

## **BILAN DU STAGE DEPARTEMENTAL -15/-18 (les Abrets 26/10/2021)**

11 joueurs présents en -15 et 13 en -18.

### **Contenu du stage :**

- Echauffement libre
- Combiné aménagé avec 2 boules en 8 mènes : possibilité d'obtenir une boule « bonus » (au point comme au tir) si le joueur réussi sa 1<sup>ère</sup> boule.
- Point de précision et tir de précision
- Tir à cadence rapide (4 minutes en -15 et 5 minutes en -18)

Ce stage avait trois objectifs :

- Faire une revue d'effectif en vue des stages AURA (zone Rhône-Isère) qui se dérouleront les Mardi 21 Décembre à Varces pour les -15 et Jeudi 23 Décembre à Dardilly pour les -18
- Pour les joueurs, après plus d'un an sans stage, se trouver de nouveau confrontés au fait d'être performant « le jour J »
- Apporter quelques conseils individualisés et généraux sur l'échauffement, la spécificité des épreuves (bilan à la fin de chaque épreuve)

### **Bilan du stage :**

Je ne reviendrai pas en détail sur les performances réalisées car nous ne sommes qu'en début de saison.

Par contre, les joueurs qui souhaitent entrer dans la filière de haut niveau doivent se fixer des objectifs et progresser en travaillant notamment :

- Sur l'échauffement général et spécifique à l'épreuve
- Techniquement au point comme au tir
- Physiquement

Je tiens à souligner le comportement exemplaire des joueurs présents à ce stage car ils ont su créer une dynamique afin que chacun trouve sa place dans le groupe.

Je me tiens à votre disposition pour toute information complémentaire.

Amitiés sportives.

JM FERRE