

**PÔLE ESPOIRS FEMININS SABLÉ-SUR-SARTHE**

Lycée Raphaël ÉLIZÉ et collège REVERDY

**1/ Effectifs**

Le groupe est constitué de 16 joueuses nées entre 2001 et 2005. Cette année, 14 joueuses sont lycéennes et 2 au collège. La provenance des joueuses est la suivante :

- 4 des Pays de la Loire,
- 10 de Bretagne,
- 2 du Centre Val de Loire

**2/ Encadrement**

- Alexis MUSTIERE, BE 1er degré Volley Ball, EF1 en cours et ATD du Maine et Loire,
- Philippe DELAUNE, BE 2e degré Volley Ball, EF2, Assistant Technique Régional.

**3/ Objectifs de l'année**

- Formation individuelle des jeunes filles, avec orientation si possible vers le Haut Niveau en vue d'une intégration à l'Institut féminin de Toulouse ou intégration en CFC (Centre de Formation des Clubs) pour celles qui sont en fin de cycle.
- Rehausser le niveau individuel technique, tactique et physique de chacune, tout en permettant de poursuivre une scolarité de qualité (allier études et pratique sportive de haut niveau). Il est souhaitable qu'à la sortie de la structure, le niveau minimum de jeu tende vers la Nationale 3 et plus si possible.
- Produire un jeu proche du niveau ELITE dans les systèmes de jeu.

**4/ Caractéristiques du groupe**

Niveau de jeu hétérogène

- 10 joueuses évoluent en Nationale 3
- 3 joueuses évoluent en Régionale et Pré-Régionale
- 3 joueuses évoluent en N2

Nous avons eu un groupe renouvelé de 8 joueuses qui sont rentrées cette année. Nous sommes donc sur une nouvelle génération. Physiquement, le groupe est relativement grand et nous allions taille, qualités physique et technique. Ce groupe est assez fort dans ses savoir-faire, il a tout de même bénéficié de l'expérience du championnat du monde scolaire de l'an dernier. Cela nous permet d'aller plus loin dans la connaissance volley et les schémas tactiques offensifs et défensifs.

Comme habituellement, le travail s'est orienté sur les fondamentaux techniques individuels et fondamentaux physiques vu le grand nombre de rentrées. C'est un groupe qui est très agréable à entraîner. Lors d'opposition nous n'avions une équipe proposant une grande variété offensive. Notre niveau de réception pouvait être notre faiblesse. La stabilité émotionnelle prenait parfois le dessus. Au service, le niveau de groupe était plutôt bon.

## 5/ Ambiance générale

L'ambiance a été relativement bonne. Le groupe vit très bien ensemble. Nous avons eu quelques soucis de comportements. Les jeunes filles ont profité du nouvel internat. Elles sont par chambre de 2 et ont un peu plus d'intimité qu'auparavant. C'est un groupe qui est capable de s'auto-réguler et de percevoir les moments où l'on peut s'amuser ou travailler.

## 6/ Relation entraîneurs/entraînées

L'affectivité reste un élément très important et joue un rôle essentiel pour la dynamique du groupe. Une confiance réciproque s'est instaurée entre les entraîneurs et les joueuses. Le respect mutuel est la valeur du groupe.

## 7/ Amélioration du travail physique

Cette année nous avons continué à mettre l'accent sur le travail physique. Nous pouvons savourer le confort de la nouvelle salle de musculation au sein même du lycée. Cela nous permet de travailler encore plus et mieux dans les rythmes. Nous nous sommes aperçus de l'autonomie et de la connaissance des jeunes filles dans ce domaine. Le bilan est très positif. Peu de blessures, des progrès techniques plus rapides et des bons résultats.

## 8/ Bilan technique

### - Service / Réception :

C'est un domaine que nous travaillons toujours autant surtout lorsque l'on connaît l'exigence de ces secteurs dans le jeu féminin.

Les savoir-faire de réception sont abordés très tôt dans l'année afin de pouvoir garder en fil rouge ce domaine essentiel. Nous avons abordé la réception à 10 doigts et nous étions un peu moins stable que les autres années dans ce domaine.

Nous avons la chance à présent d'avoir la machine à ballon.

Au service, nous avons continué à travailler la notion d'agressivité, mais aussi de gestion du score et de son rapport de force. C'est à dire que les gabarits grandissant nous pouvons maintenant mettre l'accent sur notre bloc défense sans être obligé de prendre des risques maximum.

### - Contre / Défense :

Dans notre planification, nous avons abordé le contre en tout début d'année afin d'y passer du temps. Contrairement à l'année passée, en compétition, le contre n'a pas pesé sur le jeu. Les filles ont pris du plaisir et ont compris l'intérêt de ce domaine. Bien évidemment, nous avons ensuite progressé à l'attaque.

La défense reste notre point faible malgré notre bloc. Nous n'arrivons pas à tenir les impacts forts notre liaison n'a pas été bonne en compétition. Les lectures de sorties d'ombre du bloc n'étaient pas bonnes (surtout la libéro). Nos grandes ont du mal à défendre. D'une part, nous ne tenons pas les impacts forts et en plus on ne donne pas assez de hauteur pour la contre-attaque. A améliorer.

### - Attaque :

Nous étions capables de proposer une grande palette offensive. C'est à dire que nous pouvions proposer du jeu par le centre, à la pointe et en bout de filet. Nous avons abordé des tempos d'attaque un peu plus rapide et nous sommes capables d'accélérer sur situation max.

Sur situation mini, nos attaquantes sont encore trop tôt. Nos passeuses ont aussi du mal à bonifier les situations moyennes.

**9/ Les résultats obtenus**

- 1er aux mini-interpôles ;
- 4<sup>e</sup> aux interpôles ;
- 1 joueuse rentre à l'IFVB à Toulouse
- 1 joueuse en Equipe de France Minimes

*Philippe DELAUNE et Alexis MUSTIERE*