



Date : 28,29 et 30 août 2023

Lieu : Saint Philbert du peuple

Catégories : U11-U13-U15

Effectif : 9 joueurs

Thématique : Reprise de jeu, de sensation et de régularité sur l'ensemble du terrain.

Entraîneurs présents : Éric Azar et Clarisse Auger

## **Résumé:**

### **Les tests physiques :**

Globalement, les joueurs étaient un peu juste sur les différents tests (endurance, vitesse, navette, corde à sauter et souplesse) dans leurs catégories de joueurs. Ils ont fait preuve de concentration et rigueur pour se dépasser physiquement sur les tests. Félicitations aux jeunes pour leur investissement et leurs efforts.

Gardons à l'esprit ces bienfaits :

- Améliorer la mobilité
- Perfectionner la posture et la coordination
- Diminuer les risques de blessures et de douleurs musculaires

### **Le dépassement de soi :**

Plusieurs temps de travail ont été consacrés sur la régularité des frappes fond de court et filet avec l'armée du coude vers l'arrière et de la main qui va en direction du volant. Ces temps d'exercices étaient entrecoupés de matchs et de jeux pour que les jeunes retrouvent les sensations sur le terrain, l'esprit d'affrontement et de compétition face aux différents adversaires du comité mais aussi des joueurs cadets et juniors de l'ONEA.

Félicitations aux jeunes qui ont su maintenir la régularité et la concentration sur chaque atelier.

### **Le jeu du Uno :**

*Emetteur : Yann Moal*

Nous avons travaillé sur l'aspect mental des joueurs au niveau de la frustration lors d'un match, afin que les joueurs contrôlent leurs émotions en situation de compétition sous forme du uno. Les joueurs avaient en possession 12 cartes de uno face caché et affrontaient un joueur en simple. Chaque échange gagné = joueur gagnant retourne une carte de son jeu. Les cartes ont plusieurs pouvoirs :

- Carte avec un chiffre = j'ajoute le chiffre de la carte à mon score.
- Carte + 2 points = j'ajoute + 2 points à mon score.
- Carte + 4 points = j'ajoute + 4 points au score de l'adversaire.
- Carte choix 4 couleurs = je choisis que l'échange suivant compte 1,2,3 ou 4 points.
- Carte changement de sens = changement des scores entre les deux joueurs.
- Carte passe ton tour = le joueur repart à zéro.

Le joueur ayant retourné les 12 cartes arrête le match. Le joueur ayant le plus de points gagne le match.

Ce jeu est très intéressant et frustrant pour les joueurs car même s'ils gagnent les échanges, les cartes ne sont pas toujours à leurs avantages. Auquel cas, les joueurs peuvent rapidement s'énerver sur le terrain car le score retombe à zéro ou change de sens les scores.

Nos jeunes ont apprécié ce jeu ludique mettant en relation l'esprit de compétition et l'incertitude au niveau du score obtenu à la fin du match.

### **Perspectives :**

Les axes qui nous semblent prioritaires en ce début de saison avec les Poussins/Benjamins restent le travail sur l'armé et l'optimisation du déplacement, pour les minimes 1 le travail sur le contrôle et le relâchement.