

## **Bilan du stage Ligue à La Flèche du 12 au 15 avril 2010**

**Lieu :** La Flèche, 7 terrains (salle de la Monnerie)

### **Liste des 22 joueurs présents :**

Poussins : Aude GENEST, Valentin BODIN

Benjamins : Sophie LANDRIU, Marion BOURREAU, Sarah GUEDON, Alice ARNOU, Lola TCHOUDJINOFF, Andy LECLERC, Lukas BRECHETEAU, Thibaud SEBILLE, Antoine RISCH, Thomas HOUX.

Minimes : Alice LEBRUN, Océane LANIS, Samuel LEVEAU, Alexandre BLANCHET, Fabien RETIERE, Thibaud HABERT, Loris DUFAY

Cadets : Maxime VETAULT, Emilien LANIS, Victor GAYOUX

**Cadres présents :** Henri LAUMUNO, Stéphanie CLOAREC, Moris CHATEAU, Ludovic RAUTURIER, Edy FRABOULET et Olivier ANINAT.

### **Bilan général**

Le stage s'est déroulé pour la première fois à La Flèche et ce n'était certainement pas la dernière fois. Le complexe sportif est exceptionnel et il y aura bientôt un hébergement avec restauration juste à côté de la salle. Nous avons été super bien accueillis avec l'idée des élus de la ville de faciliter les stages sportifs. Enfin !!!!!

Pour les joueurs, c'était déjà le dernier stage de la saison. Ce fut l'occasion de faire le point et de parler de l'avenir de la Ligue avec l'ouverture du Centre Régional ainsi que de la baisse possible du nombre de joueurs dans le collectif. Le projet, que ce soit par les parents ou par les jeunes, a été très bien reçu. Il y a beaucoup de jeunes qui seraient intéressés pour y rentrer.

D'un point de vue sportif, nous sommes revenus sur les bilans des derniers tournois pour baser le stage sur la tactique, l'agressivité et la gestion de la prise de risque. En effet, nous avons constaté à maintes reprises, que nos joueurs sont beaucoup trop tendres et se contentent de renvoyer le volant sans jamais vraiment avoir une intention particulière. Les exercices mis en place ont permis aux joueurs de se rendre compte de leurs lacunes dans ce domaine. Nous leurs avons montrés l'importance de bien lire le jeu et les solutions que cela engendrent.

Nous avons également changé notre manière de travailler en divisant le groupe en 2 pour permettre à un groupe de travailler le physique avec un cadre et le 2<sup>ème</sup> groupe en séances semi individuelles avec les autres cadres. Ceci n'est possible que si nous avons suffisamment d'entraîneurs. Les joueurs ont très apprécié ce système. Il n'y a pas de lassitude et il y a toujours un entraîneur pour les pousser.

Etant donné que c'était le dernier stage, nous avons refait le point sur l'importance de bien travailler physiquement lors des vacances d'été. Nous avons donc revu quelques exercices et surtout l'importance de les faire correctement. Nous sommes revenus sur les exercices de fractionné et sur le renforcement musculaire. Ils auront tous un programme physique à faire pendant l'été. Ils sont tous au courant que si les résultats des tests ne sont pas bons en août, ils seront immédiatement sortis du collectif. Je pense qu'au fur et à mesure des années les joueurs prennent conscience de l'importance de bien se préparer.

Le prochain stage aura lieu à Angers, du samedi 21 Août au mercredi 25. Le mercredi un déplacement au championnat du monde sera organisé.

Et n'oubliez jamais que

**Pays de la Loire ça rime avec Victoire**