

# CHAMPIONNATS DE FRANCE DES REGIONS

## CADETTES

à Saint-Dié-des-Vosges du 06 au 08 avril 2016

### LE VOYAGE :

Départ le mercredi 06 avril 2016 avec un regroupement de toutes et tous au péage du Luc en Provence. Dix heures de route après, nous atteignirent, un brin fatigués, Saint-Dié des Vosges, terre d'accueil de cette édition 2016.

Changement de capitaine au dernier moment : finalement Richard FOUNTAS, prévu initialement par l'ETR, a du décliner cette mission faute de disponibilité ; j'en ai donc hérité, un peu dans l'urgence, et me suis replongé avec plaisir sur cette « première » de nos cadettes, regoûtant au plaisir de participer aux Championnats de France des régions (plus communément appelé « Interligues ») ; une dernière mouture avec ce format là avant une épreuve associant cette fois les 13 nouvelles régions (?). Compte tenu du rang attribué à notre équipe CF (n°8) et du choix de voyager en minibus, ceci aura eu pour conséquence de priver, hélas, Karen Rakotoarimanana de sa place dans l'équipe. Nous espérons pouvoir l'associer prochainement sur une action\* féminine (\*stage ou sortie ?). L'équipe PACA était donc composée de trois joueuses (voir ci-contre dans l'encadré).

Nous avons donc retrouvé sur place nos 2 cadres Paca d'arbitrage (et délégué), Thierry ALBERTIN et Carine GEBLEUX, qui enchaînaient avec les – de 15 ans.

Grand merci, au passage, à eux deux.

### LES RESULTATS :

La formule pour les « cadettes » était simple : une poule unique de 8 équipes – satisfaisant pour nous qui étions assurés de disputer 7 rencontres et d'engranger de l'expérience.

Au briefing, nous avons convenu qu'étant au rang n°8, il fallait chercher à jouer relâché, prendre du plaisir dans chaque partie, rechercher les performances individuelles et sentir des progrès au fil de la compétition, avec une mention particulière à la combativité.

« On a beau dire, on ne se débarrasse pas de l'enjeu par décret » ! Dès l'entame, sans doute encore trop tendues par le contexte, la gestion du score n'était pas de notre côté ; cependant, elles ont montré un visage plus combatif au fur et à mesure (2 défaites 3-2 sur les « bronzées », 4 défaites 3-1 et 1 seule par 3-0), en augmentant leur volume de jeu avec quelques belles performances à la clé.

**COLYNE FOLIO  
(LE CANNET) -  
1021 POINTS**

**CELIA MENAR  
(NICE CAVIGAL) -  
997 POINTS**

**CONSTANCE BRU  
(STELLA MENTON  
RM) –  
859 POINTS**

Eric LABRUNE (CTF) – Capitaine

Thierry ALBERTIN  
(Délégué et Arbitre)

Carine GEBLEUX (Arbitre)



Globalement nous avons commencé la compétition avec une équipe « type » au vue des classements individuels : Colyne en 1, Célia en 2 et Constance en 3; cette « compo » a toutefois évolué au fil des parties afin d'accrocher certaines équipes en « inversant » notre hiérarchie. Ce faisant, Constance, avec son système de jeu « raquette combi », a su très bien saisir les occasions qui se sont présentées à elle en faisant de belles perfs ! Bravo !

Lors des parties les plus serrées, Célia et Colyne ont réalisé des manches de belle facture mais toutefois pas assez pleines pour pouvoir emporter la victoire décisive. La force mentale dans ce « money time » leur faisant souvent défaut (c'est une piste de travail).



## LE DEROULEMENT DE LA COMPETITION

- |                      |  |
|----------------------|--|
| le 07/04/16 à 09:00  | => Lorraine (1 <sup>ère</sup> )- Paca : 3/1              |
| le 07/04/16 à 11 :15 | => Bretagne (2 <sup>nde</sup> )- Paca : 3/0              |
| le 07/04/16 à 14 :30 | => Auvergne(7 <sup>ème</sup> )- Paca : 3/1               |
| le 07/04/16 à 18 :00 | => <u>Pays de la Loire(3<sup>ème</sup>) - Paca : 3/2</u> |
| le 08/04/16 à 9 :00  | => Alsace(6 <sup>ème</sup> ) - Paca : 3/1                |
| le 08/04/16 à 11 :15 | => Champagne Ardennes(5 <sup>ème</sup> ) - Paca : 3/1    |
| le 08/04/16 à 14:30  | => <u>Rhône Alpes(4<sup>ème</sup>) - Paca : 3/2</u>      |

### Parties individuelles (Vict/Def: 7 victoires pour 15 défaites )

#### **Constance :**

**4 victoires/2 défaites**

> pistes de travail : 1)varier le jeu CI et AI selon l'évolution du score et les réactions de l'adverse(observation adverse, côté malin, attitude positive malgré les aléas du jeu) – 2) travailler tactiquement les enchaînements par exemple : 2a) poussette tendue ou bloc rv en ligne avec contre attaque du CD ; 2b) poussette active ou bloc dur diago + pivot frappe CD ;2c)service+démarrage top rotation CD +Frappe CD

**Célia :**

**2 victoires/5 défaites**

> pistes de travail : 1) travailler physiquement, la mobilité générale et la vitesse (des petits ajustements lors des démarrages près / loin du corps sur services adverses et jusqu'à toute la gamme des déplacements notamment vers le plein cd) ; 2) réfléchir à une routine perso qui permet de rechercher un fil tactique conducteur (repérage et jeu sur un point faible adverse – s'appuyer sur le mini temps mort de la serviette tous les 6 pts pour servir cette cause tactique 3) renforcer une filière plus longue de tenue en contre initiative (bloc ou fishing) et reprendre l'initiative sur la balle favorable (à provoquer) ; 4) élargir sa gamme de services (aucun service du RV par ex) – le travail important des services (axe technique ET tactique) doit devenir un axe encore plus fort et permettre la mise en place de son jeu en puissance (top cd) et donner un peu plus de variation tactique.

**Colyne :**

**1 victoire /8 défaites**

> pistes de travail : 1) travailler aussi autour de la notion de changement de rythme (lent-vite) notamment à partir d'un service rapide+jeu en vitesse placement (syst féminin) – 2) être capable de passer d'un jeu de vitesse à un jeu avec rotation avant et inversement (jeu sur différentes lignes de sol) – 3) travailler tactiquement autour des 1eres balles en Flip cd et rv (travail petit jeu car point faible sur balle courte côté poussette CD !) 4) travail bloc spin des 2 côtés (prise tôt sans forcer) 5) défense du point éloignée de la table (fishing et balle haute) et contre attaque CD (surprendre) - 6) travailler le côté malin, gestion du score (analyse tactique pts faibles adverses)



## TEMOIGNAGES :

« J'ai bien aimé cette compétition car il y avait une super bonne ambiance et que je me suis donnée à fond pour faire le mieux possible pour l'équipe. En plus je suis contente d'avoir représenté la région PACA , d'avoir fait des performances et dommage si on est arrivé dernières.

PS: ce serait bien si on pouvait avoir un souvenir (T-shirt, chemisette ...)  
Merci encore et à la semaine prochaine au creps pour l'entraînement ! »

Constance B.

Bonne ambiance générale dans la minibus lors du voyage ; cependant, un « bémol » concernant les bêtises des garçons à notre égard tout le trajet : ce fut très pénible (pour rester polie)! L'entente entre filles était bonne. En revanche, je regrette le manque d'encouragement des garçons, et que donc, par représailles, nous n'avons pas fait l'effort de notre côté ! Un peu plus de solidarité entre garçons et filles de la « team Paca » est à travailler. Pendant la compétition, j'étais beaucoup trop stressée (la peur de mal faire ou de décevoir peut-être) ; je regrette donc de n'avoir pas réussi à mieux me libérer au fil des matchs . Certains semblaient pourtant à ma portée ! Néanmoins je suis satisfaite d'avoir donné le meilleur de moi-même et essayé de me battre avec les armes du moment.

Ps : Je trouve dommage, comme Constance (et Célia) de n'avoir pas pu, conserver un souvenir de cette sélection cadette PACA (tee-shirt, chemisette, ... ?)

Colyne F.



## CONCLUSION :

Nous pouvons être, par ailleurs, fiers, d'avoir contribué à classer notre **région PACA sur le podium du Challenge CECCALDI** (4<sup>ème</sup>) qui récompense les régions en cumulant les résultats des garçons (2<sup>nd</sup>) et des filles(8<sup>ème</sup>).

Je suis déçu pour nos filles de n'avoir pas pu « épinglez » une équipe à notre tableau de chasse. Deux défaites 3/2 sur les 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> nous donnent finalement quelques regrets. Certes, le bouleversement de la hiérarchie n'aura finalement pas lieu mais, voyons le côté positif, de **belles performances ont été faites** quand même ! Les filles ont montré un visage intéressant (approche sérieuse dans la préparation, la récupération [ce qui n'était pas toujours le cas chez nos cadets !!] combativité, performances et belle solidarité sur le banc). Elles ont démontré qu'il fallait investir dans leur préparation, croire dans l'émergence et le suivi d'une élite féminine en Paca. Gageons, maintenant, que nous trouvons vite un(e) responsable du suivi du Parcours d'Excellence Sportive Féminin pour accompagner le développement de notre élite féminine, et ce depuis la détection !

Ps : Avec le passage aux 13 nouvelles régions, nous risquons (selon la rumeur, donc à prendre avec des réserves !) de nous voir « inciter fortement à engager » toutes nos équipes filles (- de 13 et – de 15 ans) aux CFR. Si cette « rumeur » s'avérait être fondée, alors il conviendrait d'anticiper au mieux leur préparation (à planifier dans la circulaire jeunes 2016/2017).

Eric L.