

NEWSLETTER

Stage de Reprise à Boulouris du 19 au 26 août 2018



24 joueurs ont participé au stage de reprise /16 azuréens , 7 joueurs de la délégation de San Marin accompagnés par Claudio Stefanelli (directeur Technique National) et un junior Italien de Milan Alessandro Cicchiti (n°4 junior national).

L'équipe de cadres était composée de :Romain Meyrieux / Anthony Géminiani / Yanel Cartau / Mathieu Carpena (relanceur et séances individuelles) et Eric Angles (directeur du stage)

Comme chaque année , ce stage est axé en partie sur la préparation physique, le volume , et le travail spécifique individuel au panier pour permettre à chacun d'identifier , mieux comprendre et s'appropriier les objectifs de travail technique à travailler en ce début de saison...

Merci à tous les partenaires d'entraînement qui ont régulièrement participé aux séances (Théo Acloque / Romain Sizun / Axel Aldeguer / Benoit Grasset/ Clément Blanc et Cyprien Doulet).

Ci-dessous un petit aperçu du programme de la semaine...

	Dim19	LUNDI 20	MARDI 21	MER 22	JEUDI 23	VEND. 24	SAM 25	DIM. 26
7h15		Rev.Musc.	Rev.Musc.	Rev.Musc.	Repos	Petit dejeuner	Rev.Musc.	Repos
7h30		Petit Dej.	Petit Dej.	Petit Dej.	Petit Dej.		Petit Dej.	Petit Dej.
8h15		PHYSIQUE	Séance 3 Rythme	Service à 8h/8h30	Séance 7	Service à 8h45/9h15	Séance 11	séance 14
9h00		Vitesse appuie		Séance 5 8h30/10h45		Water world 10h30/11h30		
9h30								
10h00		Séance 1			8h30 /11h		Pause	Pause
11h00		Régul./liaison	Abdos		PHYSIQUE Abdos gainage		Séance 12	Bilan du stage
11h30		Montée de table		Travail de survitesse 10h45 / 11h30 Etirement			schème de jeu	
12h		10h/12h	Gainage					
12h30		Etirement						
12h45		DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
13h30		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
14h								
14h30								
15h		Séance 2	Service /remise	Séance 6	Service /remise		Service /remise	Séance 15 séance individuelle
15h30		Rythme	séance 4 travail de jambes		Séance 8	Séance 9 15h/17h30	Compétition 2	
16h		14h30/16h						
16h15		Pause		Panier (1entr.3 joueurs)	Panier (1entr. 3 joueurs)			
16h30								
17h30			16h30 / 17h30 schème. de jeu (lucidité)					
18h	Accueil				Etirement		PHYSIQUE	
18h40	Inst. Ch.	Footing long Etirement	Extérieur Fractionner	Repos	Douche	PHYSIQUE Footing long	18h /18h55 sport Co	
19h	DINER	douche	Douche	DINER	Sortie Plage Dramont	DINER	Douche	
19h30			DINER				DINER	
20h		DINER					Séance 10	DINER
20h30	Séance Libre		Baignade	Compétition		Panier indiv.		
21h								
21h30						Etirement		
22h00	Chut....Dodo							

Journée d'intégration au Creps Promotion 2018-2019.



La rentrée des pôles a eu lieu le samedi 1er septembre , un moment important ou Mr le directeur adjoint du Creps PACA Site de Boulouris Daniel Goury et le responsable du Haut niveau Mr Marian Malaquin ont souhaité la bienvenue à tous les jeunes polistes ,ont rappelé les règles de vie de l'établissement, expliqué le fonctionnement du Creps dans sa globalité (scolarité/ accompagnent navette collège et lycée.../ présentation de l'équipe médicale/ du personnel du Creps ,des préparateurs physiques ,des entraîneurs) et de répondre aux différentes interrogations des familles. Le lendemain une journée multi activités était programmée pour favoriser l'intégration des nouveaux pensionnaires, dans un esprit de convivialité, de partage, du goût de l'effort, du dépassement de soi et de compétition....En fin de journée et après la remise des récompenses, un buffet de clôture nous a été proposé par le personnel des cuisines.

Un double projet : Sport et scolarité

Effectifs 2018-2019	Cat.	Class. Sep.	Progression Déc.		Niveau Scolaire
TELO Evan	C2	1965	+22	1987	3 ^{ème}
RAZAFINARIVO Antoine	C2	1786	+57	1843	3 ^{ème}
BLIN Mahé	C2	1007	+175	1182	3 ^{ème}
TURPIN Aurelien	C2	1360	-11	1349	3 ^{ème}
GIANELLI Emma	C2	1243	+46	1289	3 ^{ème}
FOLIO Colyne	J3	1593 n°253	+33	1626 n° 219	T. STMG
LETERME Diwan	M2	1202	+71	1273	5 ^{ème}
FENOCCHIO Téo	S1	2085 n°839	-3	2082 n° 819	STAPS Part. d'entr.

Grand Prix Jeunes à Draguignan.

Le Grand Prix de Jeunes s'est déroulé le dimanche 23 septembre à Draguignan . Une occasion pour Aurélien TURPIN et Mahé BLIN (nouveau pôliste) de découvrir cette compétition. Mahé s'incline en finale 11/8 à la belle face à Thomas LOUPIE .

Podium Cadets : 1er Thomas LOUPIE (TLT 06) / 2ème Mahé Blin (La Garde) 3ème Aurélien Turpin (La Garde)



Aurelien et Mahé

Résultats du Critérium Fédéral :

Tour n°1 les 12,13 et 14 octobre :

Nationale 1 à BETHUNE : Elite A Cadets :

Telo Evan perd en 1/8 de finale face à Lebrun Felix.

Batix Ylane perd en 1/8 de finale contre Zemmal.

Deschamps Hugo (pôle France Nantes) très performant sur ce 1^{er} Tour remporte le tableau .

Elite B Cadets : Antoine Razafinarivo termine 17^{ème} (belle performance sur Anquetil mais encore un peu inconstant sur ce 1^{er} tour)

Rakotoarimanana Fabio (pôle France Nantes) termine 9^{ème} en Elite A Juniors et 9^{ème} en Elite B Séniors.

Folio Colyne en Elite B Juniors, termine 17^{ème} et 23^{ème} en Elite B Séniors (performance encourageante sur Colson n°220)

Nationale 2 à PERTUIS :

En Benjamins : Lapino Hugo 1^{er} accède à la catégorie Minimes

En Minimes Garçons, Diwan Leterme échoue en 1/2 finale contre le vainqueur du tableau et termine 4^{ème} de ce 1^{er} tour.

En Cadets Aurélien Turpin 12^{ème} redescend en régionale et Emma Gianelli en Cadettes

termine 3^{ème} après avoir perdu à la belle en 1/2 finale contre la gagnante du tableau.

Tour n°2 les 7,8 et 9 décembre:

Nationale 1 à Thorigné-Fouillard:

Elite A Cadets: Batix Ylane en difficulté lors des matchs de poule , s'est bien repris par la suite ,pour terminer 5ème .

Elite B Cadets: Razafinarivo Antoine et Telo Evan 1er de poule , terminent respectivement 7ème et 9ème au classement général.

Elite B Juniors Filles: Folio Colyne s'impose dans sa poule et termine 5ème (défaite en 1/4 de finale).

Elite A Juniors Garçons : Fabio R. perd en 1/4 de finale.

Elite B Juniors Garçons : Antoine R. et Ylane B. perdent en 1/32 , Evan T. et Hugo D. en 1/16 de finale.

Elite B Séniors Filles, Colyne F. après une brillante 2ème place en poule , échoue en 1/16 de finale.

Nationale 2 à St Egrève:

En Benjamins G.: Champauzas Maxence 1er , accède à la catégorie Minimes.

Minimes G. : Leterme Diwan perd en finale face à la tête de serie n°2 Mourier Flavio, après une très belle victoire en 1/2 finale contre Seringe Timéo (tête de serie n°1)

A noter dans cette catégorie la belle prestation du jeune Champauzas Axel qui termine 4ème (défaite en 1/2 finale contre le vainqueur de la compétition) et des brillantes places de Biancheri Lorik (6ème), Lapina Hugo (benjamin 9ème), Gabriele Matias (10ème) , Montachablon Valentin pour sa première accession en nationale 2 Minimes, redescend en régionale.

En cadettes , Gianelli Emma après un parcours sans faute , perd en finale 3/1 contre Debats Marion ..quelques regrets pour Emma ...

En Minimes filles, Lourenco Coleen termine 5ème et Fache Jeanne 7ème.

Stage de la Toussaint du 30/10 au 2/11/2018:



Gr.Elite et Performance

Tous à l'écoute pour le Débrief du Staff

Un effectif de 27 athlètes , composé de 21 garçons et 6 filles , de 5 cadres TK (Romain Meyrieux / Yanael Cartau / Anthony Géminiani /Eric Angles /Mathieu Carpena entraîneur relanceur) et de Joachim Blanc (service civique Ligue) pour relancer les plus jeunes et faire un reportage sur les filles en particulier (lien vidéo : Joachim Blanc)

<https://1drv.ms/v/s!AtIKQMvDy8C9bIqwB45-2XzNGXA>

Très bon stage dans l'ensemble avec différentes générations :

Nous avons été agréablement surpris par la bonne ambiance du groupe , la dynamique interne , la complicité et les échanges très constructifs et enrichissants entre les stagiaires ou les plus grands ont pris du plaisir à transmettre leur « savoir » aux plus petits...

Nous avons profité de cette dynamique pour mettre en place un test physique pour tous les athlètes (test navette « Luc Leger »,voir résultats ci-dessous) et l'accent a été porté sur un travail physique matinal régulier sous forme de circuit training , basé sur le travail de coordination, de vitesse et de qualité d'appuis .

Des progrès évidents chez tous les jeunes à la table et en dehors ...une vraie prise de conscience sur la posture corporelle à adopter pour une meilleure fluidité de déplacement, d'ajustement et de réactivité...

Nous avons insisté sur une gamme d'exercices favorisant le développement de l'esprit « Malin »et l'amélioration du jeu de table ,avec régulièrement des intervalles de « poussette », à thèmes pour les plus jeunes...Tous les après-midis ,un travail technique individualisé était mis en place avec 1 entraîneur pour 3 joueurs...

Résultats test « navette » : Ce test consiste à courir le plus longtemps possible en respectant des vitesses progressivement croissantes imposées au moyen d'une bande sonore et de repères visuels. L'épreuve s'arrête lorsque le sportif n'arrive plus à suivre le rythme imposé par la bande sonore...(voir tableau ci-dessous).

Clt	Nom Prénom	Palier	Clt.	Nom Prénom	Palier
1	HAMOUDA Samy	11	14	NIZIO Zbigniew	7,5
2	LETERME Diwan	10	15	LAPINA Hugo	7,5
3	FENOCCHIO Téo	9,5	16	FERNANDES Antoine	7
4	CHAMPAUZAS Max.	9,5	17	CAVILLE Sandro	7
5	PASSI Etienne	9,5	18	FASO Danilo	6,5
6	EVAN Téo	9	19	TELO Dorian	6,5
7	TURPIN Aurelien	9	20	MONCHABLON Valentin	6,5
8	RAZAFINARIVO A.	9	21	CARTAU Loïs	6
9	CHAMPAUZAS Axel	9	22	TARDIEU Clémence	5
10	LAVANANT E	8,5	23	DEMOULIN Andréa	4,5
11	GOMES Doryan	8,5	24	LOURENCO Coleen	4,5
12	BLIN Mahé	8	25	ANDRE Maéna	4,5
13	BATIX Ylane	8			

Entrainement du Mercredi au Pôle...



Tous les mercredis une séance de Step cardio est programmée de 13h45 à 14h15 pour le groupe pôle , puis les joueurs externes nous rejoignent au Cosec pour la séance ping. Un groupe constitué d'une vingtaine de joueurs participent assidûment à cette séance : Benoit Grasset /Yanael Cartau /Romain Sizun/ Grégory Galy/ Ylane Batix/ Coleen Lourenço /Faso Danilo / Loïs Cartau /Gomes Dorian / Hamouda Samy / Passi Etienne et un turnover de joueurs de différents niveaux viennent régulièrement étoffer ce groupe .

Quelques Résultats Prometteurs

TELO Evan : Perf. à n° 905 /942 et 962 . RAZAFINARIVO Antoine : Perf à n°460 et 4 perf . à 19/. TURPIN Aurélien : 2 Perf. à 15 . BLIN Mahé :6 Perf. à 13 /1 Perf. à 14 . FOLIO Colyne : Perf à n° 140/ 177/ 198 / 213 /222/ 224 / 246 . Gianelli Emma : 1 Perf à 14 et 2 à 15 / . Fenocchio Téo : Perf. à n°363 / 510 / 660 et n° 863 . Leterme Diwan : Perf .à 17 /16 /14.

Résultats Tournoi :

Tournoi National de Marseille : Evan T.: 1/2 finale du NC 500 ; 1/8 du NC 100 et 1/16 du TS. RAZAFINARIVO Antoine : Finaliste du 1899 .

Tournoi National d'Avignon : Vainqueur du 1899 . Blin Mahé : 1/8 de finale en NC 1499

A Venir :

- Présence d'Enzo Angles pour relancer les jeunes du pôle les 13 et 14 Décembre et de Bruna TAKAHASHI (18 ans) n° 1 Brésilienne / n° 2 d'Amérique Latine /n° 73 mondiale sénior (participation au J.O 2016 à Rio). Médaille d'Or aux derniers jeux Sud Américain.
- Présence d'Hugo D. et Fabio R. les 17/18 et 19 décembre .
- Internationaux Jeunes du Grand Est les 22 et 23 décembre à PONT-A-MOUSSON pour les catégories Poussin à Cadet..(coordonnateur Eric Masson).
- Stage à MILAN du 26 AU 31 décembre au centre International de Bonacossa.

Dans le cadre des actions PPR , 8 joueurs accompagné par Eric Angles ont été sélectionné pour ce séjour Fabio Rakotoarimanana / Hugo Deschamps (Pôle France) Antoine Razafinarivo / Evan Telo /Emma Gianelli (Pôle Espoir)

Ylane Batix / Damien Reynaud /Mattéo Alonso / (liste PPR)

- Retour Famille et stage à la Réunion pour Colyne Folio et Aurélien Turpin
- Stage à Thorigné-Fouillard pour Mahé Blin

Nous tenons à remercier les dirigeants et entraîneurs des clubs pour l'accompagnement et coaching des jeunes et leurs retours sur terrain toujours constructifs pour nous permettre de mieux cibler les orientations de travail et de faire évoluer la programmation.

Toute l'équipe du Pôle vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d 'année et un Noël tout en retrouvailles heureuses.



