

# Programme du regroupement

- ✓ **8h30-8h45 ; Accueil des participants**
- ✓ **8h45-9H : Les jeunes se mettent en tenue (chaussures - maillot de club)**
- ✓ **9h – 9h15**
  - Présentation du staff et des jeunes
  - Présentation du programme de la matinée
  - Formation des 2 groupes : débutants - confirmés
- ✓ **9h15 – Début stage et déroulement de la matinée**

<b><i>Groupe débutant pistes 1 à 4 (voir 1 à 6)</i></b>	<b><i>Groupe confirmé pistes 5 à 12</i></b>
Echauffement (10mn)	<b><u>Salle de séminaire étage</u></b> : Présentation de l'organisation fédérale pour les prochaines années : directives de la nouvelle DTN
<b><u>9h30 : Travail sur piste</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercice n°01 (30mn) : <b>Exercice d'adaptation et de balancier</b></li> <li>• Exercice n°02 (30mn) : <b>Exercice d'approche et balancier</b></li> <li>• Exercice n°03 (30mn) : <b>Exercice de précision à la quille 1</b></li> <li>• Exercice n°04 (30mn): <b>Exercice d'adaptation et de réflexion</b></li> </ul>	<b><u>9h50 ; Echauffement</u></b> (10mn)
<b><u>11h30 Salle de séminaire étage :</u></b> Règlement pour les compétitions et rôle de l'arbitre	<b><u>10h : Travail sur piste</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercice n°1 (30mn) : <b>travail de précision sur les spares</b></li> <li>• Exercice n°2 (30mn) : <b>quilles 7.8.9.10 positionnées sur le Pin deck</b></li> <li>• Exercice n°3 (30mn) : <b>travail de concentration et de régularité</b></li> <li>• Exercice n°4 (30mn): <b>quilles 3.6.10 et 7 et quilles 2.4.7 et 10</b></li> </ul>

## Exercices 1 à 4

- Exercice n°1 (30mn): **Travail de précision sur les spares**  
Réaliser les quilles dans l'ordre requis : quille 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10  
Puis les spares : 1-2 1-3 2-4 3-6 4-7 6-10 1 seul essai par spare.
- Exercice n°2 (30mn): **Quilles positionnées sur le Pin deck : 7.8.9.10**  
Piste impaire : enlever la 10 en 1<sup>ère</sup> boule puis la 7 en 2<sup>ème</sup> boule sans toucher les autres quilles.  
Piste paire : enlever la 9 en 1<sup>ère</sup> boule puis la 8 en 2<sup>ème</sup> boule sans toucher les autres quilles.
- Exercice n°3 (30mn) : concentration et régularité – Test de capacité technique et mentale (3 essais par personne sur chaque flèche)  
Droitiers : réaliser la quille 10 de la flèche 1 à 5 puis la quille 7 de la flèche 2 à 6  
Gauchers : réaliser la quille 7 de la flèche 1 à 5 puis la quille 10 de la flèche 2 à 6
- Exercice n°4 (30mn) : quilles 3.6.10 et 7 et quilles 2.4.7 et 10  
Piste paire : enlever la quille 7 puis le mur 3.6.10 en 2<sup>ème</sup> boule  
Piste impaire : enlever la quille 10 puis le mur 2.4.7

## Exercices 01 à 04

- Exercice n°01 (30mn) : **Exercice d'adaptation et de balancier**  
Enlever la quille 1 le joueur à la ligne de faute
- Exercice n°02 (30mn) : **Exercice d'approche et de balancier**  
Enlever la quille 1 le joueur fait son approche en 3,4 ou 5 pas
- Exercice n°03 (30mn) : **Exercice de précision à la quille 1**  
La quille 1 en première boule en laissant le maximum de quilles
- Exercice n°4 (30mn) : **Exercice d'adaptation et de réflexion**  
Enlever la quille 1 en respectant le passage sur une flèche  
Carte rouge > jouer flèche 4 Carte noire > jouer flèche 3

## ✓ 12h – Retour pour tous les jeunes en salle de réunion

- Debriefing
- Distribution de la fiche de satisfaction