



EQUIPE TECHNIQUE RÉGIONALE

## PARCOURS DE PERFORMANCE FEDERAL SAISON 2018 /2019



### STAGE RÉGIONAL



### 1. PRESENTATION DU RASSEMBLEMENT

- Date : lundi 18 et mardi 19 février 2019
- Durée : 2 jours
- Lieu : Centre Sportif Normand d'Houlgate
- Nombre de joueuses participantes : 23/27 U15F (4 excusées)
- Nombre d'encadrants : 3
- Responsable du rassemblement : Mylène PANNIER (CTR)
- Educateurs : Florent JIQUEL (CTR) et Anthony HELAINE (BEF, responsable GB).



AFFILIÉ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL





## 2. CONDITIONS D'ORGANISATION

### a) Objectifs

- ✓ Apporter des repères techniques et tactiques aux joueuses pour construire une équipe équilibrée.
- ✓ Préparer la future sélection U15F de Normandie

### b) Programme

	LUNDI 18 FEVRIER 2019	MARDI 19 FEVRIER 2019
8h00		Tests anthropométriques
8h30	Réunion staff technique	Petit déjeuner
9h00		
9h30	Accueil et Installation	Bilan journée 1
9h45	Présentation du stage et des objectifs	
10h00	Test 6' Séance d'entraînement : Animation défensive Tests GB ( fermeture d'angle, plongeurs)	Séance d'entraînement : Animation offensive Tests GB (ballon aérien, vivacité au sol, vitesse de réaction)
11h45	Etirements / douche	Etirements / douche
12h30	Déjeuner	Déjeuner
13h00	Repos	Repos
14h00	salle : préparation du match	salle : préparation du match
14h30	Test 40m en L + Détente horizontale Echauffement collectif	14h00 :Echauffement Jonglerie en mouvement 20m
15h30	Opposition "Possible" contre "Probable" Match de 2 x 30'	14h30 : Opposition contre les U15 du SU Dives Cabourg : Match de 2 x 40' (1 mi-temps par équipe)
17h00	Etirements / douche / récupération	Etirements / douche
17h30		Clôture du stage
19h00	Dîner	
20h30	Présentation Stage inter-ligues U15F + Entretiens individuels	
22h00	Dormir!!!	



### c) Infrastructure

- ✓ Le rassemblement s'est déroulé uniquement sur le terrain synthétique du Centre Sportif d'Houlgate, au vu des conditions climatiques particulièrement froides.
- ✓ Le matériel a été fourni par la Ligue.

## 1. DEROULEMENT DE L'OPERATION

### a) Résultats des tests :

- ✓ Test du 6' : au chronomètre manuel  
Meilleure performance : Airine FONTAINE, 1400m (Seine-Maritime)





## EQUIPE TECHNIQUE RÉGIONALE

- ✓ Test de détente horizontale : au décamètre  
Meilleure performance : Zina CATHERINE, 2m08 (Calvados)
- ✓ Test 40m en L : avec cellules photoélectriques  
Meilleure performance : Zina CATHERINE, 8"58 (Calvados)
- ✓ Test de jonglerie en mouvement : avec cellules photoélectriques  
Meilleure performance : Airine FONTAINE, 5"37 (Seine-Maritime)
- ✓ Tests GB (fermeture d'angle, plongeurs, jeu aérien, vitesse de réaction et vivacité au sol) :  
Meilleure performance : Jade DUMAS (Calvados)

### b) Bilan

- ✓ La première journée a démarré par le test du 6' pour mesurer la VMA des joueuses, ensuite une séance a permis d'aborder l'aspect défensif en insistant sur les principes d'une animation en zone. Les jeunes sélectionnées U15F ont repris le chemin des terrains en effectuant le 40m en L et le test de détente horizontale avant de faire une opposition interne « possible » contre « probable ». Cette opposition a permis à nos jeunes pousses de mettre en application les principes défensifs mis en place le matin.  
Equipe « Jaune » / Equipe « Bleue » : 4 – 0
- ✓ La deuxième journée a été consacrée à l'animation offensive en insistant sur la qualité technique, la synchronisation des déplacements et la prise d'information pour faire le bon choix. L'après-midi s'est poursuivi par le test de jonglerie en mouvement avant que chaque équipe affronte l'équipe U15 du SU Dives Cabourg 2 x 40' (une mi-temps par équipe).



**Equipe U15 du SU Dives Cabourg**





Cette opposition a permis de commencer à mettre en place nos principes de jeu.  
Equipe « Jaune » / SU Dives Cabourg : 1 – 1  
Equipe « Rouge » / Su Dives Cabourg : 2 – 0  
Au-delà du score, l'investissement et l'écoute de ce groupe sont très encourageants. Un groupe homogène se dégage avec une équipe très équilibrée.

### c) Liste des joueuses retenues

N°	NOM	PRENOM	CLUB
1	AIT GOUGAM	DALYA	ASPTT CAEN FOOTBALL
2	AUBERT	ELISA	F.C. OFFRANVILLAIS
3	AVICE	MANON	ENT.S. COUTANCAISE
4	BEAUMIER	MAEVA	U.S. GASNY
5	CATHERINE	ZINA	AVT G. CAENNAISE
6	DEBAECKER	LI LOU	AVT G. CAENNAISE
7	DUMAS	JADE	AM. S. VERSON
8	EDOSA	PRECIOUS	U.S. ALENCONNAISE
9	FONTAINE	AIRINE	U.S. QUEVILLY ROUEN METROPOLE
10	FURET	MARINE	S.C. THIBERVILLE
11	GUITTON	LEA	C.S. BEAUMONTAIS
12	LEDRU	ROMANE	ENT.S. MUNICIPALE GONFREVILLE
13	LEMAIRE-LAIR	LISON	U.S. ALENCONNAISE
14	LEROUX	CLARA	USC MEZIDON FOOTBALL
15	LEVY	RAPHAELLE	F.C. FLERIEN
16	MAISON	CLARA	EU F.C.
17	MINOT	EMELINE	LE HAVRE A.C.
18	MONTEBAULT	THAIS	AVT G. CAENNAISE
19	NADOR	MADINA	HAVRE CAUCRIAUVILLE S.
20	TURBOUT	LAURA	F.C. ARGENTAN

### d) Prochaines échéances

- ✓ Mercredi 6 mars : Match de préparation 1 (contre U14 AL Deville Maromme)
- ✓ Mercredi 20 mars : Match de préparation 2 (contre Pôle Espoir Liévin)
- ✓ Mercredi 3 avril : Journée de préparation (contre SSR Caen)
- ✓ Mardi 16 au vendredi 19 avril : Challenge Inter-Ligues (Liévin, 16 joueuses)
- ✓ Lundi 6 mai : Concours Pôle Espoirs Rennes
- ✓ Jeudi 16 au dimanche 19 mai : Stage national – Concours Pôle France
- ✓ Lundi 28 et mardi 29 mai : Concours Pôle Espoirs Liévin





### e) Remerciements

- ✓ Aux joueuses pour leur implication, leur progression et leur comportement exemplaire sur l'ensemble du stage.
- ✓ Au club, à Benjamin BAZEILLE et aux joueurs du SU Dives Cabourg pour l'opposition proposée et l'état d'esprit irréprochable du match.
- ✓ A Florent JIQUEL et Anthony HELAINE pour leur implication et leur complicité dans les séances.
- ✓ Au CSN d'Houlgate pour la qualité de l'accueil.
- ✓ Aux parents et accompagnateurs pour leurs encouragements.

PANNIER Mylène,  
CTR.

