

## RAPPORT D'ACTIVITÉ POLE ESPOIRS FEMININ SABLE SUR SARTHE

Lycée Raphaël ÉLIZÉ et collège REVERDY

### 1. Effectifs

Le groupe est constitué de 13 joueuses nées entre 2006 et 2009. Cette année, 7 joueuses sont lycéennes et 6 collégiennes. Une jeune fille a abandonné courant septembre 2022.

La provenance des joueuses est la suivante :

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

### 2. Encadrement

- Alexis MUSTIERE, BE 1er degré Volley Ball, EF1 en cours et Assistant Technique Départemental du Maine et Loire,
- Will AUBRAS, en formation DE, stagiaire en continu sur le Pôle (sauf semaines de formation),
- 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 la poursuite d'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 renouvelé de 6 nouvelles joueuses sur 13.

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

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. Les relations entre les collégiennes et les lycéennes sont bonnes.

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.

Nous avons eu la chance d'avoir un stagiaire, Will AUBRAS, qui passait son DE volley, nouvelle formation encadrée par Michel LEVI DI LEON dans notre région. La présence de Will a représenté une valeur ajoutée inestimable pour le Pôle. Outre ses qualités personnelles et humaines, sa présence et son professionnalisme nous ont permis de mieux travailler (plus d'intensité, de retours, de volume). Son regard neuf et critique a permis de faire avancer la structure.

## 7. Amélioration du travail physique

Cette année, nous avons continué à mettre l'accent sur le travail physique. Nous alternons muscu en salle de musculation et ateliers en gymnase 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).

## 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. Les franchissements ne sont pas bons et les placements très incorrects. Il n'y a pas assez de pression mise sur l'équipe adverse malgré les gabarits.

En défense, les impacts ne sont pas tenus, les épaules tournent et la contre-attaque est difficile à mettre en place (problème de passe de transition).

### - Attaque :

Cette année, nous avons essayé de mettre en place des tempos d'attaque différents, avec un Jeu offensif plus rapide sur situation maximale. C'est difficile pour nos passeuses. Les liaisons sont difficiles à caler.

### - Mode de travail :

Nous avons essayé de proposer des formes de jeu très axés sur les apprentissages cognitifs. C'est une nouvelle forme de travail pour nous. Pourtant, 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.

Comme l'an dernier nous avons renouvelé "les semaines de compétition" : sur 5 semaines dans l'année,

nous avons eu 3 matchs (mardi, mercredi et jeudi). Cela nous a permis de faire un vrai point sur nos savoir-faire et savoir-être, sans l'incertitude d'un match manqué. Cela nous permet de faire ressortir des tendances (sur la série de 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 ensuite courant mars à TOULOUSE pour réunir les meilleurs profils.

### **9. Journée de sélection**

Le 10 mai dernier, s'est déroulée la journée de sélection. 42 candidates ont postulé pour intégrer la structure à la nouvelle rentrée. Nous sommes heureux de voir que le Pôle attire un grand nombre de joueuses. Nous arrivons en revanche à une limite au niveau du nombre de candidatures, car il devient difficile de détecter les futurs « profils » au milieu de cette masse. Nous envisageons, réfléchissons à une nouvelle formule, avec éventuellement une journée de pré-sélection (en mars) et une 2<sup>e</sup> journée de sélection début mai (après les Volleyades).

### **10. Sortie de Pôle**

Bilan à ce jour : Aucune joueuse sélectionnée à TOULOUSE (IFVB). Une joueuse avec un contrat CFC à TERVILLE, une recrutée par le club de QUIMPER (qui remonte en Ligue F), une joueuse en réflexion pour intégrer le Pole France Beach à TOULOUSE.

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