

## POLE ESPOIRS FÉMININ SABLÉ SUR SARTHE

Lycée Raphaël ÉLIZÉ et collège REVERDY

### 1. Effectifs

Le groupe est constitué de 15 joueuses nées entre 2006 et 2008. Cette année, 6 joueuses sont lycéennes et 9 collégiennes.

La provenance des joueuses est la suivante :

- 5 des Pays de la Loire,
- 7 de Bretagne,
- 2 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 9 nouvelles joueuses sur 15 dont 9 au collège et 6 en 2<sup>nd</sup>e.

Afin de suivre au mieux les directives de la Direction Technique Nationale, nous avons continué de rajeunir. Cela a une grosse incidence sur les caractéristiques du groupe (jeunesse, immaturité, confiance en soi plus fragile, savoir-faire moins techniques, ...). Sur cette 2<sup>ème</sup> année de rajeunissement, nous avons réussi à atteindre un niveau National 3.

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 bon enfant. Le groupe vit très bien ensemble. Elles sont par chambre de 2 et elles ont un peu plus d'intimité qu'auparavant.

C'est cependant un groupe qui avait besoin d'être très dirigé lors des entraînements.

## 6. Relation entraîneurs/entraînées

L'aspect affectif reste 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 première du groupe. Vu le rajeunissement, nous devons nous adapter dans nos discours et notre approche pédagogique.

## 7. Amélioration du travail physique

Cette année, nous avons continué à mettre l'accent sur le travail physique. Nous avons dû acheter du matériel afin de pouvoir faire des séances de musculation au sein du gymnase pour des raisons d'organisation et pour nous donner la possibilité de créer des transferts rapides entre la musculation et le volley.

Le bilan est très positif. Peu de blessures, des progrès techniques plus rapides et des bons résultats (surtout chez les plus jeunes).

Nous avons aussi eu la chance d'avoir 2 étudiants, GARRIDO Valentin étudiant en STAPS et ANTONIO Louka de la Roche sur Yon, qui sont venus, dans le cadre de leur formation, presque toute l'année et qui nous ont beaucoup aidé dans la préparation physique.

Parallèlement à la préparation physique, nous avons aussi eu un entraîneur en formation, RUELLE Benjamin de Saint Barthélémy, qui est venu tous les jeudis pour nous assister. Expérience à renouveler.

## 8. Bilan technique

### - Service / Réception :

C'est un domaine où 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.

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

### - Contre / Défense :

Le contre est un secteur que nous avons pas mal travaillé, surtout avec nos plus jeunes qui sont les plus grandes. La jeunesse du groupe ne leur permet pas encore d'être efficace dans ce domaine. Les franchissements ne sont pas bons et les placements très incorrects.

En défense, on a un peu de tout : du très bon (notre libéro) et du moins bon (souvent nos grandes).

### - 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 des formes de jeu très axés sur les apprentissages cognitifs. Nouvelle forme de travail pour nous. Les résultats sont étonnants et nous voyons un réel changement. Nos formes de jeu à 6 étaient très orientées afin d'amener des coups proches du Haut Niveau.

Parallèlement, cette année, nous avons mis en place "des semaines de compétition" : 5 semaines dans l'année, nous avons eu 3 matchs par semaine (mardi, mercredi et jeudi). Cela nous permettait de faire un vrai point sur nos savoir-faire et savoir-être sans l'incertitude d'un match loupé. Cela nous permet de faire ressortir des tendances (sur 3 matchs) et des axes de travail. A renouveler.

Cette année, nous avons eu le regroupement des Pôles nord et sud courant décembre. Les filles sont allées à Chatenay Malabry. Les résultats et les bilans Pôle par Pôle nous ont été communiqués 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 : Noa RANDRIANANTAINENA est sélectionnée pour une rentrée à l'IFVB (Institut de Formation du Volleyball).

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