



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

Stage E.R.J. Dimanche 17 décembre 2023 **Bowling de l'Extra-LaserBowl**



Dimanche 17 décembre 2023 a eu lieu notre 2^{ème} journée ERJ de la saison (Espace Régionale Jeunes)

Étaient présents à ce stage : Enjy, Evie, Laure, Gabrielle, Emma, Jordan, Mathéo, Théo, Thomas, Yaari, Nathan, Mathias, Alexandre, Doris, Johan, et Benjamin.

Animateur Fédéral : Dominique VAN DEN HOVE, Bernard MIGAUD et Ivan LE BOIS

9h30 : Accueil des stagiaires dans le centre de l'Extra-LaserBowl par les encadrants.

Composition des doublettes par Ivan LE BOIS (jeune confirmé avec jeune débutant)

9h50 : Echauffement et cardio collectif dirigées par Laure du pôle France et Ivan animateur fédéral.

10h00-11h00 : Atelier1, approches-en 3 – 4 ou 5 pas en ligne droite, le dernier pas en glisse, avec un bras en équilibre pour une bonne stabilité à la ligne de faute.

11h00-11h15 : Pause.

11h15-12h00 : Atelier2 Fermeture de la quille 7 et 10 en diagonale avec sa boule de spare en appliquant un lâcher à zéro et l'atelier1, chaque vis-vis évaluera l'exercice en points 2 pour la quille 7 – 2 pour la quille 10 3 pour la glisse et 3 pour l'équilibre et la stabilité.

12h00-12h15 : Pause

12h15-13h15 : Mini tournoi en doublettes nouvel composition, un jeune confirmé avec un jeune débutant.

13h15-13h30 : Rangement du matériel.

13h30-14h15 : Après une bonne pause déjeuner mérité.



14h15-15h00 : Méthodologie des spares animé par Dominique avec remise d'un livret.
Quiz sur l'équipement, que doit avoir un Bowlers : Termes et explication sur le bowling ex : split, choux-fleurs, belle-mère, break etc... nommé par leurs nom une série de strikes ex : doublé-triplé-quadruplé etc...

15h00-15h30 : Suite à la demande des stagiaires lors de la journée une, Ivan a fait des vidéos des stagiaires lors de leurs approches selon l'atelier 1, et les a projetés sur écran pour analyse personnel et collectif dans l'atelier technique de l'après-midi.

15h30-15h45 : Analyse de la journée, par les stagiaires en groupe de quatre.

15h45-16h00 : Débriefing des stagiaires et animateurs.

16h00 : Fin de la deuxième journée ERJ.

Prochaine journée, **Dimanche 3 Mars 2024** au centre de Boussy Saint Antoine. L'équipe ETR.

