

# RAPPORT DE STAGE JEUNES INTER REGIONS LE MANS TOUSSAINT 2009

## 1 - Lieu et dates :

Le stage Inter Régions 9/14 ans s'est déroulé au Squash des Cèdres au Mans, du lundi 2 novembre à 10H00 au mercredi 4 novembre 2009 à 12H00.

## 2 - Participants :

### 21 - Regroupement jeunes

#### **Ligue Bretagne :**

- Benjamin BOIDUR	- Thomas JOURDAIN	- Yuna LOAEC
- Laura PAQUEMAR	- Maxime PERON	- Elisa VILLARD

#### **Ligue Pays de Loire :**

- Romane AGENEAU	- Mathias DACHERT	- Maadi DIOP
- Jean-Baptiste GUERIN	- Mathis LAUTIER	- Maël LETOURNEAU
- Mathis SOL		

#### **Ligue Aquitaine :**

- Jules CREMOUX

### 22 - Formation BF1

- Adrien ESCOLAN	- Cyrielle PELTIER	- Enora VILLARD
------------------	--------------------	-----------------

### 23 - Regroupement pôles

- Oxane AH HU	- Yohan AUTRET	- Elvira BEDJAI
- Alexandre COGNO	- Ferdinand CONTI	- Marine MERY
- Cyrielle PELTIER	- Thomas REBOUL	

## 3 - Encadrement :

- Yann MENEGAUX (EN)	- Mathieu FORT (BE2)	- Benoît LETOURNEAU (BE2)
- Pierre André LOAEC (BE1)	- Ronan VILLARD (BE1)	

## 4 - Objectifs :

### 41 - Humains

Rassemblement des meilleurs jeunes -13 ans des Pays de la Loire et de Bretagne pour développer un esprit de groupe, permettre une meilleure détection à la DTN dans cette élite régionale, apprendre à mieux les connaître en vue d'optimiser leur accompagnement et leur suivi sur les circuits nationaux et européens.

Ce regroupement placé juste avant l'open de Belgique a permis aussi, d'accueillir le jeune Jules CREMOUX dont la ligue n'a pas programmé cette année de stage inter Régions.

Ce stage a permis aussi d'accueillir 3 jeunes en formation BF1 ainsi que les jeunes des pôles Ile de France et du Mans, qui ont tous, largement contribué à l'encadrement de nombreux exercices au cours de ce stage. Outre la démonstration du niveau de leurs aînés, c'est aussi une forme d'accompagnement et de parrainage qui s'est instauré tout au long de ces 3 jours.

Enfin, ce support était aussi l'occasion pour nos entraîneurs de questionner, d'échanger, de se perfectionner sur les dernières techniques ou informations fédérales. Tout ceci dans un seul but, l'élévation du niveau d'encadrement de nos écoles de squash et clubs formateurs par le retour d'expériences.

## **42 - Sportifs**

L'accent a été mis sur le perfectionnement des différents déplacements vers l'arrière et les retours de service.

Ce travail voulait mettre en évidence l'intérêt des appuis inverses et l'importance de la maîtrise de la dissociation bas du corps – haut du corps, ainsi que de la dissociation haut du corps – bras.

Le stage avait aussi pour objectif de répondre à l'attente des entraîneurs de ligue sur les différents retours de service en insistant sur le travail de la volée.

Un tel regroupement était aussi l'occasion d'intégrer un module d'initiation ou de formation à l'arbitrage, en calant sur la dernière partie du stage

Pour finir ce stage nous a permis de détecter les plus gros potentiels de cette génération en vue de les regrouper avec les jeunes des autres Inter Régions.

## **5 – Déroulement et contenu des séances :**

### **lundi 2 novembre :**

Après l'accueil des stagiaires, nous avons fait un discours portant sur le but du stage, du contenu technique et tactique de ce dernier.

De plus, l'accent a été mis, une fois encore, sur l'attitude que nous attendions des jeunes, tant sur le court que hors du court.

#### **Contenu technique du lundi matin :**

- Echauffement musculaire collectif et étirements actifs.
- 30 minutes en corrections techniques : 2 équipes de 2 par court, un joueur distribue des parallèles courtes à son partenaire qui doit les relancer après rebond, lesquelles doivent voir leur deuxième rebond dans une zone large de 5 lattes et longue d'une raquette à partir de la vitre arrière.
- 10 minutes en match par équipe : 2 équipes de 2 par court, un joueur distribue des parallèles courtes à son partenaire qui doit les relancer après rebond, lesquelles doivent voir leur deuxième rebond dans une zone large de 5 lattes et longue d'une raquette à partir de la vitre arrière. Lorsque le joueur atteint 20 rebonds dans la zone, l'équipe intervertit les rôles. La première équipe à atteindre 40 cibles réussies gagne la première manche. (Coup droit puis revers)

#### **Contenu technique du lundi après midi :**

- Echauffement musculaire collectif et étirements actifs.
- 30 minutes d'apprentissage en déplacements arrière avec frappes simulées en expliquant auparavant les avantages et les inconvénients des appuis classiques et des appuis inverses.
- Ensuite nous avons mis en application un exercice de 30 minutes de parallèles lobées en duo, dans une cible placée juste sur la deuxième ligne du carré de service et collée au mur latéral. Tout ce travail devait être effectué en essayant de mettre l'accent sur les différents points vus dans l'exercice en simulation :

### **Temps 0 = concordances avec :**

- la préparation active à l'action (PAA) au T,
- le corps face au mur frontal, pieds parallèles, jambes demies fléchies,
- la pliométrie sur les deux appuis,
- l'armer du poignet et du coude,
- l'orientation spatiale détermine la qualité de la prise d'infos : détection de la direction et de la vitesse de la trajectoire de la balle.

### **Temps 1 = concordances avec :**

- le démarrage, temps de réaction
- à la translation de l'armer du poignet et du coude s'ajoute l'ouverture de l'avant-bras
- la pose du premier appui (PA)
- l'identification du point d'impact avec la balle (Tc) sur la trajectoire de la balle.

### **Temps 2 = concordances avec :**

- l'impulsion du PA pour dépasser la balle
- la pose de l'avant-dernier appui (ADA),
- la mise à distance par rapport au Tc
- l'accentuation de la rotation des épaules
- l'orientation de la raquette vers la cible murale.

### **Temps 3 = la frappe**

1. *Ordonner,*
2. *Lier et relier*
3. *et enfin Rendre fluide*

### **Matches Tactiques :**

Matches en long, long // en zone 1 pour A et B

Matches en long, long // en zone 1 pour A et en zone 2 pour B

Matches en long, long // en zone 1 pour A et en zone 3 pour B

Matches en long, long // en zone 1/2 pour A et B en zone 2/3

Matches en long, long // ou X en zone 1/2 sur toute la zone arrière pour A et B

Matches libres pour finir la séance

### **Mardi 3 novembre :**

Petit réveil musculaire avec 20 minutes de ghosting à 50% de la vitesse maximale, pour intégrer la forme de déplacement vers l'arrière et vers le côté sur l'appui inverse. (Coup droit et revers)

### **Contenu technique du mardi matin :**

- 30 minutes de parallèles en duo, avec variations de rythme. La consigne technique étant de toujours de jouer dans une zone frontale différente de celle de l'adversaire. (Coup droit et revers)

- 20 minutes de volées parallèles en appuis classiques et inverses, 2 joueurs derrière le carré de service qui distribuent en frappes tendues et 1 joueur au T qui travaillent en volées longues parallèles, rotation toutes les 2 minutes. (Coup droit et revers)

- 20 minutes de matchs en parallèles avec possibilité de jouer en amorties parallèles uniquement si la balle est jouée avant la ligne du ½ carré de service.

#### Contenu technique du mardi *après-midi* :

- Echauffement musculaire collectif et étirements actifs.
- Matchs à thèmes
- Matchs de confrontation

#### **Mercredi 4 novembre**

- Stage Arbitrage : présentation théorique en salle avec échanges, puis tests théoriques (durée 1h30)
- Petit réveil musculaire 30 minutes de ghosting à 50% de la vitesse maximale, pour intégrer le travail sur les déplacements vers l'arrière.
- Matchs de confrontation pour mettre en pratique la théorie vue avec Nicolas BARBEAU.

	Lundi	Mardi	Mercredi
8h30/9h00		Petit déjeuner	Petit déjeuner
10h00	Accueil des stagiaires <u>Travail (W) technique</u> : CD RV Court, Long	<u>W technique</u> - Déplacement vers l'arrière  - W technique sur la volée haute et retour de service	<u>W technique</u> - Déplacement vers l'arrière  <u>W tactique</u> - Changement de rythme
12h00			
12h00	Repas	Repas	Fin de stage
14h00	W technique - Déplacement vers l'arrière	W gammes conditionnées + Matchs	
17H00			

# RAPPORT DE FORMATION BF1

## Stagiaires BF1 :

**Adrien ESCOLAN**

Club Hermine RENNES

**Cyrielle PELTIER**

Club Les cèdres LE MANS

**Enora VILLARD**

Club Hermine RENNES

## Cursus initial de formation :

Nos 3 stagiaires ont déjà reçu dans leurs clubs respectifs au travers d'encadrement de séances dans les écoles de squash, les bases fondamentales nécessaires à l'acquisition des compétences en matière d'initiation, d'encadrement et d'animation (volume horaire d'environ 25 heures).

Cette formation initiale s'est principalement axée sur les tranches d'âge les plus jeunes avec :

- l'initiation au squash sous forme ludique ainsi que l'initiation aux fondamentaux techniques, tactiques et réglementaires,
- le développement de la motricité,
- la recherche de l'équilibre au cours d'exercices divers,
- le travail de latérisation spécifique,
- le travail sur la maîtrise des trajectoires,
- et enfin sur les savoir-faire nécessaires au moniteur en terme de préparation, d'organisation, de sécurité et d'attention.

Néanmoins, un tiers du volume horaire environ a été consacré au perfectionnement de l'activité avec renforcement des acquis techniques et tactiques au cours des séances encadrées (Appuis, déplacements, gestuelle).

Enfin, les stagiaires sont investis dans leurs clubs en participant très activement à l'organisation des différentes manifestations de leurs clubs (aide au juge arbitrage des opens régionaux et championnats de France, arbitrage, membres actifs dans les associations, ...etc).

## Contenu de la formation lors du stage :

Nos 3 stagiaires ont participé activement à l'ensemble des séances du stage dont le volume horaire est de 12 heures. Ils ont entre autre assumé :

- les séances d'échauffements collectifs,
- les séances d'étirements actifs,
- l'encadrement de groupes de 2 à 4 jeunes stagiaires en insistant sur
  - ⊗ l'exigence technique nécessaire (correctifs assurés sur les appuis, le déplacement et la gestuelle notamment),
  - ⊗ l'intégration de la tactique le plus souvent possible dans les jeux à thèmes ou matchs (variations du rythme, longueurs, largeurs, volées, feintes ...),
- les séances d'étirements passifs.

Cet ultime module de formation pour nos stagiaires BF1, a permis de concrétiser le travail accompli les mois précédents en les mettant en situation réelle pendant ces 3 jours : en compagnie d'un public jeunes mais relevé et exigeant, ils ont dû faire face à des conseils très précis et à des enchaînements dynamiques de gammes et d'exercices techniques.

### **Concrétisation du stage :**

Nos 3 stagiaires ont reçu une formation globale complète, d'un volume horaire de plus de 37 heures. Jugés par plusieurs entraîneurs et éducateurs, ils méritent tous les trois d'être titulaires du BF1.

# RAPPORT DE FORMATION MARQUEURS OFFICIELS

Nicolas BARBEAU a fait passer la formation "jeunes-officiels" à 11 jeunes stagiaires.  
Romane AGENEAU avait déjà passé cette formation début septembre.

## Présentation par Nicolas BARBEAU :

J'ai abordé les rôles de l'arbitre et du marqueur.

J'ai « effleuré » les différents types de blessures mais je n'ai pas eu le temps de voir avec eux le schéma de réflexion.

En effet, après 1H30 de théorie en salle la concentration des jeunes a sévèrement baissé... normal !

Par contre, avec l'aide de Ronan VILLARD, Pierre-André LOAEC, Adrien ESCOLAN et Enora VILLARD, nous avons pu faire passer les évaluations pratiques à 9 jeunes, ce qui a permis de valider un certain nombre de diplômes.

Les évaluations écrites sont sur 16, car j'ai dû enlever les questions relatives à l'ancienne méthode de « scoring » des femmes.

## Résultats des test passés :

1/ Elisa VILLARD Évaluation écrite : 11/16 Évaluation pratique : 64/71 Total : 75/87 <b>ADMISE</b>	2/ Benjamin BOIDUR Évaluation écrite : 8/16 Évaluation pratique : 65/71 Total : 73/87 <b>ADMIS</b>	3/ Mathias DACHERT Évaluation écrite : 7/16 Évaluation pratique : 65,5/71 Total : 72,5/87 <b>ADMIS</b>
4/ Yuna LOAEC Évaluation écrite : 9/16 Évaluation pratique : 63/71 Total : 72/87 <b>ADMISE</b>	5/ Mathis SOL Évaluation écrite : 14/16 Évaluation pratique : 53,5/71 Total : 67,5/87 <b>ADMIS</b>	6/ Jean-Baptiste GUERIN Évaluation écrite : 9/16 Évaluation pratique : 58/71 Total : 67/87 <b>ADMIS</b>
7/ Maxime PERON Évaluation écrite : 9/16 Évaluation pratique : 53,5/71 Total : 62,5/87 <b>ADMIS</b>	8/ Maël LETOURNEAU Évaluation écrite : 9/16 Évaluation pratique : 49,5/71 Total : 58,5/87 <b>ADMIS</b>	9/ Jules CREMOUX Évaluation écrite : 12/16 Évaluation pratique : <b>non évalué</b>
10/ Maadi DIOP Évaluation écrite : 11/16 Évaluation pratique : <b>non évalué</b>	11/ Mathis LAUTIER Évaluation écrite : 9/16 Évaluation pratique : <b>non évalué</b>	