



F.F.B.S.Q. - LIGUE REGIONALE ILE DE FRANCE - Adhérent CROSIF

ESPACE REGIONAL JEUNES

Stage E.R.J.

Lundi 25 AVRIL 2022

Bowling de l'Extra-LaserBowl à Ballainvilliers



Ce lundi 25 Avril 2022 a eu lieu notre 4^{ème} et dernière journée ERJ de la saison (Espace Régional Jeunes)

Étaient présents à ce stage dans les catégories suivantes :

Benjamin : Batiste POIRIER, Yanis TERRIEN, Mathis CHERON, Quentin URSULET et Lucas CHEMLA.

Minime : Thomas LAYMET CARRE, Jordan BARON-MOUHET, et Alexandre CHEMLA.

Cadet : Alexandre PEDEJOUAN et Galaad NAVARRO.

Junior : Chloé PEDEJOUAN.

Encadrants : Christian BULOIS, Dominique VAN DEN HOVE, Bernard MIGAUD et Ivan LE BOIS.

9h00 Accueil des stagiaires dans le centre de l'Extra-LaserBowl par les encadrants.

9h15 Echauffement et formation de 6 groupes de travail.

9h30 Tous les groupes avait pour objectifs de trouver la poche le plus rapidement possible sur deux huilages sportifs différents (huilage long et huilage court)

10h15 Analyse de chaque groupe par Christian, sur tableau, avec rappel de l'exercice, des lignes de jeux, et du matériel à utiliser suivant la longueur du l'huilage.

10h45 Application et mise en situation entre les stagiaires en compétition sur une partie.

11h30 Pause et débriefing.

11h45 Chaque stagiaires doit se rappeler de son chiffre perso et des décalages pour les spares.

12h00 Entraînement sur les spares par groupe de deux où chaque adversaire programme un spare à fermer.

13h00 Pause repas.

14H00 Retour sur les pistes ou comment bien se préparer avant la compétition (Concentration en zone B, zone A, routine sur l'approche, bien respirer avant de jouer, stabilité après le lâcher, analyse du break et du résultat).

15h00 Tests de préparation physique



EXEMPLE DE GRILLE D'ÉVALUATION

TESTS	PTS DROITE	PTS GAUCHE	UNITÉ SCORE	TOTAL POINTS
ÉQUILIBRE UNIPÉDAL	6	4	seconde	10
MOBILITÉ ÉPAULES	6	6	cm	12
MOBILITÉ CHEVILLES	5	5	cm	10
ROTATION EXTERNE DES ÉPAULES		0	A / NA	0
ENDURANCE DU BAS DU CORPS	5	5	seconde	10
SÉMI-RELEVÉ DE BUSTE	4	4	seconde	4
PLANCHE LATÉRALE	4	6	seconde	10
MOTRICITÉ DU BASSIN	6		A / NA	6
DEATH BY BURPEES	5		minute	5
SCORE TOTAL				67/90

SCORABILITÉ SELON LES NIVEAUX

	INTERVAL DE POINTS REQUIS PAR CATÉGORIE
U10	13 à 25
U14 ENTRÉE PÔLE	26 à 38
PÔLE 1ERE ANNÉE	39 à 51
PÔLE 2NDE ANNÉE	52 à 64
PÔLE 3EME ANNÉE	65 à 77
SÉNIORS EDF	78 à 90

16h30 : Débriefing entre stagiaires, entre encadrants, et entre stagiaires et encadrants.

17h00 Fin de la quatrième journée ERJ.

Accueil



Huilage court



Huilage long



Analyse

Spares

Break

Pause déjeuner



Jordan, Thomas, Alexandre, Michele, Chloé, Alexandre, Christian, Bernard, Yanis, Dominique, Ivan, Mathis, Lucas, Batiste, Quentin.



Lors du débriefing les jeunes ont remercié à l'unanimité la ligue régionale d'île de France les encadrants pour ces quatre journées organisées cette saison avec l'espace régional jeunes.

Vivement la saison prochaine.

L'équipe ERJ.