



Compte-rendu du Regroupement jeunes du lundi 19 décembre au bowling de Rambouillet

En premier lieu un remerciement à Hugues Beernaert (propriétaire du bowling de Rambouillet) ainsi que toute son équipe présente, pour la réussite de cette journée.

Maintenant ce regroupement n'aurait pas eu lieu sans l'appui financier du CD78 et du staff technique départemental (Michèle Esnault, Alain Grob, Jean-Claude Bonnet, Manuel Garcia, Christian Bulois et Eric Esnault).

Un grand merci à Véronique Boulot (encadrante de l'ERJ), Pascal Van Praet (directeur national du haut niveau) et Eric Couraut (responsable national ERJ et ETR) pour l'aide apportée durant cette journée.

17 joueurs et joueuses jeunes licenciés (poussins à juniors) des différents clubs des Yvelines et franciliens ont répondu à l'appel (liste ci-jointe) pour ce premier regroupement technique organisé par le CD78.



Tout le monde s'était donné rendez-vous ce Lundi 19 décembre 2016 à 9H30 au bowling de Rambouillet.

Cette journée a été axée sur 2 thèmes techniques (ci-joint le programme de la journée) :

- ✓ Le matin travail de précision pour les spares.
- ✓ L'après-midi travail axé sur la réussite des strikes.

Après avoir présenté l'établissement, le staff technique et le programme de la journée, Véronique et Manu sont intervenus sur les différents systèmes de fermetures. Ensuite Laura Garcia (animatrice de bowling) a pris en charge l'échauffement du groupe avant de lancer cette journée.

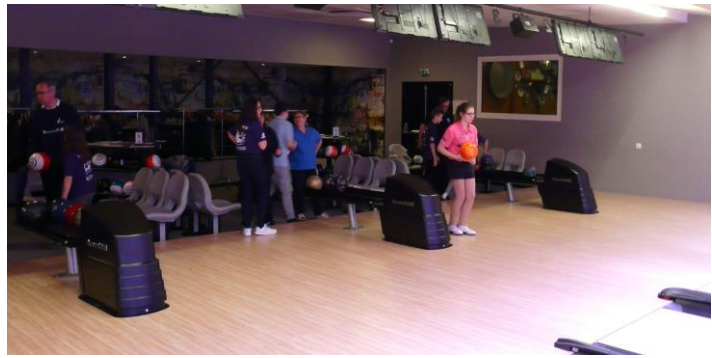


FFBSQ-COMITE DEPARTEMENTAL DES YVELINES
Déclaration N° 0781006986 du 31 mai 2001.

SIRET N° 443 980 644 00019

Siège social

21 rue de l'hôtel de ville - 78820 JUZIERS tel : 01 34 75 21 05 Email : cd78bowling@wanadoo.fr



Les jeunes ont été répartis en 5 groupes sur 5 ateliers d'exercices techniques différents (encadrés par les animateurs et les instructeurs du département) avec un roulement des groupes sur chaque atelier toutes les 20 minutes.

Les jeunes participants et participantes, leurs parents ainsi que le staff technique se sont retrouvés pour déjeuner autour d'un buffet, préparé par les parents (restaurateurs) d'un des jeunes ; merci à eux pour la qualité et la quantité.

L'après-midi, les groupes ont été réduits à 4 toujours sur 4 ateliers techniques différents, avec un changement d'exercices toutes les 25 minutes.

Ce regroupement s'est terminé vers 16h par un débriefing entre les jeunes et le staff.



FFBSQ-COMITE DEPARTEMENTAL DES YVELINES

Déclaration N° 0781006986 du 31 mai 2001.

SIRET N° 443 980 644 00019

Siège social

21 rue de l'hôtel de ville - 78820 JUZIERS tel : 01 34 75 21 05 Email : cd78bowling@wanadoo.fr

Bilan de la journée :

Les faits marquants de cette journée :

- ✓ Le programme du stage a été très bien respecté grâce à la très bonne discipline du groupe et à l'intérêt porté aux différents exercices proposés.
- ✓ Quelques jeunes se sont retrouvés avec différents maux au niveau des doigts ou bien des problèmes de lâcher ; grâce à la présence d'Eric Courault ces petits soucis ont été solutionnés après quelques réglages ou modifications au niveau des boules.
- ✓ Parents et encadrants ont été réjouis de voir ces joueurs accrochés et passionnés par ce sport.

Et pour conclure, la meilleure récompense est que tous les participants ont demandé que ce genre de regroupement se pérennise et qu'il soit reconduit au cours de la saison sur une journée, ou une ½ journée.

Merci à tous pour la réussite de ce regroupement, personnel du bowling, cadres techniques départementaux, régionaux et nationaux ainsi qu'aux parents qui ont accompagné les jeunes.

Sportivement votre.

ESNAULT Eric
Commission jeunes CD78

FFBSQ-COMITE DEPARTEMENTAL DES YVELINES

Déclaration N° 0781006986 du 31 mai 2001.

SIRET N° 443 980 644 00019

Siège social

21rue de l'hôtel de ville - 78820 JUZIERS tel : 01 34 75 21 05 Email : cd78bowling@wanadoo.fr

Liste des participants à la journée du 19 décembre 2016

Crovatto Mattéo	BC Plaisir
De Rosa Armand	BC Plaisir
Filet Matéo	BC Plaisir
Garcia Laura	BC Plaisir
Grob Angie	BC Plaisir
Grob Joanna	BC Plaisir
Grob Julia	BC Plaisir
Macé Quentin	BC Plaisir
Moussaoui Benjamin	BC Plaisir
Bulois Doriane	BC Rambouillet
Bulois Mélanie	BC Rambouillet
Morvant Baptiste	CAMV
Machuelle Florian	XBowling Cinétic
Maes Margaux	USDCL
Perrin Clément	USDCL
Oniente Matéo	Synergie
Maïa Thimoté	BC Joinville

FFBSQ-COMITE DEPARTEMENTAL DES YVELINES
Déclaration N° 0781006986 du 31 mai 2001.

SIRET N° 443 980 644 00019

Siège social

21rue de l'hôtel de ville - 78820 JUZIERS tel : 01 34 75 21 05 Email : cd78bowling@wanadoo.fr

Programme de la journée du lundi 19 décembre 2016

9h30 Accueil des participants, émargement

9h45 Echauffement.

9h55 Rappel des ratios de spare (distribution document) puis travail sur 5 ateliers avec changement toutes les 20 mn.

10h15 Boule de chauffe

10h30 Travail technique sur les spares.

Atelier N°1 - Pistes 1/2

Quilles positionnées sur le Pin deck : 7.8.9.10

Piste 1 : enlever la 10 en 1^{ère} boule puis la 7 en 2^{ème} boule sans toucher les autres quilles.

Piste 2 : enlever le 9 en 1^{ère} boule puis la 8 en 2^{ème} boule sans toucher les autres quilles.

Atelier N°2 - Pistes 3/4

Piste 3 : quilles 3.6.10 et 7 : enlever la quille 7 puis le mur 3.6.10 en 2^{ème} boule.

Piste 4 : quilles 3 et 10 (baby)

Atelier N°3 - Pistes 5/6

Piste 5 : quilles 2.4.7 et 10 : enlever la quille 10 puis le mur 2.4.7 en 2^{ème} boule.

Piste 6 : quilles 2 et 7 (baby)

Atelier N°4 - Pistes 7/8

Piste 7 : quilles 7 et 10 : 1^{ère} boule la 10 puis 2^{ème} boule la 7

Piste 8 : quilles 2.4.7 en laissant la 1

Atelier N°3 - Pistes 9/10

Piste 9 : quilles 7 et 10 : 1^{ère} boule la 7 puis 2^{ème} boule la 10

Piste 10 : quilles 3.6.10 en laissant la 1

12h 30 Repas

13h15 retour sur les pistes – Echauffement – Boule de chauffe

13h30 **Travail de précision.**

Objectif : passer sur le repère à 1 ou 2 lattes près en trouvant la poche.

Utiliser des repères (scotchs) sur la piste.

Toutes les 20 mn, changement d'atelier.

(si possible) Exercices sur 5 ateliers (3 joueurs par paire de piste)

(si non) Exercices sur 4 ateliers de 30 mn (4 joueurs par paire de piste)

-1^{ère} paire de piste (piste 1/2) : flèche 1 (20mn)

-2^{ème} paire de piste (piste 3/4) : flèche 2 (20mn)

-3^{ème} paire de piste (piste 5/6) : flèche 3 (20mn)

-4^{ème} paire de piste (piste 7/8) : flèche 4 (20mn)

-5^{ème} paire de piste (piste 9/10) : flèche 5 (20mn)

Enlever les repères

Terminer par 10 lancers avec le choix du repère (annoncé) avec un minimum de 6 poches. (20mn).

15h30/15h45 Fin de la journée et débriefing.

FFBSQ-COMITE DEPARTEMENTAL DES YVELINES

Déclaration N° 0781006986 du 31 mai 2001.

SIRET N° 443 980 644 00019

Siège social

21rue de l'hôtel de ville - 78820 JUZIERS tel : 01 34 75 21 05 Email : cd78bowling@wanadoo.fr