* Thomas BELIARD (Etudiant STAPS)

**Jeunes présents :**

ASCAP : Eryn SATORIS, Augustin FREUND

BCE : Nicolas CHARLES, Richard CLEMENT, Melvin MUMINOVIC, Axel WOLFF, Nils CANNON

BVV : Léo MICHEL, Emma COLLIN, Elis KONG A SIOU, Killian CHAPOUL (absent sur la photo)

BVM : Tom CHATELAIN

BABADOUC : Cloé MILLE (absente sur la photo)

**Mardi matin**

**S’échauffer en rythme/en musique**

Travail des appuis. Physique ++

Reprise d’appuis + fentes

**Maniabilité / Relâché-serré**

=> Jongles

 **Rotation de l’avant-bras :**

- Raquette et avant-bras forment un angle (raquette pas dans l’alignement du bras)

- Main au niveau de l’épaule, coude libre.

- Seule la tête de raquette descend et monte

**Relâché-serré :**

 - Sans relâchement des doigts, on ne peut pas faire descendre la tête de raquette en gardant la main haute

=> Jeux changement de prises

**Frappes en zone avant**

=> contre-amorti, lob

=> déplacements en lien avec les apprentissages en musique (rythme et précision des appuis)

**Mardi après-midi**

**Frappes dans le mi-court**

=> drive/block

=> jeu dans le contrôle

**Jeu collectif : Tombe**

**Mercredi matin**

**Rotation fond de court (ciseaux) en musique**

**Frappes dans le fond de court**

=> dégagement

=> amorti FDC

=> séquences de 3 minutes : un poste fixe, un qui enchaîne lobs et dégagements

=> match à thème : receveur = poste fixe FDC alterne amorti FDC ou dégagement de façon aléatoire

**Résultats :**

Léo - Nicolas : 14 - 21

Tom - Thomas : 7 -21

Augustin - Nils : 19 - 21

Emma - Eryn : 20 - 22

Axel - Richard : 21 - 17

Melvin - Elis : 21 - 3

**Double suédois**

**Mercredi après-midi**

**Jeu du Morpion**

Course relais. Objectif : aligner trois cibles de la même couleur (une équipe = une couleur)

**Sprint/boîtes par équipes**

Course relais/équipe. Objectif : être l’équipe qui rapporte toutes les boîtes en premier

**Corde à sauter** : concours divers (max en 1’, tenir le plus longtemps, par équipe, en duel)

**Double à deux volants**

**Matchs**

Poule de 3 : Richard - Melvin - Axel

Axel - Richard : 17-21 / 21 -13 => temps limité pour le 3ème set.

Melvin - Axel : 21-17 / 21-14

Richard - Melvin : 10-21 / 6-21

**Poule de 5** : Emma - Eryn - Elis - Nils - Augustin

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Match | Score | Vainqueur |
| Eryn | Emma |  21-13 |  Eryn |
| Augustin +13 | Elis |  21-19 / 24-22 |  Augustin |
| Nils | Eryn |  21-13 |  Nils |
| Emma | Augustin |  9-21 | Augustin |
| Elis-+18 | Nils |  21-19 |  Elis |
| Nils | Emma |  21-6 | Nils |
| Eryn | Augustin |  15-21 | Augustin |
| Elis | Emma |  21-3 | Elis |
| Nils+28 | Augustin |  21-14 | Nils |
| Eryn | Elis |  1-21 |  Elis |

1er : Elis

2ème : Nils

3ème: Augustin

4ème : Eryn

5ème: Emma

**Matchs entier :**

**Thomas** - Nicolas : 21-5 / 21-5

**Léo** - Tom : 21-17 / 21-19

**Thomas** - Tom : 21-9 / 21-7

**Nicolas** - Léo : 21-8 / 21-11

**Thomas** - Léo : 21-7 / 21-9

**Nicolas** - Tom : 21-11 / 21-7

**Points forts :**

- Une très bonne cohésion de groupe pour ce dernier stage de la saison !

- Des nouveaux jeunes bien intégrés au groupe

- Participation aux tâches de la vie en collectivité

**Points faibles :**

- difficultés pour les plus forts à s’investir complètement dans les exercices demandés, logique de victoire/défi. Il faut dépasser ce stade, être conscient de ses lacunes, pour davantage progresser.

 **Bilan rédigé par Cyril VIEILLE**