



Ligue Occitanie - Compte-rendu - Stage U14 2021 27 novembre 2021 9h - 16h

Bowling de Montaudran et CREPS Toulouse

Participants : 10 jeunes (voir tableau en bas de page)

Encadrement présent : Marcel **Bécat** (réfèrent bowling ETR Occitanie, EB Perpignan) ; Pierre **Laurent** et Alexandra **Combes** (équipe ETR bowling Occ) ; Laurence **Gaillard** (TOAC, matinée) ; Jean-Luc **Dequidt** (instructeur, EB Canet) – Alexis Martin (préparateur physique et mental) pour l'après-midi.

Rappel du programme du stage :

Matin (9h - 12h)

1°/ - Echauffements

2°/ Exercices sur pistes

- 20 lancers en 1ère boule, en notant les paramètres de poches 1/3 (D) ou 1/2 (G) et les strikes.
- 20 lancers sur les spares composés 3/6 (D) ou 2/4 (G) avec boule de spare.
- 20 lancers sur les quilles 10 (D) ou 7 (G) avec boule de spare.
- 10 lancers avec lâcher à 0° avec marquage PAP s'il existe.

3°/ Evaluations technique et tactique durant les exercices

- A partir des documents DTN fournis

4°/ Pause - repas de midi (12h15 – 13h15)

5°/ Après-midi : Tests physique en salle (13h30 – 16h00)

- A partir des documents DTN fournis

PARTICIPANTS U14 Occitanie - stage du 27/11/2021

	Licence	S	Cat	An	NOM	Prénom	Club
1	19 115508	H	MI	3	ANDREO	Ethan	EB MONTPELLIER
2	16 108719	H	MI	3	LASCOURREGES	Erwan	EB PERPIGNAN
3	20 117387	F	MI	3	MARTIN-PONDOSA	Océane	EB PERPIGNAN
4	19 115326	F	MI	2	MILHES	Marie	BC CARCASSONNE
5	17 111834	H	MI	2	PLACE	Mathis	EB PERPIGNAN
6	17 113826	H	MI	2	PORTEIX	Joan	EB CANET
7	17 112006	F	MI	2	RAGNER	Anna	EB CANET
8	15 107843	H	MI	2	SUTGAN	Ilkan	EB MONTPELLIER
9	18 113777	H	MI	2	TOLEDANO	Clément	EB PERPIGNAN
10	19 116155	H	MI	2	TURQUET	Juan	EB PERPIGNAN



RAPPORT DE STAGE :

Cette journée du **1^{er} rassemblement U14 Occitanie**, prévue initialement en décembre a dû être avancée au 27 novembre pour permettre l'accord du bowling. Il faut remercier le CD31 qui nous a préparé les 10 pistes. Avec un stagiaire par piste, les conditions d'évaluation étaient parfaites.

Le matin fut réservé aux **exercices et évaluations sur pistes** (cf programme). Les jeunes stagiaires se sont prêtés aux divers ateliers avec sérieux, application et motivation.

Grâce à la participation des coaches (2) et des membres ETR présents (3), chaque évaluateur a pu s'occuper de deux jeunes par paire de pistes, ce qui a facilité le travail d'évaluation, de contact et d'encouragements auprès des jeunes.

Le but de ce 1^{er} stage était double : - 1°/ **dresser un bilan technique, tactique et physique** d'un nombre le plus large possible de jeunes U14 de la région - même si certains n'ont pas encore atteint le niveau de joueur confirmé - de façon à enclencher chez eux l'envie de progression – 2°/ **repérer également les jeunes à fort potentiel** susceptibles de participer au 2^e stage U14 prévu en février 2022.

La totalité des jeunes présents provenait des EB du district Languedoc-Roussillon. Deux jeunes n'ont pu honorer la sélection, l'un de l'EB Rodez car participant au tournoi Jeunes Jeff de Bruges du même we, et un jeune de l'EB Canet forfait pour blessure. Ces deux jeunes seront bien sûr invités à participer au 2^e rassemblement. Sur les 4 EB représentées, deux ont envoyé leurs coaches et pour les deux autres ce sont les parents qui étaient les seuls présents.

L'après-midi fut consacré **aux tests physiques** en salle de sport du Creps. La présence du préparateur physique du Pôle - engagé pour l'occasion par notre Ligue - fut un véritable plus, car les jeunes et évaluateurs présents ont pu ainsi observer et assimiler les postures demandées pour les neuf tests prévus au programme.

De l'avis de tous, jeunes et membres du pool, ce 1^{er} rassemblement U14 organisé par la Ligue Occitanie est une réussite. Les jeunes sont repartis dans leurs clubs avec des idées et des connaissances à faire fructifier. Le suivi par l'ETR des jeunes et de leurs éducateurs va se mettre en place très rapidement avec les documents individuels comprenant les recommandations et axes de travail.

**Pour l'équipe ETR Bowling Occitanie,
Marcel Bécot**



ANNEXE 1

EXERCICES STAGE U14 OCCITANIE - 27/11/2021

NOM Prénom :

Exercice 1 (20 lancers)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Totaux	
Poche																						/ 20
> ou = à 8																						/ 20
Strike																						/ 20

Exercice 2 (20 lancers)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Poche 3 / 6 droitiers																						/ 20
Poche 2 / 4 gauchers																						/ 20

Exercice 3 (20 lancers)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Quille 10 droitiers																						/ 20
Quille 7 gauchers																						/ 20

Exercice 4 (10 lancers)

Lancers à 0°	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;">1</td><td style="width: 10%; border: 1px solid black;">2</td><td style="width: 10%; border: 1px solid black;">3</td><td style="width: 10%; border: 1px solid black;">4</td><td style="width: 10%; border: 1px solid black;">5</td><td style="width: 10%; border: 1px solid black;">6</td><td style="width: 10%; border: 1px solid black;">7</td><td style="width: 10%; border: 1px solid black;">8</td><td style="width: 10%; border: 1px solid black;">9</td><td style="width: 10%; border: 1px solid black;">10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	/ 10	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-left: 20px;"> <p>6 LANCERS</p> <p>□ □ □ □ □ □</p> </div> </div>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

RESULTATS TESTS PHYSIQUES

PRENOMS	ÉQUILIBRE UNIPODAL / 12	MODIBILITÉ ÉPAULES /12	MOBILITÉ DE CHEVILLES / 12	ROTATION EXTERNE /6	ENDURANCE DU BAS DU CORPS /12	SEMI RELEVÉ DE BUSTE /6	PLANCHE LATÉRALE / 12	MOTRICITÉ DU BASSIN / 6	DEATH BY BURPEES /6	SCORE TOTAL/90	NIVEAU /6
ANNA	0	9	10	0	4	5	2	0	3	33	2
JUAN	0	8	0	6	1	3	2	6	2	28	2
MARIE	0	8	5	0	1	1	0	0	2	17	1
MATHIS	2	7	3	0	3	4	0	6	2	27	2
ERWAN	1	10	4	6	4	4	3	6	2	40	3
JOAN	0	6	5	0	3	2	1	0	2	19	1
OCEANE	0	10	12	6	7	6	0	6	2	49	3
CLEMENT	2	9	2	0	5	3	2	6	3	32	2
ILKAN	0	10	3	0	2	2	2	6	4	29	2
ETHAN	0	10	4	6	0	2	1	6	2	31	2

RAPPEL :	BARÈME DE POINTS REQUIS PAR CATÉGORIE
U10	13 à 25
U14 ENTRÉE PÔLE	26 à 38
PÔLE 1ERE ANNÉE	39 à 51
ENTRÉE EDF U19	39 à 51
PÔLE 2NDE ANNÉE	52 à 64
PÔLE 3EME ANNÉE	65 à 77
SÉLECTION EDF U19	65 à 77
EDF SENIOR	65 à 77
SÉLECTION EDF SENIOR	78 à 90

ANNEXE 2

ETR OCCITANIE

Date : 27/11/2021



EVALUATION GLOBALE TECHNIQUE STAGE U14 OCCITANIE 27/11/21

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NOM Prénom :	Mathis PLACE	Océane MARTIN-PONSOD A	Anna RAGNER	Juan TURQUET	Joan PORTEIX	Erwan LASCOUR REGES	Marie MILHES	Ilkan SUTGAN	Clément TOLEDANO	Ethan ANDREO
Club	EBP	EBP	EBC	EBP	EBC	EBP	ECC	EBM	EBP	EBM
Date de naissance :	11/05/09	06/09/07	24/10/08	12/06/09	26/05/09	27/02/08	29/03/09	22/10/08	02/08/09	05/08/08
Nombre de pas :	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4
Gaucher / Droitier :	Gaucher	Dr	Dr	Dr	Dr	Dr	Dr	Dr	Dr	Dr - backup
Jeu à 1 ou 2 mains :	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

DOMAINES		OBSERVATIONS	Marquer 1 ou 0										Tot
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
I	Départ de la boule	Le départ de la boule se fait en direction de la ligne de jeu	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	70 %
		De dos la boule n'est pas visible avant sa descente sur l'arc du balancier	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	60 %
		L'avancée est orientée sur la pointe du pied droit pour les droitiers	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	50 %
II	Orientation du balancier	Le balancier se fait en direction de la ligne de jeu	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	60 %
		De dos et en haut du balancier la boule est derrière la tête	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	60 %
III	Timing	Jeu à 1 main: la boule est en bas du balancier entre le 1er et le 2ème pas (1,5) pour une approche à 4 pas et entre le 2ème et le 3ème pas pour une approche à 5 pas	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	40 %
		Jeu à 2 mains: la boule est en bas du balancier pratiquement au 3ème pas pour une approche à 5 pas	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
IV	Position d'arrivée	De dos la boule est sous la tête à la perpendiculaire (le bras porteur peut être orienté vers la cheville)	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	50 %
		De dos la boule est Près de la cheville	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	40 %
		L'axe cheville / genou est perpendiculaire au sol	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	70 %
V	Lâchers	De dos, la main est placée derrière la boule dans le retour du balancier	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	50 %
		Le pouce sort en premier dans la zone de la cheville (les doigts orientent l'axe)	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	30 %
		L'accompagnement est orienté sur la trajectoire	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	50 %
VI	Système de visée	Lors de ma routine de préparation sur l'approche je focalise le point d'arrivée dans les quilles + visualisation de la ligne de jeu + respiration	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	20 %
		Lors de mon approche, le regard reste fixe sur une ligne imaginaire passant par ses 3 points	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 %
TOTAUX			9	9	8	8	7	7	6	5	4	2	

Score max 14

Sigles clubs : EBC (EB Canet-66) – EBM (EB Montpellier-34) – EBP (EB Perpignan-66) – ECC (Ecole Club Carcassonne-11)

ANNEXE 3

ETR OCCITANIE



EVALUATION GLOBALE TACTIQUE

STAGE U14 OCCITANIE 27/11/21



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NOM Prénom :	Mathis PLACE	Océane MARTIN-PONSOD A	Anna RAGNER	Juan TURQUET	Joan PORTEIX	Erwan LASCOUR REGES	Marie MILHES	Ilkan SUTGAN	Clément TOLEDANO	Ethan ANDREO
Club	EB Perpignan	EB Perpignan	EB Canet	EB Perpignan	EB Canet	EB Perpignan	EC Carcassonne	EB Montpellier	EB Perpignan	EB Montpellier
Date de naissance :	11/05/09	06/09/07	24/10/08	12/06/09	26/05/09	27/02/08	29/03/09	22/10/08	02/08/09	05/08/08
Nombre de pas :	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4
Gaucher / Droitier :	Gaucher	Dr	Dr	Dr	Dr	Dr	Dr	Dr	Dr	Dr - backup
Jeu à 1 ou 2 mains :	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

DOMAINES		OBSERVATIONS	Marquer 1 ou 0												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
I	Les lancers en 1ère boule	Comment calculer le point de sortie théorique du huilage ? A quoi sert-il ?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 %	
		A quoi correspondent les 2 chiffres d'une ligne de jeu ?	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	20 %	
		Citer les ajustements parallèles et angulaires que vous connaissez ? A quoi servent-ils ?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 %	
		Sur un huilage sportif, effectuer 20 lancers et comptabiliser le % de poche et de strike (obj 50% poche et 20% strike)	55 % et 15 %	45 % et 20 %	50 % et 30 %	45 % et 45 %	45 % et 30 %	25 % et 15 %	50 % et 10 %	40 % et 25 %	50 % et 30 %	10 % et 5 %	0	0	41 % et 22 %
II	Les spares	Quel système de décalage de spare j'utilise ? Expliquer le fonctionnement.	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	70 %	
		Est-ce que j'utilise une position de base pour me décaler ? Si oui laquelle ?	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	50 %
		Qu'est-ce qu'une quille clé ?	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10 %
		Sur 10 lancers je suis capable de lâcher 7 fois avec un axe à 0°	70 %	80 %	90 %	100 %	70 %	80 %	80 %	70 %	90 %	20 %	0	0	75 %
		Sur 20 lancers je réussis 50% de spare composé (droitiers: spare 3/6 et gaucher spare 2/4 - Boule entre les 2 quilles)	70 %	45 %	60 %	45 %	35 %	60 %	20 %	35 %	60 %	20 %	0	0	45 %
Sur 20 lancers je réussis 70% de quilles seule (droitier Q10 et gaucher Q7)	60 %	55 %	90 %	60 %	65 %	60 %	30 %	25 %	90 %	45 %	0	0	59 %		
III	Les conditions de jeu et les huilages	Citer les 4 paramètres qui définissent un huilage	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 %	
		Sur présentation d'un graphe de huilage et de ses paramètres, je peux expliquer ma stratégie de début de compétition	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	10 %
IV	Les caractéristiques des boules	Citer les divers types de surface des boules (5 au total)	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20 %	
		Quels sont les 2 formes de noyaux qui constituent une boule ?	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	30 %
		De quoi est constitué mon arsenal de boule (nombre, surface et noyau) ?	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	50 %
V	Les réactions des boules	Quelles sont les 3 phases de réaction de la boule sur la piste ?	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	20 %	
		Sur un huilage sportif, j'effectue 3 lancers avec chacune de mes boules et j'explique les réactions observées	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	20 %
		Est-ce que j'utilise de l'abralon ? Si oui, expliquer ma stratégie	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	30 %
VI	Mes caractéristiques de joueur	Est-ce que je connais mon numéro personnel ?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 %	
		Suis-je capable de positionner mon PAP sur ma boule ?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 %
		Est-ce que je connais ma vitesse et mon nombre de rotations ?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 %
		Est-ce que j'ai dans mon sac de bowling ma fiche de perçage ?	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 %
TOTAUX			9	8	9	2	6	4	2	1	9	0			
MAX													22		

Sigles clubs : EBC (EB Canet-66) – EBM (EB Montpellier-34) – EBP (EB Perpignan-66) – ECC (Ecole Club Carcassonne-11)