

**POLE ESPOIR FÉMININ SABLÉ SUR SARTHE**

Lycée Raphaël ÉLIZÉ et collège REVERDY

**1. Effectifs**

Le groupe est constitué de 16 joueuses nées entre 2004 et 2007. Cette année, 10 joueuses sont lycéennes et 6 collégiennes.

La provenance des joueuses est la suivante :

- 6 des Pays de la Loire,
- 8 de Bretagne,
- 1 du Centre Val de Loire,
- 1 de Normandie.

**2. Encadrement**

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

**3. Objectifs de l'année**

- Assurer la Formation individuelle des jeunes filles, avec une orientation 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.

**4. Caractéristiques du groupe**

Nous avons eu un groupe largement renouvelé, avec 10 nouvelles joueuses dont 6 au collège et 4 en 2nde.

Afin de suivre au mieux les directives de la Direction Technique Nationale, nous avons rajeuni la tranche d'âge (de la 4<sup>e</sup> à la 2nde). Cela a une grosse incidence sur les caractéristiques du groupe (jeunesse, immaturité, confiance en soi plus fragile, savoir-faire moins techniques, ...).

Du fait de ce grand nombre de rentrées, le niveau général est descendu et surtout les 6 anciennes ont eu du mal à tirer le groupe vers le haut.

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.

**5. Ambiance générale**

L'ambiance a été relativement bonne. Le groupe vit très bien ensemble. Elles sont par chambre de 2 et elles ont un peu plus d'intimité qu'auparavant.

C'est un groupe qui avait besoin d'être très dirigé lors des entraînements. Il n'y avait un manque de leader technique et d'ambiance.

## **6. Relation entraîneurs/entraînées**

La notion affective reste très importante 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 première du groupe.

## **7. Amélioration du travail physique**

Cette année nous avons continué à mettre l'accent sur le travail physique. Nous avons pu savourer le confort de la situation, car avec le COVID nous avons bénéficié de conditions de travail bien plus favorables (Mise à disposition du gymnase, de la salle de musculation) Ce fut en grande partie bénéfique aux collégiennes qui ne se sont jamais arrêtées, contrairement à nos lycéennes qui étaient en semaine alternée. Le bilan est très positif. Peu de blessures, des progrès techniques plus rapides et des bons résultats (surtout chez les plus jeunes).

## **8. Bilan technique**

### - Service / Réception :

C'est un domaine que nous travaillons toujours autant, surtout lorsque l'on connaît l'importance 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.

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

Au service, nous avons continué de travailler la notion d'agressivité, mais aussi de gestion du score et du rapport de force.

### - Contre / Défense :

Nous avons beaucoup moins travaillé le contre cette année. En effet, les profils de joueuses que nous avions ne permettait pas de performer et de réellement progresser dans ce domaine.

La défense reste notre point faible. Les filles n'arrivent pas à tenir les impacts forts. Les lectures de sorties d'ombre du bloc n'étaient pas bonnes (surtout pour nos libéros). D'une part nous ne tenons pas les impacts forts et en plus on ne donne pas assez de hauteur pour la contre-attaque. Secteur à améliorer nettement.

### - Attaque :

Cette année, nous sommes restés uniquement sur les fondamentaux techniques purs.

Travail axé sur les changements de rythme, le balancer des bras, la capacité à enchaîner l'attaque sur réception, relance et défense.

### - Jeu :

Nous avons essayé de proposer un maximum de jeu à 6 afin de pallier au manque de jeu dans les clubs et les 2 saisons en club fortement impactées.

## **9. Changements**

Cette année, nous n'avons pas eu de regroupement des Pôles nord et sud courant octobre. Les filles ont été testées physiquement sur SABLÉ avec un protocole national. Nous avons eu les résultats et les bilans Pôle par Pôle afin d'avoir des axes de travail plus ciblés.

Un regroupement a eu lieu courant mars à TOULOUSE pour réunir les meilleurs profils.

A ce jour : Tiyana CISSÉ est sélectionnée pour une rentrée à l'IFVB (Institut de Formation du Volleyball).

*Philippe DELAUNE et Alexis MUSTIERE*  
**Entraîneurs du Pôle Espoir de**  
**SABLÉ**