



Ligue Occitanie - Compte-rendu du stage ERJ2

05 janvier 2025 9h30 - 15h30

Bowling de Béziers Polygone

Participants : 7 jeunes (voir tableau en bas de page)

Encadrement présent : Paul **Pereira** (coordonnateur ETR) - Marcel **Bécat** et Pierre **Laurent** (responsables ERJ) - Michelle **Lascourrèges** et Anne-Marie **Vianet** (Animateurs EB Perpignan) - Gilles **Forey** (Animateur EB Canet)

Programme du stage :

Matin (9h00 - 13h)

1°/ - **Echauffements** (général et spécifique bowling)

2°/ **Révision des fondamentaux**

- Routines de préparation et de départ
- Position de départ
- Tenue de boule dans la main
- Vérification de l'équilibre dynamique à la pose

2°/ **Exercices sur pistes** (voir les fiches du stage national) et **évaluation technique** durant les exercices à partir des documents DTN fournis.

- 10 lancers en 1^{ère} boule, en notant les paramètres de poches 1/3 (D) ou 1/2 (G) et de Q1
- 10 lancers sur les quilles 10 avec boule de spare
- 10 lancers sur les quilles 7 avec boule de spare
- 10 lancers sur la Q1 avec boule de spare

3°/ **Situation de compétition sur pistes avec 2 parties sur écran** (noter le nombre de poches en 1^{er} lancer et boules > ou = 8 et le nombre de Q1 pour ceux qui passent la Quille Orange)

Pause - repas de midi pris en commun (13h – 14h) puis échanges sur le projet sportif des stagiaires

Après-midi (14h - 15h30)

4°/ **Evaluation sur tests physiques** (sur 9 exercices : équilibre unipodal, mobilité des épaules de la cheville et du bassin, rotation externe, endurance des membres inférieurs, semi-relevé du buste, planche latérale, endurance cardio-respiratoire)





RAPPORT DE STAGE :

Ce 2^e rassemblement ERJ d'Occitanie de la saison a réuni 7 jeunes (1 U12- 4 U14 et 2 U16) sur les 8 prévus. Il faut remercier le bowling de Béziers Polygone qui nous a préparé les 4 pistes demandées. Avec deux stagiaires par piste, les conditions d'évaluation étaient très bonnes.

- Le matin fut réservé aux **exercices et évaluations sur pistes** (cf programme).
- L'après-midi a vu les jeunes passer **les tests physiques** (9 en tout), voir les résultats en annexe.

Le but de ce 2e stage était double :

- 1°/ former le groupe ERJ de la région (4 garçons et 3 filles) avec des exercices identiques à ceux des journées de détection nationale (JDN).
- 2°/ sélectionner également les jeunes qui participeront à ce stage national.

Les jeunes présents provenaient des clubs suivants : EB Perpignan, EB Canet et EC du BC Carcassonne. Seules les EB de Perpignan et Canet ont envoyé des éducateurs.

Les jeunes sont repartis dans leurs clubs avec des idées et des connaissances à faire fructifier et le sentiment pour certains de s'inscrire dans une optique vers le haut niveau. Le suivi par l'ETR de tous les jeunes de l'ERJ et leurs éducateurs va se mettre en place avec des documents individuels comprenant les recommandations et axes de travail dans les clubs.

A l'issue du stage, deux filles U14 : Lucile Porteix (cadette) et Emma Xatart (minime), toutes deux de l'EB Perpignan, ont été sélectionnées pour les JDN de février 2025.

Pour l'équipe ETR Bowling Occitanie,
Paul Pereira, Marcel Bécat et Pierre Laurent

Sélectionnés ERJ2 du 05/01/25

	Licence	S	Cat	An	Primo	NOM	Prénom	Club
1	19 115326	F	CA	2		MILHES	Marie	BC CARCASSONNE
2	23 121501	F	MI	3		MOLARD (absente)	Sarah	BC CARCASSONNE
3	21 119027	F	CA	1		PORTEIX	Lucile	EB PERPIGNAN
4	20 118211	F	MI	3		XATART	Emma	EB PERPIGNAN
5	25 125487	H	CA	2	P	CORREAS	Jean-Baptiste	EB PERPIGNAN
6	22 119432	H	BJ	2		RAGNER	Nathan	EB CANET
7	24 123652	H	CA	2		RIBOT	Lucas	EB PERPIGNAN
8	23 121826	H	MI	2		WILLEM	Matthew	BC CARCASSONNE

ANNEXE 1

RESULTATS EXERCICES - STAGE ERJ1 OCCITANIE - 24/11/2024

Clubs		Garçons				Filles		
		EBP	EBP	EBC	BCC	EBP	EBP	EBP
		J-Baptiste	Lucas	Nathan	Matthew	Lucile	Emma	Marie
G / D et 4P / 5P		D / 5p	D / 5p	G / 5p	D / 6p	D / 5p	D / 5p	D / 4p
EPREUVES	poches de strike /10	0	2	5	6	5	1	6
	Quille 1 /10	1	5	5	7	7	7	9
TACTIQUES	Quille 10 /10	3	5	5	5	7	7	7
	Quille 7 /10	3	5	5	5	8	7	5
	Spare 3/6/10 (D) ou 2/4/7 (G) /10	3	2	5	5	3	4	1
TOTAL TACTIQUE /20		4,0	7,6	10,0	11,2	12,0	10,4	11,2
SITUATION DE COMPETITION	partie 1 sur écran	104	114	104	101	135	123	124
	partie 2 sur écran	168	137	88	114	192	123	164
	poches strike /20	9	3	15	9	12	5	5
	Boules > 7 /20	8	10	8	10	15	13	13
TOTAL COMPETITION /20		8,5	6,5	11,5	9,5	13,5	9,0	9,0
TESTS PHYSIQUES* (*moyennes entre G et D)	Equilibre unipodal /6	6	6	6	0,5	4,5	6	5,5
	Mobilité épaules /6	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	3,5	3,5
	Rotation externe /6	0	0	6	0	6	6	6
	Mobilité des chevilles /6	3	5,5	3	4	2,5	2,5	2,5
	Endurance membres inférieurs /6	4	4,5	1	0,5	1,5	2	1,5
	Semi-relevé du buste /6	6	5	2	0,5	2	6	2
	Planche latérale /6	3,5	1	0,5	1	1,5	3	1,5
	Motricité du bassin /6	6	0	6	6	6	6	6
	Cardio-respiratoire – Burpees /6	3	4	4	2	4	2	2
TOTAL TESTS PHYSIQUES / 54		36,0	29,5	33,0	18,0	32,5	37,0	30,5
TOTAL EPREUVES /20		8,61	8,34	11,24	9,12	12,51	11,03	10,50

ANNEXE 2



BILAN TECHNIQUE ERJ2 - BEZIERS POLYGONE - 05/01/2025

1 main-2 mains / Droitier-Gaucher / 4 pas-5 pas

ETR : Paul Pereira - Pierre Laurent – Marcel Bécât - Henriette Bénézech

BILAN TECHNIQUE ERJ2 - BEZIERS POLYGONE - 05/01/2025			Emma	Lucile	J-Bapt	Lucas	Matthew	Nathan	Marie
1 main-2 mains / Droitier-Gaucher / 4 pas-5 pas			1/D/5	1/D/5	1/D/5	1/D/5	1/D/6	2/G/5	1/D/4
ETR : Paul Pereira - Pierre Laurent – Marcel Bécât - Henriette Bénézech			Marquer 1 ou 0	Marquer 1 ou 0	Marquer 1 ou 0	Marquer 1 ou 0	Marquer 1 ou 0	Marquer 1 ou 0	Marquer 1 ou 0
Routines	Routine de préparation	Phase de concentration avant de monter sur la piste, gestes répétés conscients	1	1	1	1	0	1	1
	Routine de départ	Comme : visualiser la trajectoire avant de s'élancer, respirer, se concentrer, etc	1	1	1	1	1	0	1
POSITION DE DEPART (VUE DE CÔTE ET DOS)	Le haut du corps	Genoux déverrouillés	0	1	1	0	1	1	0
		Buste légèrement incliné vers l'avant (Tilt)	1	0	1	1	0	0	0
		Buste légèrement tourné vers la droite (droitiers)	1	1	1	1	1	1	0
		Epaule côté boule plus basse	1	0	1	0	1	0	0
		Œil directeur au-dessus de la boule	1	0	1	1	0	0	0
		Boule en face du creux de l'épaule	1	1	0	0	0	0	0
		Boule pas visible de derrière	1	1	0	0	0	1	1
		Pied gauche en ligne avec la trajectoire (droitier)	1	1	1	1	1	0	1
		Pied droit légèrement ouvert (droitier)	1	0	1	0	0	0	0
		POINTS DE REFERENCE – TIMING (VUE DE CÔTE)	Avancée de boule	5 pas : fin du 1er pas 4 pas : au début du 1 ^{er} pas	0	0	1	0	1
Descente de la boule	Descente de boule avec pied du même côté – BON TIMING		1	/	1	/	1	1	/
	Descente de boule avec pied côté opposé - TIMING à REVOIR		/	0	/	0	/	/	0
ORIENTATION	Orientation du balancier	Avancée de la boule vers la trajectoire	1	1	1	1	1	1	1
		Balancier passe près du corps	1	1	1	1	1	1	0
		Alignement boule/tête pendant tout le balancier	1	0	0	0	1	0	0
		Balancier aligné vers la trajectoire	1	1	0	1	1	1	0
	Rythmicité	Rythme identique sur toute l'approche	0	0	0	1	0	1	1
POSITION D'ARRIVEE (VUE DE DOS)	Arrivée de la boule (avec pied arrêté)	Boule en avance (devant le pied)	/	/	/	/	/	/	/
		Boule dans la zone de la cheville (neutre)	1	1	1	/	1	/	/
		Boule derrière la cheville (retardé)	/	/	/	1	/	1	1
	Equilibre à l'arrivée	Glisse	1	1	0	0	0	1	0
		Boule lâchée près de la cheville	0	1	1	1	1	0	0
		Position équilibrée tenue (jusqu'à l'arrivée de la boule aux quilles)	0	1	1	1	0	1	1
	Position d'arrivée	Position avec Tilt latéral, tête au-dessus de la boule	1	1	1	1	0	0	0
		Main derrière la boule	0	1	0	0	0	0	0
	Système de visée	Visée en un seul point (flèche, ou point, ou ligne de faute	/	/	0	/	0	/	/
		Visée par deux points (flèche et quille par exemple)	1	1	/	1	/	/	1
Total (max 26)			19	17	17	15	13	13	9

NB case verte : position correcte - case orange : position encore à travailler

ANNEXE 3

Notes sur les tests physiques

(source : Centre National d'entraînement)

LA MOBILITÉ DE CHEVILLE ET D'ÉPAULE : C'est la capacité des articulations à travailler dans l'amplitude la plus grande possible.

L'ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE : C'est la capacité à encaisser un volume d'entraînement important. C'est un bon indicateur de forme générale.

STABILITÉ ET ÉQUILIBRE : C'est la capacité d'une articulation à ne pas se déformer lorsqu'une force y est appliquée et à résister dans un environnement de déséquilibre

ENDURANCE MUSCULAIRE : Capacité musculaire à maintenir un niveau de force le plus longtemps possible

MOTRICITÉ : Capacité de contrôle moteur des différentes parties du corps.

L'objectif est de tester les athlètes selon les contraintes spécifiques rencontrées dans la discipline.

Afin d'évaluer les athlètes, chaque exercice sera noté de 1 à 6.

Pour certains tests, il faudra évaluer le côté gauche ainsi que le côté droit.

Le score maximal qui peut-être atteint est 90 points

Le niveau 1 correspond au niveau le plus bas : U10

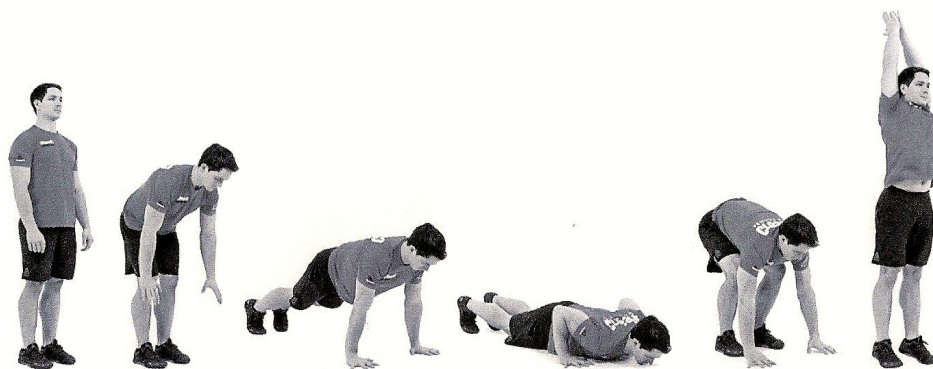
Le niveau 2 correspond au niveau U14 (tests d'entrée Pôle France)

Le niveau 3 correspond au niveau de fin de 1ere année de pôle

Le niveau 4 correspond au niveau de fin de 2eme année de pôle

Le niveau 5 correspond au niveau de fin de 3eme année de pôle

Le niveau 6 correspond au niveau le plus haut : Senior EDF



Burpees