STAGE TERMINAL

LIGUE BOURGOGNE – FRANCHE COMTE

LEVIER – 18, 19, 20 Avril 2006

Cadres : BOUFERGUENNE Julien LIGUE DE BOURGOGNE
 BOUVIER Fabien LIGUE DE FRANCHE COMTE
 HARBELOT Jean-Pierre LIGUE DE BOURGOGNE

Tireurs présents :

APITHY Yémi	DIJON	BOURGOGNE
LERAY Thomas	DIJON	BOURGOGNE
MORITZ Adrien	LEVIER	FRANCHECOMTE
STOLTZ Marion	DIJON	BOURGOGNE
CARILLON Thomas	DIJON	BOURGOGNE
MARILLIER Mathieu	DIJON	BOURGOGNE
MOREAU Dorian	MONETEAU	BOURGOGNE
DUGUET Antoine		BOURGOGNE
MARTINET Quentin	LONS LE SAUNIER	FRANCHE COMTE
LESOU François	DIJON	BOURGOGNE
GUILLAUME Morgan		BOURGOGNE
RACINE Caroline	DIJON	BOURGOGNE
BUSSOT Lucile	LONS LE SAUNIER	FRANCHE COMTE
GUERREAU Alizé	MONETEAU	BOURGOGNE
BELLEVILLE Isadora	DIJON	BOURGOGNE
CUYNET Amélie	CHAMPAGNOLE	FRANCHECOMTE
DAUVISSAT Noémie	MONETEAU	BOURGOGNE

Emploi du temps :

Mardi 18 Avril

11h00 Accueil
11h30 Sport Collectif
12h30 Repas
13h45 PPG
14h15 PPS

15h00 Travail Technique
16h30 Poule unique
18h30 Etirements
19h00 Repas

Mercredi 19 Avril

8h45 PPG
9h15 PPS
10h00 Travail Technique
11h00 Opposition par groupes : Matches courts
12h00 Etirements
12h30 Repas
13h45 PPG
14h15 PPS
15h00 Montée, descente en 1 touche
16h00 Travail Technique
17h00 Opposition par groupes : Matches longs
18h30 Etirements
19h00 Repas

Jeudi 20 Avril

8h45 PPG
9h15 PPS
10h00 Travail Technique
11h00 Assauts à thème
12h30 Repas
14h00 Echauffements libres
14h30 Rencontre par équipes
16h00 Etirements
16h30 Clôture

Détails des contenus

Mardi,

Sport collectif

Hand /Foot 4 équipes, matchs de 2 min
Ballon prisonnier 2 équipes 4 manches

Julien

PPG

Fabien

PPS

Julien

1- La Garde, notion de « Contrainte », non figée.

EX 1 : à partir de pas chassés avant et arrière d'abord sur un même rythme puis avec des variations

Au premier signal en garde, au deuxième repartir en pas chassés

EX 2 : Même situation de départ

Au premier signal en garde, au deuxième deux choix : 1 accélération avant, 2 accélération :

2- La marche, La retraite.

EX 1 : Vers l'avant, alternance de pas chassés et de marches

EX 2 : Vers l'arrière alternances de pas chassés et de retraites

Evolution vers les pas glissés avants et arrière.

3- Travail d'enchaînement :

EX 1 : Pas glissé avant - double retraite

- marche

- marche fente

Pas glissé arrière - marche fente

- retraite

- fente

Travail technique

Jean-Pierre

Ex 1 : Ciblage sur tête, flanc, banderole

1- de pied ferme

2- en marchant, en rompant

Ex 2 : Enchaînement de tierce tête, tierce flanc, tierce banderole coordonné avec retraite et marche

Ex 3 : Enchaînement de seconde tête, seconde flanc, seconde banderole coordonné avec retraite et marche

Ex 4 : Enchaînement quarte tête, quarte flanc, quarte banderole coordonné avec retraite et marche

Ex 5 : Enchaînement quinte tête, quinte flanc, quinte banderole coordonné avec retraite et marche

Poule unique, matchs courts :

NOMS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	V
APITHY Yemi	1		3	V	V	V	V	V	4	V	V	V	V	V	V	V	V	V	14
LERAY Thomas	2	V		4	V	1	V	V	3	3	V	V	V	V	V	V	V	V	12
MORITZ Adrien	3	4	V		V	3	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	14
STOLTZ Marion	4	4	3	3		V	3	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	12
CARRILLON Thomas	5	4	V	V	2		4	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	13
MARILLIER Mathieu	6	2	4	4	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	13
MOREAU Dorian	7	3	4	3	3	0	0		V	V	V	1	V	3	V	2	V	V	7
DUGUET Antoine	8	V	V	3	2	3	2	4		V	4	V	V	V	V	V	V	V	10
MARTINET Quentin	9	1	V	2	3	1	4	3	3		V	V	V	V	V	V	V	V	9
LESOU François	10	1	1	3	3	4	3	4	V	1		V	1	4	V	V	V	V	6
GUILLAUME Morgan	11	0	1	2	2	4	4	V	2	3	4		V	V	V	4	V	V	6
RACINE Caroline	12	0	0	3	2	2	1	0	4	3	V	3		3	V	V	V	V	5
BUSSOT Lucile	13	2	2	2	3	0	2	V	4	3	V	2	V		V	V	V	V	7
GUERREAU Alizé	14	1	0	1	1	0	1	3	0	1	2	2	0	0		3	V	1	1
BELLEVILLE Isadora	15	0	2	2	3	3	2	V	2	2	3	V	1	2	V		V	V	5
CUYNET Amélie	16	1	0	1	0	3	2	1	2	0	1	3	0	0	1	0	4		1
DAUVISSAT Noémie	17	1	1	2	0	1	0	1	0	1	3	4	1	1	V	0	2		1

Etirements

Fabien

Mercredi,

PPG

Julien

PPS

Fabien

Ex 1 : Reprise de garde : Sautiller sur place, au premier signal se mettre en garde puis selon le deuxième s

Ex 2 : Reprise de garde après une marche : Premier signal déplacement du pied arrière, deuxième déplace
retraite (1 ou 2)

Ex 3 : Reprise de garde après un pas glissé avant : Premier signal déplacement du pied avant, deuxième te
retraite

Ex 4 : Idem avec retraite et pas glissé arrière.

Ex 5 : Fente avec accélération, retour en garde avec toujours les deux possibilités de marcher ou rompre

Ex 6 : Marche fente

Ex 7 : Enchaînement : Pas glissé avant, marche fente, retour en garde, double retraite.

Travail technique

Jean Pierre

Ex 1 : A marche en menaçant, rompt en supprimant la menace

B Feinte en marchant sur la retraite de A, touche en marchant

Remise a distance : A et B rompent

Ex 2 : A marche absence de fer, retraite en donnant le fer

B Attaque au fer en double marche sur la retraite de A

Remise a distance

Ex 3 : A marche absence de fer B retraite

A marche absence de fer B retraite

A marche avec feinte B retraite

A fente

Opposition par groupes de niveau, matchs courts :

NOMS		1	2	3	4	5	6	V	Td	Tr	Ind	Pl
APITHY Yemi	1		V	V	V	V	V	5				1
LERAY Thomas	2	3		3	V	V	V	3	21	20	1	4
MORITZ Adrien	3	2	V		V	4	V	3	21	19	2	3
STOLTZ Marion	4	1	3	3		4	3	0				6
CARILLON Thomas	5	2	4	V	V		V	3	21	18	3	2
MARILLIER Mathieu	6	2	3	3	V	0		1				5

NOMS		1	2	3	4	5	6	V	Td	Tr	Ind	Pl
DUGUET Antoine	1		V	V	V	V		4	20	7	13	1
MOREAU Dorian	2	2		V	0	4		1	11	15	-4	4
MARTINET Quentin	3	3	0		V	V		2	13	15	-2	3
GUILLAUME Morgan	4	1	V	2		V		2	13	11	2	2
LESOU François	5	1	V	3	1			1	10	19	-9	5

	6											
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOMS		1	2	3	4	5	6	V	Td	Tr	Ind	Pl
RACINE Caroline	1		V	V	2	V	V	4				2
BUSSOT Lucile	2	4		V	3	V	V	3				3
CUYNET Amélie	3	1	0		1	1	V	1				5
GUERREAU Alizé	4	V	V	V		V	V	5				1
BELLEVILLE Isadora	5	3	2	V	3		V	2				4
DAUVISSAT Noémie	6	3	4	3	0	1		0				6

Etirements

Julien

PPG

Fabien

PPS

Julien

Ex1 : Marche / Retraite en suivant le maître : essayer de terminer en garde en premier.

Ex2 : Enchaînement 1 marche, 2 marches, 3 marches
1 retraite, 2 retraites, 3 retraites

Ex3 : Enchaînement Double retraite, retraite, fente
Double retraite, double retraite, marche fente.

Montée, descente en une touche

Jean Pierre

Consignes : Matches en une touche (la quinzième) essayé de la « construire » au maximum (utilisation de t

Travail technique

Jean Pierre

Ex 1 : A Marche B touche tête
A Retraite B Touche tête en fente
A Retraite B Touche tête en fente A contre attaque

Ex 2 : A Marche B touche ventre
A part quarte, riposte au flanc B part tierce riposte tête
A retraite, contre attaque, retraite.

A Marche B Feinte ventre flanc
A Parade composée : Quarte tierce et riposte.

Opposition par groupes de niveau, matchs longs :

NOMS		1	2	3	4	5	6	V	Td	Tr	Ind	Pl
APITHY Yemi	1		V	13	V	V	V	4				
LERAY Thomas	2	10		13	V	V	V	3				
MORITZ Adrien	3	V	V		9	13	V	3				
CARILLON Thomas	4	V	14	V		V	V	4				
STOLTZ Marion	5	6	9	V	8		V	2				

MARILLIER Mathieu	6	8	6	7	6	9		0				
-------------------	---	---	---	---	---	---	--	---	--	--	--	--

NOMS		1	2	3	4	5	6	V	Td	Tr	Ind	Pl
DUGUET Antoine	1		9	V	V	V		3	39	24	13	1
MOREAU Dorian	2	V		8	3	V		2	31	36	-5	3
MARTINET Quentin	3	8	V		V	3		2	31	37	-6	4
GUILLAUME Morgan	4	2	V	9		8		1	29	33	-4	5
LESOU François	5	4	7	V	V			2	31	31	0	2
	6											

NOMS		1	2	3	4	5	6	V	Td	Tr	Ind	Pl
DAUVISSAT Noémie	1		5	V	4	6	1	1	26	49	-23	6
BUSSOT Lucile	2	V		V	V	V	7	4	47	27	20	2
GUERREAU Alizé	3	9	4		5	V	7	1	35	44	-9	4
BELLEVILLE Isadora	4	V	7	V		V	2	3	39	37	2	3
CUYNET Amélie	5	V	1	4	8		2	1	25	46	-21	5
RACINE Caroline	6	V	V	V	V	V		5	50	19	31	1

Etirements

Fabien

Jeudi,

PPG

Julien

PPS

Fabien

(Le début est pris en main par Coralie)

- Piétiner -marche
 - retraite
 - pas glissé avant
 - pas glissé arrière
 - Changement de rythme sur double marche et double retraite
 - Marche fente
 - Travail en incertitude :
A partir d'une marche	si je ne fais rien	marche fente
	si je marche	fente
	si j'attaque	double retraite
	si j'agrandis la distance	poursuite et attaque sur mon dés

Travail technique

Coralie

Thème Attaque composé, intervient avec les plus jeunes dans le cadre de la préparation de son prévôt

Julien

Groupe des cadets :

Ex 1 : A Marche feinte ventre B quarte sur place A touche flanc en marchant
 Ex 2 : A Marche feinte ventre B quarte sur place A touche tête en marchant
 Ex 3 : Idem mais sur une marche au lieu de deux.

Ex 4 : Enchaînement attaques composées, parades composées :

A feinte ventre flanc (marche) B parade quarte tierce (retraite)
 B riposte composée ventre flanc (marche) A parade quarte tierce (retraite)
 A contre riposte composée ventre tête (marche) B parade quarte quinte (retraite)
 B contre riposte composée ventre tête (marche) A parade quarte quinte (retraite)
 A contre riposte composée flanc ventre (marche) B parade tierce quarte (retraite)
 B contre riposte composée flanc ventre (marche) A parade tierce quarte (retraite)
 A Contre riposte composée trois temps pour finir en touchant sur une cible ouverte.

Consigne : respecter les temps forts.

Assauts à thème par groupes de niveau :

Thème : ne sont comptabilisées que les attaques d'initiatives, chaque tireur à dix essais à tour de rôle. Les dix d'attaque déclenchée a leur initiative, qu'il réussissent a mettre en place. On considère qu'un bon rés

NOMS		1	2	3	4	5	6	V	Td	Tr	Ind	Pl
APITHY Yemi	1		6	6	6	7	7					
LERAY Thomas	2	0		6	5		7					
CARILLON Thomas	3	3	2		6	5	5					
STOLTZ Marion	4	2	4	6		5	5					
MORITZ Adrien	5	6	4	4	4		7					
MARILLIER Mathieu	6	2	2	5	3	3						

NOMS		1	2	3	4	5	6	V	Td	Tr	Ind	Pl
DUGUET Antoine	1		3	8	5	5						
MOREAU Dorian	2	4		7	5	5						
MARTINET Quentin	3	4	2		5	4						
GUILLAUME Morgan	4	2	3	2		2						
LESOU François	5	1	5	9	7							
	6											

NOMS		1	2	3	4	5	6	V	Td	Tr	Ind	Pl
DAUVISSAT Noémie	1		4	3	5	6						
BUSSOT Lucile	2	6		6	5	6	5					
GUERREAU Alizé	3	7	2			6	3					
BELLEVILLE Isadora	4	7	2			7	3					
CUYNET Amélie	5	6	3	2	5		3					
RACINE Caroline	6		4	5	5	7						

Etirements

Fabien

PPG et PPS libre

Rencontre par équipes, relais à l'italienne :

NOMS		1	2	3	4	5	6	V	Td	Tr	Ind	Pl
APITHY / MOREAU	1		V	V	V	V	V	5	75	33	42	1
LERAY / DUGUET / CUYNET	2	4		14	V	V	V	3	63	66	-3	2
MORITZ / GUILLAUME / GUERREAU	3	6	V		V	8	V	3	59	68	-9	3
MARILLIER / RACINE / BUSSOT	4	8	13	12		V	V	2	63	70	-7	5
CARILLON / LESOU / BELLEVILLE	5	9	13	V	13		V	2	65	59	6	4
STOLTZ / MARTINET / DAUVISSAT	6	6	10	12	12	6		0	46	75	-29	6

Etirements

Julien

Clôture et fin du stage.