

**CollFemFFSB - stage n°3 -2015**

*Du 17 au 23 août à CROS DE GEORAND & VALS LES BAINS*

**LE BILAN**

**COLLECTIF**



**Du Staff**

**Technique**

Sport-Boules



Collectifs Féminins FFSB

# CollFemFFSB - stage n°3 -2015

Du 17 au 23 août à CROS DE GEORAND & VALS LES BAINS

## BILAN "COLLECTIF" DU STAFF TECHNIQUE

L'intérêt de ce stage est défini dans son intitulé : "Préparation Physique Générale +++, Endurance et Technique".

L'Ardèche est un lieu privilégié pour conclure un cycle de travail débuté dès le mois d'avril dans les Centre Nationaux d'Entraînements (BRON & SAINT EGREVE), et prolongé en autonomie par les athlètes, de mi-juillet à mi-août. Durant cette courte période estivale, les filles étaient sensées suivre la programmation de Brigitte COSTE, Préparateur Physique de la FFSB, ou la programmation de leur club respectif (sous couvert de Brigitte).

L'accueil réservé par nos hôtes a été en tous points remarquables !!!

- Merci à Madame le Maire de Cros de Géorand et son 1er Adjoint chargé des sports... le soutien et la détermination de Françoise et Sébastien nous laissent espérer une aventure ardéchoise prochaine, toujours aussi motivante.

- Merci à Monsieur le Maire de Vals les Bains, et son adjoint chargé des sports, de la jeunesse et de la vie associative, Philippe ([ville de Vals](#) ). Les structures mises à disposition pour nos entraînements, la disponibilité des élus et du personnel communal ont grandement favorisé la réalisation d'un stage de préparation efficace ... c'est un réel confort pour notre collectif féminin.

- Merci à Valérie et Antoinette du gîte " La paradoxe perdu" ... La nature, la gentillesse, la disponibilité, la vie simple et communicative, la classe du gîte et sa déco, sa propreté nous ont ravis ([cliquez ici](#) )

- Merci à Bernard CHAMPEY, Claude PICOLLET, Michel GONNET et toute leur équipe pour l'organisation de l'Open Mixte Doublette.

- Merci à toute l'équipe de l'Hôtel Restaurant "Les touristes" ... L'accueil est à l'image de la restauration : simple, enthousiasment et parfait ! ([cliquez ici](#) )

- Merci aux propriétaires de l'hôtel "Les Plantades" à Laviolle... (Un ancien bouliste, qui possède une belle collection de boules d'autrefois !!) Un lieu de vie et d'entraînement entouré de personnes charmantes et professionnelles. Un confort inestimable pour une PPG réussie.

### I. CROS DE GEORAND

La première partie de ce stage était vouée à la pratique bouliste traditionnelle mixte ([cliquez ici](#)). Les athlètes ont su (ou presque) s'adapter aux conditions particulières des terrains proposés. Elles ont été charmantes avec leur partenaire, les concurrents et les nombreux observateurs de cette compétition. L'image du Sport-Boules, qu'elles ont su partager, ne peut-être que belle.

La compétition et la première démonstration ont démontré des qualités chez chacune. C'est un point non négligeable pour les spectateurs mais aussi pour le Staff Technique.

En interne, la vie de groupe a été quelque peu malmenée par le respect aléatoire des règles définies depuis quelques années déjà. "L'addiction" au téléphone ne permet pas un échange humain efficace et une attention optimale envers autrui. Sans vouloir parler de [nomophobie](#) , il faut reconnaître qu'il y a eu comme un cousinage, en ce début de stage ardéchois. Le Staff Technique espère que tout le monde sera assez responsable et assez respectueux envers le groupe pour que ce genre d'incident ne se renouvelle pas... Il serait aberrant d'en venir à des restrictions officielles comme l'interdiction du téléphone portable lors des stages et des compétitions. Concernant le « dress code » mis en place, les athlètes ont presque toujours joué le jeu. Il subsiste encore quelques petites incompréhensions, mais tout devrait rentrer dans l'ordre rapidement.

Judi 20 août, la P.P.G. devenait la priorité du séjour.

L'ambiance particulière (suite au brief matinal), le froid montagnard et l'horaire (6:30) ont contribué à rendre le premier entraînement intéressant. Le Staff Technique a pu noter la volonté des athlètes, le sérieux, et la capacité à vivre dans le groupe (ou pas)... c'est entraînement a tenu toutes ses promesses du point de vue de la condition physique mais aussi de la psychologie.



Sport-Boules



Collectifs Féminins FFSB



## II. VALS LES BAINS

---

Arrivée dans la plaine, après 3 jours sur le plateau Ardéchois, nous avons pu travailler de deux façons différentes :

La première sur terrain meuble, autour de l'hôtel. Nous avons pu travailler :

- La capacité aérobie avec des exercices proposés sous forme de jeu par équipe (Biathlon).
  - Le renforcement musculaire général
  - La proprioception
  - La résistance ou puissance aérobie (légère) qui tend à développer les qualités aérobies, les systèmes respiratoire et cardio-vasculaire, l'aptitude à épargner le glycogène et travailler le style de course sans engendrer de fatigue importante... on parle : « d'économie de course ».
- C'est la séance de 3 X 15mn entrecoupés d'exercices de renforcements musculaires.
- L'endurance (capacité aérobie ou résistance douce selon les ouvrages) avec le footing de 45mn du samedi matin.
  - La technique bouliste (lancer, suivi, virage)
  - Les gammes de l'école de course



La deuxième sur les jeux du boulo-drome couvert et du boulo-drome extérieur :

- Technique du virage
- Technique de lancer et "suivi de boule" selon la situation bouliste proposée (ciseaux, boule à sauter)
- Technique de point
- Prise de repères avec les athlètes du tir sportif
- Stretching
- Renforcement de la ceinture abdominale
- Travail en équipe (fil rouge)

Les séances ont été entrecoupées de promenades dans le parc de Vals, de siestes improvisées sur l'herbe, de baignades à la piscine municipale, de "coucou" lors du tournoi « Grand Prix de Vals les Bains » le samedi.

Les séances se sont déroulées dans une ambiance décontractée mais sérieuse.

Les athlètes ont respecté les consignes et ont essayé d'apporter des modifications techniques à leur gestuelle.

La quasi-totalité des filles a été attentive et participative à l'évolution des séances plus techniques (essais-erreurs, observation et conseils pertinents et positifs avec les coéquipières).

Physiquement, les pépinières de début de stage ont semblé résorber au fil des jours.

Les athlètes paraissent en bonne condition physique pour une fin de cycle de récupération et de travail foncier. Signe, qu'elles se sont préparées pour cette échéance de Vals.

Le stage était réalisé, en partie, pour décoincer la machine "boulistiquement parlant".

Dans ce but, il a tenu toutes ses promesses.

Les athlètes ont pour objectif (fixé par le Staff Technique FFBSB) de poursuivre ce travail en autonomie durant, ou en dehors, des entraînements de leur club, et ce pendant une quinzaine de jours, jusqu'à la reprise des entraînements au CNE Bron, au CNED St Egrève et au CNED Toulouse.

### III. CONCLUSIONS

---

- 1) Il est toujours difficile de s'adapter au nouveau lieu de travail, loin des terres Brondillantes.  
Il faut prendre précisément en considération : les terrains, les horaires (la nuit tombe vite en « montagne Ardéchoise »), le climat, les demandes des personnes sur place...  
Ainsi certains entraînements ont été supprimés, modifiés ou variés.
- 2) Le stage a été plus "facile" que prévu en terme d'intensité.  
- Quatre athlètes étaient "blessées" sur les 9 présentes, en tout début de stage. Suite à la première séance aérobique, Emma, Audrey, Barbara, Jennifer ... ont dû avoir un aménagement de séance.  
- Des tests physiques étaient prévus lors de ce séjour ardéchois, le Staff Technique a décidé de les supprimer du programme.
- 3) Dès les trois premiers jours du stage, les heures de sommeil en moins ont obligé le staff à penser à une baisse d'intensité des séances ... La fatigue était vraiment présente les deux derniers jours (samedi et dimanche)  
Les athlètes ont pu s'apercevoir et ... savourer par ailleurs, que le manque de sommeil des premiers jours (même si les séances étaient très supportables), constituait un adversaire redoutable lors des deux derniers jours. La fatigue des premiers temps ne se rattrape jamais !
- 4) Enfin, le leitmotiv de ce stage était que : **"vivre dans un collectif c'est aussi s'intéresser à..."**  
... à ce que font les autres membres du groupe, même si le niveau de pratique est différent (Collectif Relève et Collectif France).  
... aux diffusions des membres du Groupe (interviews, bilan de stage, messages ...) Athlètes, médecins, ou techniciens.  
... à la nouvelle démarche du CollFemFFSB : **"Aide toi et le ciel t'aidera."**

A ce propos, il y a quelque chose à retenir pour les athlètes du CollFemFFSB.

Le Staff Technique fait partie intégrante du Groupe, au même titre que les athlètes.

- "Chères athlètes quand vous attendez des choses, quand vous ne comprenez pas des choses ... exprimez-vous. Ce n'est pas la peine de vous tourner des films entre vous ! Pour cela il y a des gens comme Lautner, Spielberg, Lucas, Reeves, Verneuil, Hitchcock et tant d'autres pour vous faire rêver."

- "Chères athlètes, n'oubliez jamais le contexte d'un stage, vous êtes là pour apprendre et travailler."

Désormais, vous serez (ou pas) en stage, pour essayer de comprendre quel sera le message qu'il faudra retenir pour que le CollFemFFSB soit encore plus soudé, plus fort ... Pas de progrès possible sans communication franche et respectueuse. Pas de progrès possible, si vous ne vous concentrez pas sur l'essentiel, si vous ne videz pas votre grenier de pensées inutiles. Pas de progrès possible, si vous oubliez pourquoi vous êtes à un endroit précis à un moment précis.

Il faut être capable d'exprimer son ressenti, ses interrogations et ne pas garder des pensées pour soi.  
Il ne faut surtout pas s'éloigner d'un souci, pour l'interpréter d'une façon totalement fautive voir médisante.  
Il faut chercher à le régler.

La leçon a été donnée lors du bilan collectif et bilan individuel à Vals les Bains, le dimanche midi.

Le bilan collectif de Stéphane a été :

" Bien ! Vous avez fait un bon stage, c'était sympa, vous avez bien travaillé. Allez, je vais aller voir le concours de boules." ...

Il s'en est suivi un silence mortuaire.

Le Staff Technique aurait aimé que vous réagissiez ! Que vous vous peniez en main pour attirer les coachs vers un débriefing commun puis vers des entretiens individuels rapides.

Au lieu de cela ? Silence radio ! Soupe à la grimace ! Ragots à gogo !

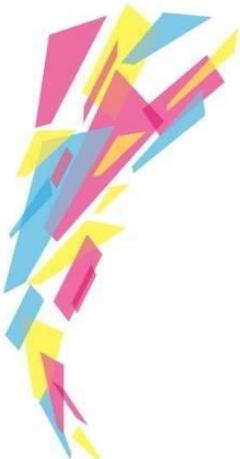
Peut-on imaginer les coachs réagissant comme les athlètes. Le staff aurait pu penser que le bilan collectif et le bilan individuel ne servent à rien pour vous ou que vous n'en n'avez pas besoin (D'ailleurs, que faut-il penser de celles qui n'en n'ont cure ?). Une telle mauvaise pensée est tournée vers la négation du groupe. Elle nous aurait tous fait courir dans la mauvaise direction.

Heureusement, une athlète plus mature est venue à la rencontre du "muet"... puis ce fût le tour de la plus espiègle de toutes. Elles ont eu leur bilan individuel (et le collectif aussi, d'ailleurs).

"Aide toi et le ciel t'aidera". Ouf, l'honneur est sauf.

# CollFemFFSB - stage n°3-2015

Du 17 au 23 août à CROS DE GEORAND & VALS LES BAINS



Sport-Boules



Collectifs Féminins FFSB



# ANNEXES

# CollFemFFSB - stage n°3-2015

Fédération Française du Sport-Boules



Légende :  
● Fait  
● Pas Fait

## Lundi 17 août 2015

de	08:30	à	09:00	Rendez-vous et accueil à l'hôtel Kyriad Le Cottage à Bron	
de	09:00	à	12:00	Départ et trajet	
de	12:00	à	12:30	Accueil à Cros de Géorand	
de	12:30	à	14:00	Repas	
de	14:00	à	14:30	Briefe du stage ( but, programme, règles ...)	
de	14:30	à	15:00	Libre	
de	15:00	à	16:15	Entrainement n°1 - Technique	●
de	16:15	à	17:30	Libre - Visite de Cros de Géorand	
de	17:30	à	19:00	Entrainement n°2 - Démonstration	●
de	19:00	à	19:30	Entrainement n°3 - Stretching	●
de	19:30	à	20:30	Libre	
de	20:30	à	23:00	Repas et soirée	

## Mardi 18 août 2015

de	07:00	à	07:30	Petit déjeuner	
de	08:00	à	12:00	Mondial double Mixte à Cros de Géorand	
de	12:00	à	14:00	Repas	
de	14:00	à	19:00	Mondial double Mixte à Cros de Géorand	
de	19:00	à	19:30	Entrainement n°4 - Stretching	●
de	19:30	à	20:00	Débriefe de la journée ... et demain ?	
de	20:00	à	20:30	Libre	
de	20:30	à	23:00	Repas et soirée	

# CollFemFFSB - stage n°3-2015

Fédération Française du Sport-Boules

## Mercredi 19 août 2015

de	07:00	à	07:30	Petit déjeuner
de	08:00	à	12:00	Mondial double Mixte à Cros de Géorand
de	12:00	à	14:00	Repas
de	14:00	à	19:00	Mondial double Mixte à Cros de Géorand
de	19:00	à	19:30	Débriefe de la journée ... et demain ?
de	19:30	à	20:30	Libre
de	20:30	à	23:00	Repas et soirée

## Jeudi 20 août 2015

de	<del>07:30</del>	à	08:45	Entrainement n°5 - Footing et renforcement de la ceinture abdominale ●
	06:30			+ tests : Force de Bras Statiques & Step Test 3mn ●
de	08:45	à	09:00	Libre
de	09:00	à	09:30	Petit déjeuner
de	09:30	à	10:30	Libre
de	10:30	à	11:30	Départ et trajet pour La Violle
de	11:30	à	12:00	Mise en place à l'hôtel
de	12:00	à	12:30	Départ et trajet pour Vals les Bains
de	12:30	à	14:00	Repas
de	14:00	à	16:00	Détente - Bien être à la Piscine de Vals les bains ou Entrainement (pluie)
de	16:00	à	16:30	Libre
de	16:30	à	18:45	Entrainement n°6 - Technico Tactique et Essais-Erreurs ●
de	18:45	à	19:15	Libre
de	19:15	à	21:30	Repas et soirée

# CollFemFFSB - stage n°3-2015

Fédération Française du Sport-Boules

## Vendredi 21 août 2015

de	07:30	à	08:45	Entrainement n°7 - Footing et renforcement de la ceinture abdominale ● + tests : Gainage & Equilibre Fessier ●
de	08:45	à	09:00	Libre ●
de	09:00	à	09:30	Petit déjeuner
de	09:30	à	10:00	Libre
de	10:00	à	11:15	Entrainement n°8 - Biathlon et circuit training ●
de	11:15	à	12:00	Libre
de	12:00	à	12:30	Départ et trajet pour Vals les Bains
de	12:30	à	14:00	Repas
de	14:00	à	16:00	Détente - Bien être à la Piscine de Vals les bains ou Entrainement (pluie)
de	16:00	à	17:00	Libre
de	17:00	à	19:00	Entrainement n°9 - Démonstration ●
de	19:00	à	19:30	Débriefe de la journée ... et demain ?
de	19:30	à	20:00	Entrainement n°10 - Stretching ●
de	20:00	à	20:30	Libre
de	20:30	à	21:45	Repas et soirée

# CollFemFFSB - stage n°3-2015

Fédération Française du Sport-Boules

## Samedi 22 août 2015

de	07:30	à	08:45	Entrainement n°11 - Footing et renforcement de la ceinture abdominale ● + tests : Luc Léger ●
de	08:45	à	09:00	Libre
de	09:00	à	09:30	Petit déjeuner
de	09:30	à	10:00	Libre
de	10:00	à	11:30	Entrainement n°12 - Technique - Proprioception - Ecole de Course ●
de	11:30	à	12:00	Libre
de	12:00	à	12:30	Départ et trajet pour Vals les Bains
de	12:30	à	14:00	Repas
de	14:00	à	16:00	Détente - Bien être à la Piscine de Vals les bains ou Entrainement (pluie)
de	16:00	à	16:30	Libre
de	16:30	à	18:45	Entrainement n°13 - Technico Tactique et Essais-Erreurs / Débriefe ●
de	18:45	à	19:15	Débriefe de la journée ... et demain ?
de	19:15	à	21:30	Repas et soirée

# CollFemFFSB - stage n°3-2015

Fédération Française du Sport-Boules

**Dimanche 23 août 2015**

de	07:15	à	07:45	Petit déjeuner	
de	07:45	à	08:30	Libre	
de	08:30	à	09:15	Entraînement n°14 - Biathlon et circuit training	●
				+ tests : Force Jambes statique & Souplesse	●
de	09:15	à	09:45	Entraînement n°15 - Stretching	●
de	09:45	à	11:00	Libre & libération des chambres	
de	11:00	à	11:30	Départ et trajet pour Vals les Bains	
de	11:30	à	13:00	Repas	
de	13:00	à	13:30	Débriefe du stage ... et la suite ?	●
de	13:30	à	14:00	Libre	
de	14:00	à	17:00	Départ et trajet pour Bron	
de	17:00	à	???	Au revoir à bientôt	

Date **Lundi 17 août 2015**de **15:00** à **16:15**Thème : **Décrassage et Technique**▶ **3 X 20 mn**

▶ Groupe 1	Sésilia	Jennifer	Audrey
Groupe 2	Barbara	Emma	Suzy
Groupe 3	Dorine	Brune	Lisa

▶ Forme de travail :

	Autonomie	Circuit	Technique Perso
Groupe 1	1 <b>Pointer / Tirer</b> <b>Découvrir les terrains</b>  a) Varier la vitesse de la course d'élan au tir + suivi de boule	2 Pointer "Données"  Pointer "Placement"  Tirer "suivi de boules" "couloir"	3 Confiance Coordination Suivi du lancer
Groupe 2	3 b) Pointer / Tirer à la chinoise  c) Tirer en droitier Tirer en gaucher	1 Tirer "gammes appuis" "Talonbracha"	2 Tir Traditionnel "Petite foulées" Coordination "grandeur"
Groupe 3	2 <b>+</b>  "Carambole"	3	1 Travail "Bassin" Tir chinois Virage

▶ Messages :

- Nous sommes ici pour décoincer la machine.  
Alors "Essayez des choses !" - " Râter des boules, réussissez certaines."
- Amusez-vous, riez, profitez de ces moments ensemble.

Date **Lundi 17 août 2015**de **17:30** à **19:00**Thème : **Démonstration à CROS DE GEORAND**

- **Echauffement commun** 15 mn
- Course lente
  - Echauffement russe + gammes course 12 (10"-20")
  - Travail avec balles de Tennis 5 (45"-30")

- **Travail par ateliers (sans rotation)** 2 x 5' / r = 3' 15 mn
- |                      |         |          |        |
|----------------------|---------|----------|--------|
| - Exercice "Lolotte" | Barbara | Jennifer | Lisa   |
| - Muscu + Relais à 3 | Brune   | Emma     | Dorine |
| - Boule Mystère      | Suzy    | Sésilia  | Audrey |

- **Fil Rouge Collectif "les buts"** 10 mn
- Faire 4 biberons et/ou toucher 4 buts au tir
- On ne peut tirer les buts qu'après le premier biberon.  
Si 4 trous consécutifs, au tir au but, alors le compteur perd un point.

- **Relais à 3** 15 mn
- |         |       |          |
|---------|-------|----------|
| Barbara | Brune | Lisa     |
| Dorine  | Emma  | Jennifer |
- Première partie : Echauffement pendant 6 mn
  - Deuxième partie : Qui touche 20 boules le plus rapidement possible
  - Troisième partie : Qui touche 10 boules le plus rapidement possible
  - Quatrième partie : Qui touche 6 boules le plus rapidement possible

- **Défi les 3 B & Echelle tir de Précision** 15 mn

Brune	Jennifer	Lisa
Audrey	Sésilia	Suzy

- **Relais contre Tir rapide** 5 mn

Dorine	Emma	contre	Barbara
--------	------	--------	---------

Date **Jeudi 20 août 2015**de **16:30** à **18:45**Thème : **Technico Tactique + soins**

## ▶ Entraînement spécifique par groupe

▶ Groupe 1	Audrey	Barbara	Emma
Groupe 2	Sésilia	Jennifer	Suzy
Groupe 3	Dorine	Brune	Lisa

## ▶ Forme de travail :

	Gr 1 : Soin	Gr 2 : Tactico Techn	Gr 3 : Techn Sport
16:30	1 Echauffement - Brigitte ( 30 minutes )		
17:05	2 Echauffement Libre avec Boules ( 15 minutes )		
17:30	3 Soins  Stretching  Seuil	3 Technique - Boules à sauter - Ciseaux + suivi de Boules	3 Essais - Erreurs Virage  et accélérations et supination
18:00	Renforcement Ceinture Abdominale	4 Carambole 1ère moitié de terrain puis <del>2ème moitié de terrain</del>	4 Tirer 8 boules puis Toucher <del>6</del> boules le + rapidement
18:30	Fil rouge collectif + "conseils au point"		
18:45	Bilan et suite		

## ▶ Messages :

- Nous sommes ici pour décoincer la machine.  
Alors "Essayez des choses !" - " Râter des boules, réussissez certaines."
- Les temps de travail sont courts ... appliquez-vous

Date **Vendredi 21 août 2015**de **10:00** à **11:15**Thème : **Biathlon Endurance + Biathlon vitesse**

## ▶ Entraînement commun

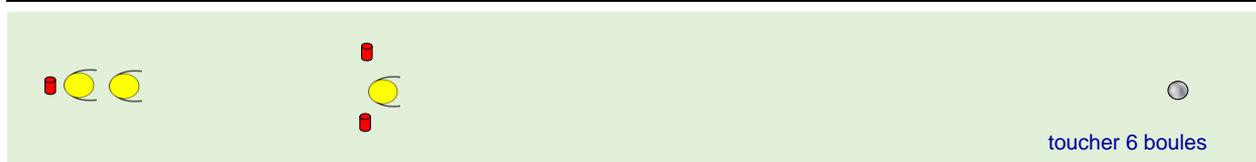
▶ Groupe 1	Audrey	Dorine	Sésilia
Groupe 2	Barbara	Jennifer	Lisa
Groupe 3	Emma	Brune	Suzy

## ▶ Forme de travail :

Gr 1	Gr 2	Gr 3
------	------	------

10:00 Trotinne léger et lancer de boules

10:15 Biathlon Endurance



+ Parcours training et course (fartleck) au moins 400 mètres

11:00 Biathlon Vitesse



+ Parcours course (départ assis) de 20 mètres et tir en première position

11:15 Fin

## ▶ Messages :

- Profitez des temps de course pour peaufinez votre technique
- Adaptez-vous aux contraintes de tirs
- Amusez-vous en donnant le meilleur de vous-même

Date **Vendredi 21 août 2015**de **17:00** à **19:00**Thème : **Démonstration à VALS LES BAINS**

- ▶ **Echauffement commun** 15 mn
- Course lente
  - Echauffement russe + gammes course 12 (10"-20")
  - Travail avec balles de Tennis 5 (45"-30")
- ▶ **Relais à 3** **2 groupes en actions - 1 groupe remplaçant** 10 mn
- |                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|
| <b>A &amp; B</b> | <b>A &amp; C</b> | <b>B &amp; C</b> |
| 3 mn             | 3 mn             | 3 mn             |
- ▶ **Tir sportif** **3 (1' - 2')** 10 mn
- |                          |         |      |
|--------------------------|---------|------|
| <del>Emma</del> / Dorine | Barbara | Lisa |
|--------------------------|---------|------|
- ▶ **Tir de Précision** **5 cibles différentes X 2 tirs** 15 mn
- |      |         |        |
|------|---------|--------|
| Suzy | Sésilia | Audrey |
|------|---------|--------|
- ▶ **Relais point à 3** **3 (3' - 2')** 15 mn
- |       |          |                          |
|-------|----------|--------------------------|
| Brune | Jennifer | <del>Dorine</del> / Emma |
|-------|----------|--------------------------|
- 1) Point dans un cercle
  - 2) Point pour passer entre deux boules (*sens A*)  
Point pour passer à côté d'une boule (*sens B*)
  - 3) Point pour pousser une boule (*sens A*)  
Point pour pousser un but (*sens B*)
- ▶ **Relais Tir Sportif** **3 X 3'** 12 mn
- |          |                 |             |      |       |             |         |        |
|----------|-----------------|-------------|------|-------|-------------|---------|--------|
| Jennifer | <del>Emma</del> | <i>puis</i> | Lisa | Brune | <i>puis</i> | Barbara | Dorine |
|          | Suzy            |             |      |       |             |         |        |
- ▶ **Défis des 3 B** **Prendre la gagne** 12 mn
- |                 |         |        |
|-----------------|---------|--------|
| <del>Suzy</del> | Sésilia | Audrey |
| Emma            |         |        |
- augmentation progressive de la difficulté
- ▶ **Relais à 3** **Auto gestion des remplacements - deux terrains** 05 mn
- ~~Augmentation progressive de la difficulté toutes les 1mn30 (triages - distance - but ...)~~
- ▶ **Relationnel - Essai Public**

Date **Samedi 22 août 2015**de **10:00** à **11:30**Thème : **Technique et proprioception**

## ▶ Entraînement spécifique par ateliers

▶ Groupe 1	Emma	Suzy	Lisa
Groupe 2	Barbara	Brune	Sésilia
Groupe 3	Jennifer	Audrey	Dorine

## ▶ Forme de travail : Ateliers

10:00	1	Echauffement Libre (10 minutes)		
		Proprioception Brigitte	Ecole de Course Autonomie - Gamme	Technique Stéphane
10:10	2	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
10:30	3	Groupe 3	Groupe 1	Groupe 2
10:50	4	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 1
11:00		Jeux collectif au choix ou stretching		

## ▶ Messages :

- Séance courte avec 3 points à travailler
- Les temps de travail sont courts ... appliquez-vous MAIS VIVEZ / RIEZ
- La fin de l'entraînement tend vers la détente sportive

Date **Samedi 22 août 2015**de **16:30** à **18:45**Thème : **Technico Tactique + Technique**

## ▶ Entraînement spécifique par groupe

▶ Groupe 1	Audrey	Suzy	Sésilia
Groupe 2	Jennifer	Brune	Emma
Groupe 3	Barbara	Dorine	Lisa

## ▶ Forme de travail :

**Gr 2 : Tactico Techn****Gr 3 : Techn Sport****Gr 3 : Techn Sport**

16:30	1	Echauffement - Brigitte ( 20 minutes )		
16:50	2	Echauffement Libre avec Boules ( 10 minutes )		
17:10		Technique - Ciseaux + suivi de Boules Techn POINT (+++) Stéphane	Essais - Erreurs Virage et accélérations Stéphane	Essais - Erreurs Virage et accélérations Brigitte
17:30		Exercices de POINT + Exercice à 3	Tirer 8 boules puis Toucher 6 boules le + rapidement	Tirer 8 boules puis Toucher 6 boules le + rapidement
18:00		Technique du point + Fil rouge collectif		
18:40		Bilan et suite		

## ▶ Messages :

- Ne cherchez pas des excuses extérieures à vos manques
- Osez modifier des choses, osez essayer et osez accepter que qqc chose peut changer en positif. Nous sommes ici pour osez nous sentir mieux.
- Positivez les erreurs et corriger les ... avec discernement, patience et volonté
- Les temps de travail sont courts ... appliquez-vous ... Aidez-vous et aidez les autres

Date **Dimanche 23 août 2015**de **08:30** à **09:45****Thème : Test et Biathlon vitesse**▶ **Entrainement commun**

▶ Groupe 1	Audrey	Barbara	Jennifer
Groupe 2	Suzy	Dorine	Brune
Groupe 3	Sésilia	Lisa	Emma

▶ **Forme de travail :**

	Gr 1	Gr 2	Gr 3
08:30	Echauffement Brigitte ( 20 minutes )		
08:50	<del>TESTS : Chaise &amp; Souplesse</del>		
09:00	Biathlon Vitesse + Endurance (Variante)		
	+ Parcours course (départ assis) de 20 mètres et tir en première position		
09:20	<del>Stretching</del>		
09:40	Fin		

▶ **Messages :**

- Profitez des temps de course pour peaufinez votre technique
- Adaptez-vous aux contraintes de tirs
- Amusez-vous en donnant le meilleur de vous-même