



## Ligue Occitanie - Compte-rendu du stage2 - U14 2022

28 janvier 2023 9h30 - 15h30

### Bowling de Béziers Polygone

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

**Encadrement présent** : Marcel **Bécat** (référent bowling ETR Occitanie, EB Perpignan) ; Yves **Joseph** (équipe ETR, EC Roques) ; Paul **Pereira** (ETR Occ, EB Toulouse) Thierry **Panevière** (EB Canet) ; Carole **Sutgan** (EB Montpellier)

#### Programme du stage :

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

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

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

**Garçons** :  
- 10 lancers en 1ère boule, en notant les paramètres de poches 1/3 (D) ou 1/2 (G).  
- 10 lancers sur les quilles 10 avec boule de spare  
- 10 lancers sur les quilles 7 avec boule de spare  
- 10 lancers sur spare 1/3 (D) ou 1/2 (G) avec boule de spare  
- 10 lancers sur les spares composés 3/6/10 (D) ou 2/4/7 (G) avec boule de spare.

**Filles** :  
- Révision des fondamentaux techniques de l'approche (position de départ, timing et position d'arrivée)

- ensuite mêmes exercices que les garçons, mais sur 5 lancers

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)

**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 de coordination et de posturologie** (sur 4 exercices : sauts pieds joints – tests équilibre – slalom basket – tests posturologie)





## RAPPORT DE STAGE :

Cette 2<sup>e</sup> journée **U14 Occitanie** de la saison a réuni les 7 jeunes MI d'Occitanie prévus. Il faut remercier le bowling de Béziers Polygone qui nous a préparé les 4 pistes demandées sur un huilage à plat. Avec deux stagiaires par piste, très bonnes conditions d'évaluation.

Le matin fut réservé aux **exercices et évaluations sur pistes** (cf programme), accompagnés par une révision des fondamentaux techniques de l'approche pour le groupe des filles. Les jeunes stagiaires se sont prêtés aux divers ateliers avec sérieux et application. Une vérification des perçages et spans des boules a été effectué par Yves Joseph, perceur et membre de l'ETR. Une situation de compétition sur deux parties a terminé la matinée. L'après-midi : tests de coordination et de posturologie et un retour en salle pour l'élaboration du **projet sportif** des jeunes.

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

- 1°/ former le groupe ERJ de la région (4 garçons et 3 filles) avec des exercices identiques à ceux des JDN et dans les mêmes conditions de huilage.
- 2°/ sélectionner également les jeunes qui participeront aux journées nationales de détection.

La totalité des jeunes présents provenait des EB du district Languedoc-Roussillon : EB Perpignan, EB Canet, EB Montpellier et EC du BC Carcassonne.

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.

**Pour l'équipe ETR Bowling Occitanie,  
Marcel Bécat**

### **Sélectionnés stage2 U14 Occitanie 2022-2023**

Nb	Licence	Cat	An	S	NOM	Prénom	CLUB
1	19 115326	MI	3	F	MILHES	Marie	BC CARCASSONNE
2	21 119027	MI	2	F	PORTEIX	Lucile	EB CANET
3	20 118211	MI	1	F	XATART	Emma	EB PERPIGNAN
4	17 112291	MI	3	M	PALAU	Valentin	EB CANET
5	17 111834	MI	3	M	PLACE	Mathis	EB PERPIGNAN
6	18 113826	MI	3	M	PORTEIX	Joan	EB CANET
7	15 107843	MI	3	M	SUTGAN	Ilkan	EB MONTPELLIER

ANNEXES

EXERCICES STAGE2 U14 OCCITANIE - 28/01/2023

NOM Prénom :

**A/ EPREUVES TACTIQUES**

--

**Exercice 1 ( 10 lancers )**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totaux
1°/ Poche de strike ..... points											/ 10

**Exercice 2 ( 10 lancers )**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totaux
2°/ Quille 7 ..... points											/ 10

**Exercice 3 ( 10 lancers )**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totaux
3°/ Quille 10 ..... points											/ 10

**Exercice 4 ( 10 lancers )**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totaux
4°/ Spare 1/3 (droitier) Spare 1/2 (gaucher) ..... points											/ 10

**Exercice 5 ( 10 lancers )**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totaux
5°/ Spare 3/6/10 (droitier) Spare 2/4/7 (gaucher) ..... points											/ 10

TOTAL POINTS : .....

NOTE : ..... / 20

Evaluation des 5 exercices	4 points = Plus de 60% de réussite (7 à 10 lancers réussis) 2 points = De 30 à 60% de réussite (3 à 6 lancers réussis) 0 point = Moins de 30% de réussite (0 à 2 lancers réussis) Exercices notés sur 4 POINTS maximum
----------------------------	---

NOM Prénom :

**B/ SITUATION DE COMPETITION**

**Partie 1 sur écran**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Poche

Boule > 8

(marquer 1 ou 0)

**Partie 2 sur écran**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Poche

Boule > 8

(marquer 1 ou 0)

Poches sur les 2 parties

Boules > 8 sur les 2 parties

OBSERVATIONS DU STAGIAIRE :


NOTE :

/ 20

(= nombre de poches /20 + boules>8 /20) / 2

## C/ EPREUVES DE COORDINATION et de POSTUROLOGIE

Tests sur les habiletés motrices autour des paramètres de :

Combinaison – Equilibre – Rythmicité – Analyse – Adaptation – Orientation

TESTS Maximum	Sauts pieds joints 5pts	Test équi- bre 5 pts	Slalom Basket 5pts	Test postu- rologie 5pts
<b>TOTAL :</b> / 20				

## D/ PROJET SPORTIF

1 – As-tu un projet sportif bowling ? \_\_\_\_\_

2 – Quels sont tes ambitions sportives ? \_\_\_\_\_

3 – Quelles sont tes compétences actuelles ? \_\_\_\_\_

4 – As-tu un objectif pour cette année ? \_\_\_\_\_

5 – Pour les 3 ans qui viennent ? \_\_\_\_\_

6 – Ta famille est-elle un atout ? Pourquoi ? \_\_\_\_\_

7 – Es-tu prêt(e) au dépassement de soi mental et physique ? \_\_\_\_\_

8 – Te sens-tu bien entouré(e) (club, coachs, etc...) ? \_\_\_\_\_

9 – Es-tu prêt(e) à sortir de ton cadre habituel, à t'investir dans un projet ? \_\_\_\_\_

10 – Décris en quelques phrases ton projet personnel de bowling.

.....

.....

.....

**NOTE :** / 20

**TOTAL GENERAL : A/ + B/ +C/ +D/ = .....** **NOTE FINALE : .....**

**RESULTATS EXERCICES - STAGE2 U14 OCCITANIE - 28/01/2023**

		Garçons				Filles		
Exercices		Mathis	Valentin	Joan	Ikan	Lucile	Emma	Marie
Gaucher / Droitier		G	G	D	D	D	D	D
EPREUVES	Poches de strike	4	2	4	2	0	0	2
	Quille 7	4	2	2	2	2	0	0
TACTIQUES	Quille 10	4	4	2	2	4	2	2
sur 10 lancers	Poche 1/3 (D) ou 1/2 (G)	2	2	0	2	2	0	0
	spare 3/6/10 (D) ou 2/4/7 (G)	2	2	2	0	2	2	2

**TOTAL TACTIQUE /20    16,0    12,0    10,0    8,0    10,0    4,0    6,0**

SITUATION DE	partie 1 sur écran	140	142	133	115	90	120	132
	partie 2 sur écran	168	160	106	107	121	112	108
	Total 2 parties	<b>308</b>	<b>302</b>	<b>239</b>	<b>222</b>	<b>211</b>	<b>232</b>	<b>240</b>
COMPETITION	Points compétition	20	18	15	12	15	18	20
	poches de strike /20	12	8	6	15	3	9	6
	Boules > 7 /20	12	9	12	9	8	11	11

**TOTAL COMPETITION /20    16,00    13,25    12,00    12,00    10,25    14,00    14,25**

COORDINATION	saut pieds joints /5	3	4	3	3	3	3	4
	test équilibre /5	3	2	4	2	3	4	3
POSTUROLOGIE	slalom basket /5	5	5	5	5	1	1	0
	test posturologie /5	5	5	5	4	4	5	3

**TOTAL POSTUROLOGIE /20    16    16    17    14    11    13    10**

PROJET	PERSONNEL	16,0	16,5	16,0	13,0	16,5	15,0	15,5
--------	-----------	------	------	------	------	------	------	------

NB : Pts compétition : 20 au 1<sup>er</sup>, 18 au 2<sup>e</sup> - 15 au 3<sup>e</sup> - 12 au 4<sup>e</sup>

<b>TOTAL</b>	<b>EPREUVES</b>	<b>/20</b>	<b>16,00</b>	<b>14,44</b>	<b>13,75</b>	<b>11,75</b>	<b>11,94</b>	<b>11,50</b>	<b>11,44</b>
--------------	-----------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

	Mathis	Valentin	Joan	Ikan	Lucile	Emma	Marie
Observation perçage et span boule	ok	trou annulaire agrandi et pouce ovalisé	span trop court : à repercer	ok	ok	span trop court : à repercer	ok