STAGE DE FLEURET ZONE 3

LEVIER
AVRIL 2006

Date : les 24,25 et 26 avril 2006
Lieu : centre Les Fauvettes à Levier
Catégories concernées : Minime – Cadet – Junior (partenaire)
Nombre de stagiaires par ligue : Franche Comté : 9
Bourgogne : 2
Lyonnais : 4
Auvergne : 10

Encadrement : Bourgogne : M°Zold
Auvergne : M° Lartigue
Lyonnais : M° Tuloup
Franche Comté : M°Vidal

Les Objectifs :

- Préparation aux championnats de France individuel et équipe cadet et junior (chpts France cadet : 13 et 14 mai 2006, chpts de France junior : 20 et 21 mai 2006).
- Travail sur la cohésion du groupe des minimes sélectionnés à la fête des jeunes, approche des matchs par équipes.
- Mettre les tireurs de tous les clubs dans des situations d'opposition parfois difficile à trouver en club.
- Pour les juniors : transmettre leurs savoir-faire et savoir-être aux plus jeunes.
- Faire vivre la dynamique des stages de zone.
- Gain de temps sur l'entraînement : 2 jours ½ de stage valent environ 3 semaines d'entraînement.

Liste des stagiaires :

	NOMS	PRENOMS	LIGUE	CLUB	CAT
1	PETITOT	J.LOUIS	F.COMTE	BELFORT	J 1
2	PETITOT	J.FRANCOIS	F.COMTE	BELFORT	C 1
3	PETITOT	ANNE	F.COMTE	BELFORT	M 2
4	DANIGO	LOIC	F.COMTE	BELFORT	C 1
5	MUTH	CLEMENT	F.COMTE	BELFORT	C 2
6	FUMEY	AMELIE	F.COMTE	PONTARLIER	B 2
7	MAHON	JULIEN	F.COMTE	VILLERSEXEL	B 2
8	POTHIER	VINCENT	F.COMTE	VESOUL	M 2
9	PIDOUX	MATTHIEU	F.COMTE	CHAMPAGNOLE	M 2
10	ROULIN	SEGOLENE	BOURGOGNE	AUXERRE	M 1
11	BAUGER	FLORENT	BOURGOGNE	AUXERRE	M 1
12	MOUNIER	BRICE	LYONNAIS	LYON MDF	C 1
13	LAURENT	ANTOINE	LYONNAIS	LYON MDF	C 1
14	GRALL	MARGAUX	LYONNAIS	LYON MDF	M 2
15	JAKOB	MARION	LYONNAIS	LYON MDF	C 1
16	ROUGANNE	VINCENT	AUVERGNE	STADE CLERMONTOIS	C 2
17	ROUGANNE	MAILYS	AUVERGNE	STADE CLERMONTOIS	M 1
18	MATLY	MAXIME	AUVERGNE	STADE CLERMONTOIS	C 2
19	BOUTERIGE	WILLIAM	AUVERGNE	STADE CLERMONTOIS	C 2
20	MARTIN	JULIETTE	AUVERGNE	STADE CLERMONTOIS	C 2
21	DOLMAZON	REMY	AUVERGNE	ISSYNGEAUX	C 1
22	DOLMAZON	ANAIS	AUVERGNE	ISSYNGEAUX	B 2
23	PERARD	ARTHUR	AUVERGNE	ST SIGOLENE	M 2
24	BECHARD	QUENTIN	AUVERGNE	ISSYNGEAUX	C 1
25	RAVIER	TOMAS	AUVERGNE	ISSYNGEAUX	M 1

Répartition des charges de travail en %

Partie spécifique : 80% - 15h
Partie athlétique : 20% - 6h

Répartition du travail athlétique :

Renforcement musculaire : 30% - 1h45
Sport collectif + badminton : 20% - 1h15
Fractionnés : 30% – 1h45
Etirements : 20% - 1h15

Répartition du travail spécifique :

Fondamentaux : 10% - 1h30
Assauts à thème : 25% - 3h45
Compétition ind : 25% - 3h45
Compétition équipe : 25% - 3h45
Leçon ind : 5% - 45’
Théorie : 10% - 1h30

PROGRAMME DU STAGE

Lundi 24 avril
10h00 : Accueil des stagiaires 10h30 : Ouverture du stage + énoncé des objectifs et du programme 11h15 : Parcours training (renforcement musculaire par atelier) 12h15 : Etirements
12h30 : Repas + temps calme
14h00 : Echauffement + fractionnés 14h45 : Assauts à thème par groupe de niveau 16h00 : Goûter 16h15 : Poule unique 17h45 : Badminton + leçons ind 18h30 : Douches
19h00 : Repas + temps calme
20h30 : Enoncé du planning du mardi + rappel des consignes sur le sommeil

Mardi 25 avril
7h45 : Réveil musculaire 8h15 : Petit déjeuner 9h15 : Echauffement dirigé + fractionnés 10h00 : Fondamentaux (en 2 groupes) 10h30 : Fin de la poule 11h45 : Badminton + leçons ind 12h15 : Etirements
12h30 : Repas + temps calme
14h00 : Photo Presse 14h30 : Echauffement dirigé 15h00 : Assauts à thème 16h00 : Goûter 16h15 : Tableau perpétuel 18h15 : Etirements 18h30 : Douches
19h00 : Repas + temps calme
20h30 : Enoncé du planning du mercredi + jeu de cohésion

Mercredi 26 avril
7h45 : Réveil musculaire 8h15 : Petit déjeuner + rangement des chambres 9h15 : Echauffement + fractionnés 9h45 : Renforcement musculaire 10h15 : Fondamentaux 10h45 : Assauts à thème 11h30 : Fin du tableau perpétuel + badminton + leçons ind 12h15 : Etirements
12h30 : Repas + temps calme
14h : Echauffement dirigé 14h20 : Rencontre par équipe de 3 (en 36 ou 45 tches suivant la cat) 16h20 : Etirements + rangement du matériel 16h40 : Bilan du stage 17 : Fin du stage

Assauts à thème

Thème 1 : Match en 1'
Pour A : mettre le maximum de touches en 30''
Pour B : libre, gain du match

Thème 2 : Match en 1'
Pour A : il mène 3-1. s'il touche, il marque 1pt et enlève 10'' au temps restant.
Pour B : s'il touche, marque 1 pt

Thème 3 : Match en 1'
Pour A : ctre off et def, s'il touche, il avance d'un mètre et marque 1 pt
Pour B : s'il touche, avance d'1 mètre et marque un pt. Si A sort de la piste, B marque 3 pts

Thème 4 : Match en 1'
Pour A : mène 3 – 1, s'il touche, il marque 1 pt
Pour B : libre, s'il touche, il marque 1 pt et gagne 10''

Organisation des assauts à thème en 2 groupes

Groupe 1

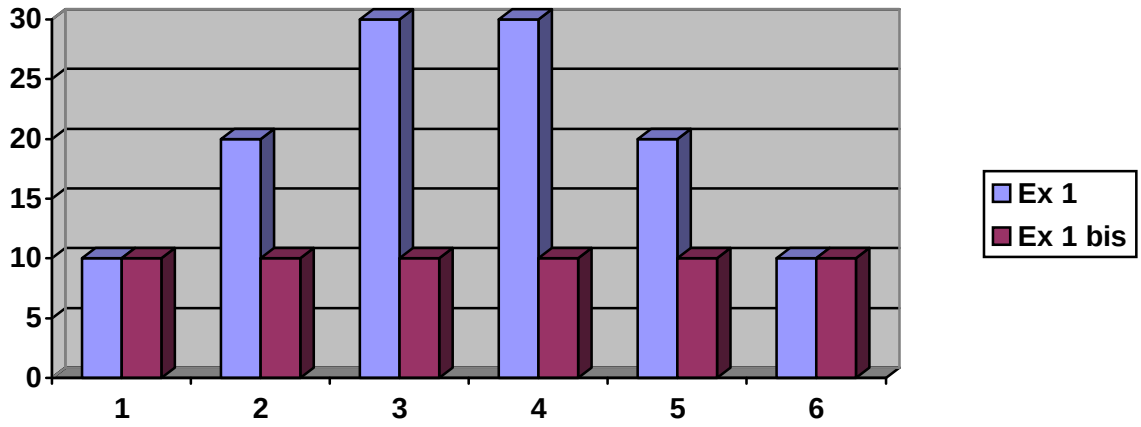
	NOMS	**PRENOMS**
1	PETITOT	J.LOUIS
2	PETITOT	J.FRANCOIS
3	DANIGO	LOIC
4	MUTH	CLEMENT
5	MOUNIER	BRICE
6	LAURENT	ANTOINE
7	ROUGANNE	VINCENT
8	MATLY	MAXIME
9	BOUTERIGE	WILLIAM
10	DOLMAZON	REMY
11	PERARD	ARTHUR
12	BECHARD	QUENTIN

Groupe 2 :

	NOMS	**PRENOMS**
1	PETITOT	ANNE
2	FUMEY	AMELIE
3	MAHON	JULIEN
4	POTHIER	VINCENT
5	PIDOUX	MATTHIEU
6	ROULIN	SEGOLENE
7	BAUGER	FLORENT
8	GRALL	MARGAUX
9	JAKOB	MARION
10	ROUGANNE	MAILYS
11	MARTIN	JULIETTE
12	DOLMAZON	ANAIS
13	RAVIER	TOMAS

Fondamentaux (fractionnés)

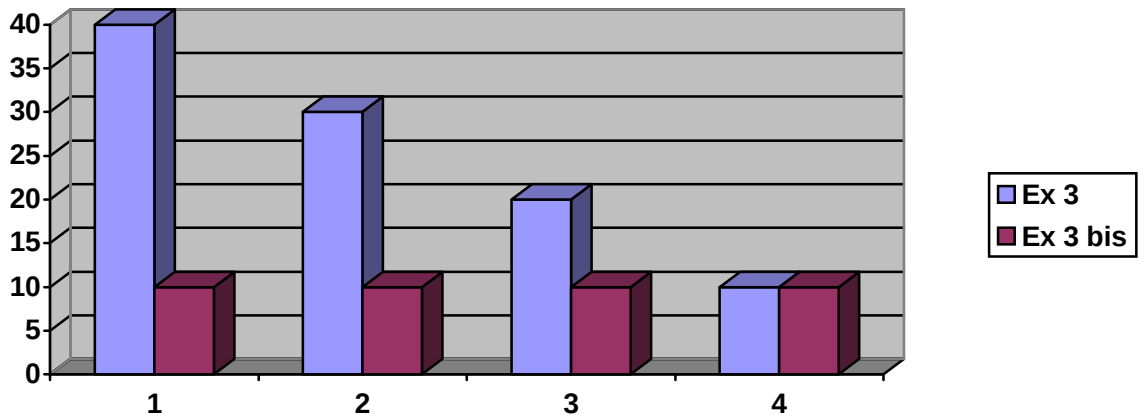
Ex 1 : Marche + Retraite + Fente
Ex 1 bis : max de pas sur place (course)



La récupe entre l'ex 1 et le 1 bis est de 15''
La pause entre chaque groupe d'exercices est de 30''

Ex 2 : Marche + Appel pied arr + Retraite + Appel pied avt + Marche fente
Ex 2 bis : 2 appuis serrés + 2 appuis écartés
Répétition identique à celles de l'ex 1

Ex 3 : Pas glissé + fente + retour en garde les 2 pieds simultanément
Ex 3 bis : Course légère



Classement après la poule :

	NOMS	**PRENOMS**
1	MUTH	CLEMENT
2	MATLY	MAXIME
3	PETITOT	J.LOUIS
4	DANIGO	LOIC
5	LAURENT	ANTOINE
6	JAKOB	MARION
7	MOUNIER	BRICE
8	ROUGANNE	MAILYS
9	PERARD	ARTHUR
10	DOLMAZON	REMY
11	PETITOT	J.FRANCOIS
12	BOUTERIGE	WILLIAM
13	ROUGANNE	VINCENT
14	BECHARD	QUENTIN
15	PETITOT	ANNE
16	MARTIN	JULIETTE
17	GRALL	MARGAUX
18	POTHIER	VINCENT
19	DOLMAZON	ANAIS
20	BAUGER	FLORENT
21	FUMEY	AMELIE
22	PIDOUX	MATTHIEU
23	ROULIN	SEGOLENE
24	MAHON	JULIEN
25	RAVIER	TOMAS

TABLEAU PERPETUEL

T 1

1	MUTH
8	ROUGANNE .M

5	LAURENT
4	DANIGO

3	PETITOT J.L
6	JAKOB

7	MOUNIER
2	MATLY

1	MUTH
4	LAURENT

3	PETITOT J.L
2	MATLY

5	DANIGO
8	ROUGANNE .M

7	MOUNIER
6	JAKOB

1	LAURENT
2	MATLY

3	PETITOT J.L
4	MUTH

5	DANIGO
6	MOUNIER

7	JAKOB
8	ROUGANNE .M

1	MATLY
2	LAURENT
3	MUTH
4	PETITOT J.L
5	MOUNIER
6	DANIGO
7	ROUGANNE .M
8	JAKOB

T 2

1	PERARD
8	MARTIN

5	ROUGANNE.V
4	BOUTERIGE

3	PETITOT J.FRANCOIS
6	BECHARD

7	PETITOT ANNE
2	DOLMAZON REMY

1	PERARD
4	ROUGANNE.V

3	PETITOT J.FRANCOIS
2	PETITOT ANNE

5	BOUTERIGE
8	MARTIN

7	DOLMAZON REMY
6	BECHARD

1	PERARD
2	PETITOT J.FRANCOIS

3	PETITOT ANNE
4	ROUGANNE.V

5	BOUTERIGE
6	DOLMAZON REMY

7	BECHARD
8	MARTIN

1	PERARD
2	PETITOT J.FRANCOIS
3	PETITOT ANNE
4	ROUGANNE.V
5	BOUTERIGE
6	DOLMAZON REMY
7	BECHARD
8	MARTIN

T 3

1	GRALL
8	MAHON

5	FUMEY
4	BAUGER

3	DOLMAZON ANAIS
6	PIDOUX

7	ROULIN
2	POTHIER

1	MAHON
4	FUMEY

3	DOLMAZON ANAIS
2	POTHIER

5	BAUGER
8	GRALL

7	ROULIN
6	PIDOUX

1	FUMEY
2	DOLMAZON ANAIS

3	POTHIER
4	MAHON

5	GRALL
6	PIDOUX

7	ROULIN
8	BAUGER

1	FUMEY
2	DOLMAZON ANAIS
3	POTHIER
4	MAHON
5	GRALL
6	PIDOUX
7	BAUGER
8	ROULIN

Leçons individuelles de lundi:

NOMS	**PRENOMS**
DANIGO	LOIC
LAURENT	ANTOINE
GRALL	MARGAUX
JAKOB	MARION
ROUGANNE	MAILYS
MARTIN	JULIETTE
DOLMAZON	REMY
PERARD	ARTHUR

Leçons individuelles de mardi :

NOMS	**PRENOMS**
PETITOT	ANNE
ROULIN	SEGOLENE
FUMEY	AMELIE
DOLMAZON	ANAIS
PETITOT	J.LOUIS
ROUGANNE	VINCENT
BOUTERIGE	WILLIAM
PETITOT	J.FRANCOIS

Leçons individuelles de mercredi :

NOMS	PRENOMS
MOUNIER	BRICE
BECHARD	QUENTIN
MATLY	MAXIME
MUTH	CLEMENT
MAHON	JULIEN
POTHIER	VINCENT
PIDOUX	MATTHIEU
BAUGER	FLORENT

RENCONTRE PAR EQUIPES

T 1

1	MOUNIER+LAURENT +PETITOTJ.L
4	PERARD+BECHARD +DOLMAZON.R

1	MOUNIER+LAURENT +PETITOTJ.L
2	MUTH+DANIGO+ PETITOT.JF

1 MOUNIER+LAURENT +PETITOTJ.L
2 MUTH+DANIGO+ PETITOT.JF

3	MATLY+BOUTERIGE +ROUGANNE.V
2	MUTH+DANIGO+ PETITOT.JF

3	MATLY+BOUTERIGE +ROUGANNE.V
4	PERARD+BECHARD +DOLMAZON.R

3 MATLY+BOUTERIGE +ROUGANNE.V
4 PERARD+BECHARD +DOLMAZON.R

T 2

1	MARTIN+ROUGANNE.M +DOLMAZON.A
4	MAHON+PIDOUX+ POTHIER

1	MARTIN+ROUGANNE.M +DOLMAZON.A
2	GRALL+JAKOB+ROULIN

1 MARTIN+ROUGANNE.M +DOLMAZON.A
2 GRALL+JAKOB+ROULIN

3	GRALL+JAKOB+ROULIN
2	FUMEY+BAUGER+ PETITOT.A

3	FUMEY+BAUGER+ PETITOT.A
4	MAHON+PIDOUX+ POTHIER

3 FUMEY+BAUGER+ PETITOT.A
4 MAHON+PIDOUX+ POTHIER

Annexe match equipe

Equipe
1-PEYRARD
2-BECHARD
3-DOLMAZON.R
R-

Equipe
4-LAURENT
5-PETITOT
6-MOUNIER
R-

NOM	SCORE	TOUCHES	TOUCHES	SCORE	NOM
3-DOLMAZON.R	3	3	3	3	6-MOUNIER
1-PEYRARD	4	1	7	10	5-PETITOT
2-BECHARD	4	0	5	15	4-LAURENT
1-PEYRARD	7	3	5	20	6-MOUNIER
3-DOLMAZON.R	12	5	2	22	4-LAURENT
2-BECHARD	19	7	8	30	5-PETITOT
1-PEYRARD	25	6	5	35	4-LAURENT
2-BECHARD	28	3	5	40	6-MOUNIER
3-DOLMAZON.R	33	5	5	45	5-PETITOT

Equipe
1-PETITOTJF
2-DANIGO
3-MUTH
R-

Equipe
4-BOUTERIGE
5-MATLY
6-ROUGANNE
R-

NOM	SCORE	TOUCHES	TOUCHES	SCORE	NOM
3-MUTH	4	4	2	2	6-ROUGANNE
1-PETITOTJF	6	2	6	8	5-MATLY
2-DANIGO	15	9	5	13	4-BOUTERIGE
1-PETITOTJF	20	5	1	14	6-ROUGANNE
3-MUTH	25	5	3	17	4-BOUTERIGE
2-DANIGO	30	5	3	20	5-MATLY
1-PETITOTJF	35	5	4	24	4-BOUTERIGE
2-DANIGO	40	5	3	27	6-ROUGANNE
3-MUTH	45	5	0	27	5-MATLY

1-PETITOTJF
2-MUTH
3-DANIGO
R-

4-LAURENT
5-PETITOJL
6-MOUNIER
R-

36TCHES

NOM	SCORE	TOUCHES	TOUCHES	SCORE	NOM
3-DANIGO	1	1	4	4	6-MOUNIER
1-PETITOTJF	3	2	4	8	5-PETITOJL
2-MUTH	5	2	4	12	4-LAURENT
1-PETITOTJF	7	2	4	16	6-MOUNIER
3-DANIGO	8	1	4	20	4-LAURENT
2-MUTH	9	1	4	24	5-PETITOJL
1-PETITOTJF	11	2	4	28	4-LAURENT
2-MUTH	12	1	4	32	6-MOUNIER
3-DANIGO	14	2	4	36	5-PETITOJL

Equipe
1-BOUTERIGE
2-ROUGANNE.V
3-MATLY
R-

Equipe
4-PERARD
5-DOLMAZON.R
6-BECHARD
R-

NOM	SCORE	TOUCHES	TOUCHES	SCORE	NOM
3-MATLY	1	1	4	4	6-BECHARD
1-BOUTERIGE	1	0	1	5	5-DOLMAZON.
2-ROUGANNE.V	4	3	2	7	4-PERARD
1-BOUTERIGE	10	6	7	14	6-BECHARD
3-MATLY	18	8	2	16	4-PERARD
2-ROUGANNE.V	24	6	1	17	5-DOLMAZON.
1-BOUTERIGE	27	3	6	23	4-PERARD
2-ROUGANNE.V	31	4	4	27	6-BECHARD
3-MATLY	36	4	4	31	5-DOLMAZON.

Equipe
1-DOLMAZON.A
2-MARTIN
3-ROUGANNE.M
R-

Equipe
4-MAHON
5-POTHIER
6-PIDOUX
R-

NOM	SCORE	TOUCHES	TOUCHES	SCORE	NOM
3-ROUGANNE.M	4	4	1	1	6-PIDOUX
1-DOLMAZON.A	8	4	5	6	5-POTHIER
2-MARTIN	12	4	0	6	4-MAHON
1-DOLMAZON.A	16	4	2	8	6-PIDOUX
3-ROUGANNE.M	20	4	1	9	4-MAHON
2-MARTIN	24	4	5	14	5-POTHIER
1-DOLMAZON.A	28	4	4	18	4-MAHON
2-MARTIN	32	4	5	23	6-PIDOUX
3-ROUGANNE.M	36	4	3	26	5-POTHIER

Equipe
1-BAUGER
2-FUMEY
3-PETITOT.A
R-

Equipe
4-ROULIN
5-JAKOB
6-GRALL
R-

36 TCHES

NOM	SCORE	TOUCHES	TOUCHES	SCORE	NOM
3-PETITOT.A	2	2	4	4	6-GRALL
1-BAUGER	2	0	4	8	5-JAKOB
2-FUMEY	7	5	4	12	4-ROULIN
1-BAUGER	7	0	4	16	6-GRALL
3-PETITOT.A	15	8	4	20	4-ROULIN
2-FUMEY	23	8	4	24	5-JAKOB
1-BAUGER	28	5	3	27	4-ROULIN
2-FUMEY	28	0	5	32	6-GRALL
3-PETITOT.A	31	3	4	36	5-JAKOB

Equipe
1-DOLMAZON.A
2-MARTIN
3-ROUGANNE.M
R-

Equipe
4-ROULIN
5-JAKOB
6-GRALL
R-

36 TCHES

NOM	SCORE	TOUCHES	TOUCHES	SCORE	NOM
3-ROUGANNE.M	4	2	2	2	6-GRALL
1-DOLMAZON.A	7	3	6	8	5-JAKOB
2-MARTIN	12	5	1	9	4-ROULIN
1-DOLMAZON.A	15	3	6	15	6-GRALL
3-ROUGANNE.M	20	5	2	17	4-ROULIN
2-MARTIN	24	4	3	20	5-JAKOB
1-DOLMAZON.A	28	4	3	23	4-ROULIN
2-MARTIN	32	4	0	23	6-GRALL
3-ROUGANNE.M	36	4	7	30	5-JAKOB

Equipe
1-MAHON
2-PIDOUX
3-POTHIER
R-

Equipe
4-BAUGER
5-FUMEY
6-PETITOT.A
R-

36 TCHES

NOM	SCORE	TOUCHES	TOUCHES	SCORE	NOM
3-POTHIER	4	4	2	2	6-PETITOT.A
1-MAHON	8	4	4	6	5-FUMEY
2-PIDOUX	10	2	6	12	4-BAUGER
1-MAHON	10	0	4	16	6-PETITOT.A
3-POTHIER	13	3	4	20	4-BAUGER
2-PIDOUX	16	3	4	24	5-FUMEY
1-MAHON	16	0	4	28	4-BAUGER
2-PIDOUX	19	3	4	32	6-PETITOT.A
3-POTHIER	20	1	4	36	5-FUMEY

Conclusion: Ce dernier stage de zone c'est bien déroulé, l'ensemble des enseigants souhaite reproduire ces stages qui ont permis à tous les clubs qui ont joué le jeu de faire progresser leurs jeunes tireurs et de les mettre dans des situations d'oppositions idéales pour devenir un tireur de niveau national.