



## Ligue Occitanie - Compte-rendu du stage ERJ2 13 janvier 2024 9h30 - 15h30

### Bowling de Béziers Polygone

**Participants** : 7 jeunes (voir tableau en bas de page)

**Encadrement présent** : Marcel **Bécat** (réfèrent bowling ETR Occitanie) ; Pierre **Laurent** (équipe ETR, Toulouse) ; Michelle **Lascourrèges** (EB Perpignan) Luc **Milhes** (BC Carcassonne)

#### Programme du stage :

##### Matin (9h00 - 12h30)

1°/ - **Echauffements** (général et spécifique bowling)

2°/ **Révision des fondamentaux**

- Routine de préparation et de départ
- Position de départ
- Recherche du PAP observation du lâcher
- Vérification de l'équilibre dynamique à la pose

2°/ **Exercices sur pistes** (voir les fiches du stage national) et **évaluation technique et tactique** durant les exercices à partir des documents DTN fournis.

- 10 lancers en 1ère boule, en notant les paramètres de poches 1/3 (D)
- 10 lancers sur les quilles 10 avec boule de spare
- 10 lancers sur les quilles 7 avec boule de spare
- 10 lancers sur la Q1 avec boule de spare

Durant ces exercices, session de passage de la Quille Orange pour les stagiaires qui ne l'ont pas encore.

3°/ **Situation de compétition sur pistes avec 2 parties sur écran** (noter le nombre de poches en 1<sup>er</sup> lancer et boules > ou = 8 et le nombre de Q1 pour ceux qui passent la Quille Orange)

**Pause - repas de midi** pris en commun (12h30 – 13h45)

**Après-midi (13h45 - 15h30)**

4°/ **Echanges en salle sur le projet sportif des stagiaires** (avec questionnaire préparé)

5°/ **Evaluation sur épreuves physiques** (sur 9 exercices : équilibre unipodal, mobilité des épaules de la cheville et du bassin, rotation externe, endurance des membres inférieurs, semi-relevé du buste, planche latérale, endurance cardio-respiratoire)





## RAPPORT DE STAGE :

Ce 2<sup>e</sup> rassemblement ERJ d'Occitanie de la saison a réuni les 8 jeunes (6 U14 et 2 U16) sur les 9 prévus. Il faut remercier le bowling de Béziers Polygone qui nous a préparé les 6 pistes demandées. Avec deux stagiaires par piste, plus une paire pour les essais de boule, les conditions d'évaluation étaient très bonnes.

Le matin fut réservé aux **exercices et évaluations sur pistes** (cf programme). Une session Quille Orange a été organisée durant ce temps. Cela a concerné 6 jeunes sur les huit, deux jeunes possédant la déjà. Le document de certification est en pièce jointe avec 4 reçus QO.

### **Le but de ce 1er stage était double :**

- 1°/ former le groupe ERJ de la région (3 garçons et 5 filles) avec des exercices identiques à ceux des journées nationales de détection (JND).
- 2°/ sélectionner également les jeunes qui participeront à ce stage national.

Les jeunes présents provenaient des clubs suivants : EB Perpignan, EB Canet, EB Montpellier et EC du BC Carcassonne. Seules les EB de Perpignan et Carcassonne ont envoyé des éducateurs.

Les jeunes sont repartis dans leurs clubs avec des idées et des connaissances à faire fructifier et le sentiment de s'inscrire dans une optique vers le haut niveau. Le suivi par l'ETR de ces jeunes de l'ERJ et de leurs éducateurs va se mettre en place avec les documents individuels comprenant les recommandations et axes de travail dans les clubs.

A l'issue du stage, deux filles minimales U14 : Lucile Porteix (EB Canet) et Emma Xatart (EB Perpignan) ont été sélectionnées pour les JND de février 2024.

Pour l'équipe ETR Bowling Occitanie,  
**Marcel Bécat et Pierre Laurent**

Jeunes présents au stage ERJ2 Occitanie du 13-01-24

	licence	S	Cat	Ann	Nom	Prénom	Club	Quilles
1	22 120217	F	MI	2	CLAUDE-SABIN	Maayane	EB PERPIGNAN	Non
2	19 115326	F	CA	1	MILHES	Marie	BC CARCASSONNE	Orange
3	23 121501	F	MI	2	MOLARD	Sarah	BC CARCASSONNE	Non
4	21 119027	F	MI	3	PORTEIX	Lucile	EB CANET	Orange
5	20 118211	F	MI	2	XATART	Emma	EB PERPIGNAN	Non
6	22 120002	H	MI	1	ESCOFFIER-ROUARD	Camille	BCO MONTPELLIER	Non
8	24 123652	H	CA	1	RIBOT	Lucas	EB PERPIGNAN	Non
9	23 121826	H	MI	1	WILLEM	Matthew	BC CARCASSONNE	Non

## ANNEXE 1

### RESULTATS EXERCICES - STAGE2 U14 OCCITANIE BEZIERS - 13 / 01 / 2024

		Garçons			Filles				
- Les 8 jeunes jouent tous à une main - G=gaucher et D=droitier 4P=4 pas et 5P=5 pas	Exercices	Lucas	Camille	Matthew	Emma	Marie	Sarah	Maayane	Lucile
	G / D et 4P / 5P	D / 4p	D / 5p	D / 4p	D / 5p	D / 4p	D / 4p	D / 4p	D / 4p
<b>EPREUVES</b>	Quille 1 /10	6	5	4	5	6	4	5	9
<b>TACTIQUES</b>	Quille 7 /10	7	5	5	5	5	5	3	6
(boule de spare)	Quille 10 /10	9	5	6	5	5	5	6	8
<b>TOTAL TACTIQUE /20</b>		<b>14,7</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	<b>10,7</b>	<b>9,3</b>	<b>9,3</b>	<b>15,3</b>
<b>SITUATION DE COMPETITION</b>	partie 1 sur écran	89	123	93	95	146	105	113	123
	partie 2 sur écran	138	103	113	152	136	106	129	98
	Q1 touchée /20	10	12	6	12	10	11	10	12
	Boules > 7 /20	8	10	7	12	11	6	12	12
<b>TOTAL COMPETITION /20</b>		<b>9</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>TESTS PHYSIQUES</b>	Equilibre unipodal	4	3	4	2	4	3	2	4
	Mobilité d'épaules	5	5	6	5	6	6	5	6
	Rotation externe	6	6	0	6	6	6	0	6
	Mobilité de chevilles	6	5	5	5	3	5	5	4
	Endurance membres inférieurs	4	4	1	4	2	4	4	4
	Semi-relevé de buste	4	4	0	4	4	4	4	4
	Planche latérale	1	2	1	2	1	0	0	2
	Motricité du bassin	6	0	0	6	6	6	6	6
<b>Burpees (endurance cardio-respiratoire)</b>		Test non comptabilisé : chaque jeune s'est initié sur une dizaine de Burpees en une minute							
<b>TOTAUX TESTS PHYSIQUES</b>		<b>28</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>28</b>
avec note / 20		11,67	8,75	6,67	10,83	10,83	10,83	7,50	11,67
		Lucas	Camille	Matthew	Emma	Marie	Sarah	Maayane	Lucile
<b>TOTAL DES EPREUVES / 20</b>		<b>11,78</b>	<b>9,92</b>	<b>7,72</b>	<b>10,94</b>	<b>10,67</b>	<b>9,56</b>	<b>9,28</b>	<b>13,00</b>

épreuve QO

épreuve QO

épreuve QO

## ANNEXE 2

### Notes sur les tests physiques (source : Pôle France)

LA MOBILITÉ DE CHEVILLE ET D'ÉPAULE : C'est la capacité des articulations à travailler dans l'amplitude la plus grande possible.

L'ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE : C'est la capacité à encaisser un volume d'entraînement important. C'est un bon indicateur de forme générale.

STABILITÉ ET ÉQUILIBRE : C'est la capacité d'une articulation à ne pas se déformer lorsqu'une force y est appliquée et à résister dans un environnement de déséquilibre

ENDURANCE MUSCULAIRE : Capacité musculaire à maintenir un niveau de force le plus longtemps possible

MOTRICITÉ : Capacité de contrôle moteur des différentes parties du corps.

-----

L'objectif est de tester les athlètes selon les contraintes spécifiques rencontrées dans la discipline.

Afin d'évaluer les athlètes, chaque exercice sera noté de 1 à 6.

Pour certains tests, il faudra évaluer le côté gauche ainsi que le côté droit.

Le score maximal qui peut-être atteint est 90 points

Le niveau 1 correspond au niveau le plus bas : U10

Le niveau 2 correspond au niveau U14 (tests d'entrée Pôle France)

Le niveau 3 correspond au niveau de fin de 1ere année de pôle

Le niveau 4 correspond au niveau de fin de 2eme année de pôle

Le niveau 5 correspond au niveau de fin de 3eme année de pôle

Le niveau 6 correspond au niveau le plus haut : Sénior EDF

I	EQUILIBRE UNIPODAL	Score	15s à 29s	30s à 44s	45s à 59s	1m à 1m14s	1m15 à 1m29	+ de 1min30
		Points	1	2	3	4	5	6
II	MOBILITE D'EPAULES	Score	20 à 24cm	15 à 19cm	11 à 14cm	6 à 10cm	1 à 5cm	0cm et -
		Points	1	2	3	4	5	6
III	ROTATION EXTERNE (0 ou 6)	Réussi	poignets	coudes	épaules	bas du dos	fesses	au contact
		Points	il faut les 5 points de contact pour marquer 6 pts – sinon 0 pts					
IV	MOBILITE DE CHEVILLES	Score	3 à 5cm	6 à 8cm	9 à 11cm	10 à 12cm	13 à 15cm	+ de 15cm
		Points	1	2	3	4	5	6
V	ENDURANCE MEM- -BRES INFERIEURS	Score	15s à 29s	30s à 44s	45s à 59s	1m à 1m14s	1m15 à 1m29	+ de 1min30
		Points	1	2	3	4	5	6
VI	SEMI-RELEVE DE BUSTE	Score	15s à 29s	30s à 44s	45s à 59s	1m à 1m14s	1m15 à 1m29	+ de 1min30
		Points	1	2	3	4	5	6
VII	PLANCHE LATERALE	Score	39s à 59s	1m à 1m29	1m30 à 1m59	2m à 2m29	2m30 à 2m59	3min et +
		Points	1	2	3	4	5	6
VIII	MOTRICITE DU BASSIN (0 ou 6)	Réussi	position dos rond		puis position dos plat		puis position dos rond	
		Points	6 pts si l'athlète réussit les 3 positions et 0 pts s'il n'a pas la totalité					
IX	ENDURANCE CARDIO RESPIRATOIRE : BURPEES à partir de 3 min)	Score	Minute 1 : 5 burpees à faire		Minute 2 : 6 burpees à faire		Minute 3 : 7 burpees et etc...	
		Points	Minute 3 : 7 burpees = 1pt		Minute 4 : 8 burpees = 1pt		Minute 5 : 9 burpees = 2pts	
		(on	Minute 6 : 10 burpees = 2pts		Minute 7 : 11 burpees = 3pts		Minute 8 : 12 burpees = 3pts	
		compte	Minute 9 : 13 burpees = 4pts		Minute 10 : 14 burpees = 4pts		Minute 11 : 15 burpees = 5pts	
			Minute 12 : 16 burpees = 5pt		Minute 13 : 17 burpees = 6pt		Minute 14 : +17 burpees : 6pts	

ANNEXE 3



**Quille ORANGE**  
**Niveau II**  
**CERTIFICATION**



<b>LIGUE REGIONALE DE :</b>	
<b>NOM du COORDONNATEUR :</b>	
NOMS DES JURES	QUALITE
BECAT Marcel	Instructeur Fédéral
LAURENT Pierre	Instructeur Fédéral

SESSION DE CERTIFICATION DU : 13/01/24 à BEZIERS

Certifie que les candidats dont les noms suivent ont satisfait à la certification de la **Quille ORANGE, niveau II**

*NB : Dès réception de cette liste, la FFBSQ intègre dans ses statistiques fédérales les nouveaux diplômés et adresse à la région et ETR (si existant) l'écusson correspondant pour chaque joueur*

Nom, prénom des candidats	Ligue	N° licence	Cat*	Mail
RIBOT Lucas	Occitanie	24 123652	CA	bow312@ffbsq.org
ESCOFFIER - ROUARD Camille	Occitanie	22 120002	MI	bow314@ffbsq.org
XATART Emma	Occitanie	20 18211	MI	bow317@ffbsq.org
MOLARD Sarah	Occitanie	23 121501	MI	bow298@ffbsq.org

\*(B-M-C-J-S-V)

Signature du coordonnateur

Signature du Président  
du CSR

Signature du Président de la  
Ligue régionale