

FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY



Stage National Féminin U17

*Du 7 au 11 Juillet 2008
SOUSTONS (40)*

ENCADREMENT

Christian GALONNIER – Entraîneur National

Sébastien LAPASSET – CTS et Responsable Grand Sud « Pratique Féminine »

Anne-Sophie DUPONT – ADF Secteur Nord-Est

Nathalie SOUBE – ADF Secteur Sud-Est

Katia BONNOT – ADF Secteur Grand Sud

Delphine PLANTET – ADF Secteur Sud-Ouest

Roxane BAÏRAGUY – Secteur Grand Ouest

Olivier LARRIBERE – CRT Armagnac Bigorre

STAGIAIRES

40 CONVOQUEES, 38 PRESENTES

Absentes blessées :

Emilie BLANC (Montauban) – Laurianne DECHAMPS (Massy) – Yolande EDOUNG (Royan) – Emmanuela JIMENEZ (Lille) – Aouregan LOGE (Massy) – Jessica MARQUET (Rouillac) – Manon OZIL (Bourgoin Jallieu)

Remplacées par :

Chloé QUITTENCON (Valence) – Elodie PIN (La Valette) – Anissa GHAMOURI (Argens) – Alexandra LEZIER (Corse) – Elodie FAZIO (Grenoble)

COMITES REPRESENTES :

SUD-EST : Alpes (2), Auvergne (1), Côte d'Azur (3), Corse (1), Provence (1)

NORD-EST : Flandres (2), Bourgogne (2), CIFR (4)

GRAND OUEST : Normandie (3), Bretagne (2)

SUD-OUEST : Côte Basque Landes (2), Béarn (1), Périgord Agenais (2), Côte d'Argent (1), Limousin (2)

GRAND SUD : Armagnac-Bigorre (1), Roussillon (2), Midi-Pyrénées (3), Languedoc (3),

STAGE NATIONAL FEMININ U17

LUNDI 7/7	MARDI 8/7	MERCREDI 9/7	JEUDI 10/7	VENDREDI 11/7
10H30 REUNION ENCADREMENT	8H00 PETIT DEJEUNER 9H30 REUNION 10H00 TERRAIN Tests physiques Technique : passes 11H30 RECUPERATION	8H00 PETIT DEJEUNER 9H30 REUNION 10H00 TERRAIN Taille - Poids Jeu au contact 11H30 RECUPERATION	8H00 PETIT DEJEUNER 9H30 REUNION 10H00 TERRAIN Jeu dans la Défense 11H30 RECUPERATION	8H00 PETIT DEJEUNER 9H00 TERRAIN Choix des formes de jeu 10H30 RECUPERATION 11H00 RANGEMENT
12H30 REPAS	12H30 REPAS	12H30 REPAS	12H30 REPAS	12H00 REPAS
13H00 ACCUEIL 15H00 REUNION PROGRAMME 16H00 TERRAIN 17H30 RECUPERATION	15H00 REUNION SALLE 15H30 TERRAIN Mouvement général Circulation Offensive 17H30 RECUPERATION	14H00 Activités NAUTIQUES CANOE/VOILE MER 17H30 Technique individuelle (main/pied)	14H00 Activités NAUTIQUES CANOE/VOILE MER 17H30 Technique PLAQUAGE	13H00 DEPART 14H30 DEBREEFING EVALUATION
19H30 REPAS	19H30 REPAS	19H30 REPAS	19H30 REPAS	
	20H00 REUNION	20H00 REUNION	20H00 REUNION	

PROGRAMME D'UNE JOURNEE TYPE

8H30

Petit déjeuner

9H30

Réunion en salle, présentation de la séance d'entraînement

10H00 - 11H30

Entraînement 1

11H30 - 12H15

Evaluation de la séquence d'entraînement par l'encadrement

12H30 - 13H30

Déjeuner

13H30 - 15H30

Repos dans les chambres, soins kiné

15H30 - 16H

Réunion en salle, présentation de la séance d'entraînement

16H30 - 18H00

Entraînement 2

18H00

Goûter

18H45-19H30

Soins pour les joueuses

Evaluation de la séquence d'entraînement par l'encadrement

19H30 - 20H15

Dîner

20H30 - 22H00

Alternance 2 Soirées à thème et 2 soirées libres

22H

Coucher

INFRASTRUCTURE

STAGE au Centre Nautique de l'Isle Verte à Soustons (40)

TERRAIN et autres activités

Sur place

TRANSPORTS

Activité Mer : en vélo sur piste cyclable

MEDECIN

Médecin de SOUSTONS (contact téléphonique)

MATERIEL

COMITE ARMAGNAC-BIGORRE et DES HAUTES PYRENEES

- 1 Caméscope
- 1 Vidéo Projecteur

- 2 X 40 Coupelles
- 1 jeu d'échelles pour le travail d'appuis
- 20 piquets
- 2 jeux de maillots (numérotés de 1 à 26)
- 20 ballons
- Chasubles réversibles

FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY

- Produits de pharmacie

Stage National Féminin U17

Lundi 7 Juillet au Vendredi 11 Juillet 2008

BILAN DU STAGE

DEROULEMENT DU STAGE

Temps excellent pour la saison : tous les entraînements se sont déroulés comme prévus, dans de bonnes conditions.

Le début du stage a été perturbé par l'arrivée échelonnée des stagiaires par la SNCF.

Il y a eu une très bonne ambiance de travail, une adhésion totale de tous, joueuses et encadrement.

Il existe des problèmes rencontrés par beaucoup de joueuses sur la maîtrise des exigences du Haut Niveau, et surtout sur la dominante "**récupération**". Elles ne profitent pas complètement des moments indispensables tout le long du stage pour récupérer des sollicitations élevées lors des entraînements.

ESPACE D'ACCUEIL

Excellent accueil du responsable du **Centre Nautique de l'Isle Verte** et de son équipe, à l'écoute de nos attentes, disponibles et attentifs à nos besoins.

Excellente qualité au niveau des repas ainsi qu'en quantité.

STRUCTURE D'ENTRAINEMENT

Le terrain du complexe sportif de SOUSTONS était bien préparé.

Tous les entraînements ainsi que le match d'évaluation se sont déroulés sur ce stade.

Il est à noter que ce terrain jouxte le centre nautique.

PROGRAMME GENERAL DE LA SEMAINE

Huit rendez-vous Rugby

- 5 entraînements d'1h30 et 3 entraînements de 1h
- 1 séquence évaluation en situation de match (2 x 2 x 10 min) lors du dernier entraînement.

Les entraînements

- 2 sur les principes de circulation dans le mouvement général,
- 2 sur l'amélioration de la qualité des formes de jeu,
- 1 sur l'amélioration des postures dans les duels, principalement ceux liés au "ruck".

Les contenus ont fait référence aux travaux de préparation des stages précédents réalisés en amont (cf. documents de la DTN), et plus particulièrement sur les nouvelles situations proposées par Didier Retière.

L'adhésion et l'investissement de tous a permis de travailler efficacement avec une concentration **très élevée** de l'ensemble des joueuses.

Match d'évaluation

Jeu à 7 : 2 x 10 min

Le match reste incontournable pour évaluer les joueuses.

La séquence évaluation :

Programmée en fin de stage fut d'une qualité remarquable de par l'investissement et la qualité du jeu proposé par les stagiaires. Elle a confirmé le potentiel de certaines joueuses et a permis de récupérer des informations complémentaires sur le profil d'autres stagiaires.

EVALUATION

Ensemble du groupe de joueuses homogène.

Il existe des potentialités de haut niveau,

4 joueuses chez les avants et 5 chez les trois-quarts ont un fort potentiel (notées 16 et +)

16 joueuses doivent retenir l'attention dans les comités ou les secteurs et sont à suivre (notées 14-15)

13 stagiaires restent très moyennes (notées 11-13).

La plupart présentent des carences en termes de technique individuelle et dans la lecture du jeu, plus précisément sur l'analyse du rapport de force.

Le travail physique reste, pour toutes les joueuses une priorité notamment l'aspect foncier ainsi que la musculation.

Bonne participation des joueuses lors des temps d'échanges, aussi bien sur les entraînements que lors des soirées à thème. Les joueuses ont semblé s'approprier assez rapidement l'apport de données théoriques. Par contre, et c'est une déception pour l'encadrement, nous avons manqué de temps pour procéder aux entretiens individuels, d'autant qu'il semblait que les joueuses avaient des difficultés à s'auto-évaluer.

BILAN MEDICAL

La grande majorité des joueuses est arrivée peu préparée pour le stage.

Les soins « Kiné » ont été réalisés par l'encadrement sportif (strapping – ampoules ...)

Un kiné n'a pas été prévu pour le stage.

Le poste de kiné est vraiment nécessaire ; il est sollicité en permanence sur le centre et durant les séquences terrain.

BILAN DES STAGIAIRES

Très bonne ambiance entre les stagiaires.
L'encadrement a été apprécié.

Les contenus d'entraînement sont intéressants, et les formes de travail en ateliers ont été appréciées. Le nombre de séquences et la charge de travail sont importants, ce qui implique une fatigue générale. Les joueuses aimeraient peut être plus de temps de récupération.

L'hébergement et la nourriture sont satisfaisants.

Demande d'une soirée un peu conviviale (forme à définir) au cours de ce stage.

REMARQUES

Il est impératif de définir les exigences du Haut niveau (international) en ce qui concerne la catégorie U18, afin de définir le type de joueuses souhaité ?

Le poste vidéo/informatique est devenu indispensable sur le stage.

Il est tous les jours tenu par un membre de l'encadrement pour réaliser des montages, et cette tâche quotidienne est lourde, puisque ajoutée au programme de la journée.

Pour ce qui concerne le **matériel**, il nous semble que **4 jeux de maillots** sont nécessaires (entraînements + match).

Pour les **ballons** avoir une dotation de ballons Taille 4 (état neuf), pour faciliter le travail en ateliers de technique individuelle.

Pour les **Body Armor**, 1 pour 2 joueuses serait souhaitable.