



**F.F.B.S.Q. - LIGUE REGIONALE ILE DE FRANCE - Adhérent CROSIF**  
**ESPACE REGIONAL JEUNE**

# Stage E.R.J. Dimanche 29 janvier 2023 **Bowling de BOUSSY**



**Dimanche 29 janvier 2023 a eu lieu notre 2<sup>ème</sup> journée ERJ de la saison (Espace Régional Jeunes)**

Étaient présents à ce stage dans les catégories suivantes :

**Benjamin :** Théo GABEL, Matyss CHERON, Evie DARNY.

**Minime :** Valentin RUAULT, Jordan BARON-MOUHET, Lucas CHEMLA.

**Cadet :** Alexandre CHEMLA.

**Junior :** Chaehwan HWANG, Kylian VUITON, Louis-Arthur GIRY.

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

**Les stagiaires du CD78 ont participé à cet évènement. Leur encadrement était assuré par Éric ESNAULT.**

**Benjamin :** Clément SIMARD, Hugo DUFETELLE, Léopold BELOT, Lohan FISSON.

**Minime :** Baptiste JOUBERT.

**Cadet :** Maxens MASSONNEAU, Mathéo CASTELLI.

9h00 Accueil des stagiaires dans le centre de Boussy Saint Antoine par les encadrants.

9h15 Echauffement et cardio collectif.

9h30 Séance individuelle avec le logiciel SPECTO, et compris analyse des graffs avec les coachs.

10h30 Séance individuelle de chaque stagiaire au sujet de l'approche en tenant compte de son chiffre perso.

11h00 Repositionnement et déplacement sur l'approche en fonction des zones de passage du break et du transfert d'huile.

11h30 Chaque stagiaire doit se rappeler de son chiffre perso et des décalages pour les spares.

12h00 Pause et débriefing avec les coachs.

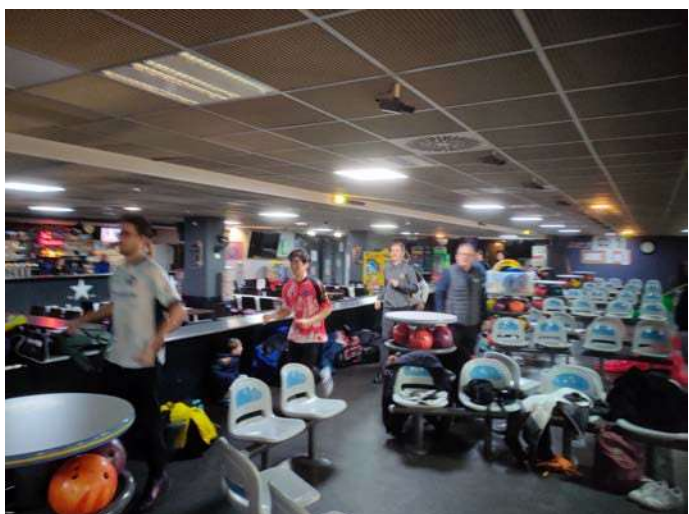
12h30 Entraînement libre des stagiaires.

13h00 Pause déjeuner.

### **Accueils stagiaires :**



### **Echauffement et cardio collectif :**



**Approche :**



## Cours Théorique et Technique :



14h30 Reprise : Explication par diaporama du programme suite aux sélections faites pour intégrer le pôle France.

15h30 Séance technique en salle de réunion (savoir contrôler son rythme et sa coordination lors de son déplacement)

16h00 : Débriefing entre stagiaires, entre encadrants, et entre stagiaires et encadrants.

16h30 Fin de la deuxième journée ERJ.

Lors du débriefing les stagiaires remercient les animateurs et la ligue régionale d'île de France et souhaitent pour la prochaine journée plus de vidéo de joueurs de bowling. A ce sujet Ivan propose de faire des vidéos des stagiaires lors de leurs approches et de les visionner pour analyse dans l'atelier technique de l'après-midi.

Prochaine journée ERL le samedi 22 avril 2023, au centre de Rambouillet.

L'équipe ERJ.