N° 2
du 3 octobre
2016



Volley-ball

Jeune



Saison 2016/2017



Présents

Championnat

Stage

COMITE DE SEINE SAINT DENIS
16 avenue Paul Eluard – 93000 Bobigny
Tel : 01.48.31.12.59 – fax : 01.48.32.99.13
Adresse mail : accueil@fsgt93.fr site internet : www.fsgt93.fr

I. Liste des présents :

Rossi Ange	Babylone
N'gadjiko Boubacar	SC Noisy
Niskanovic Sladja	AS Drancy

II. Le championnat

SC Noisy : 2 équipes

RSC Montreuil : 1 équipe

Amicale Babylon : 2 équipes

AS Bondy : 1 équipe

Drancy : 2 équipes

Les équipes présentées sont soit des équipes cadet soit des équipes juniors soit mixte. Il est donc décidé de mélanger ces catégories et de passé par une première phase courte de brassage afin de créer le championnat avec une poule haute et une poule basse.

- **Phase de brassage**

En deux sets de 15 points sec et tie break en 7 point sec

- Samedi 12 novembre au pré saint Gervais au gymnase Nodier
- Samedi 19 novembre à Drancy
- Samedi 26 novembre à Noisy

12 nov/14H30/T1	12 nov/14H30/T2	12 nov/15H/T1	12 nov/15H/T2	Babylone
Drancy 1	Drancy 2	Babylone 1	Babylone 2	
Montreuil	Noisy 2	Noisy 1	Bondy	
12 nov/15H30/T1	12 nov/15H30/T2	12 nov/16H/T1	12 nov/16H/T2	
Drancy 1	Babylone 1	Drancy 2	Babylone 2	
Noisy 2	Montreuil	Bondy	Noisy 1	
19 nov/14H30/T1	19 nov/14H30/T2	19 nov/15H/T1	19 nov/15H/T2	Drancy
Drancy 1	Montreuil	Drancy 2	Bondy	
Babylone 1	Noisy 2	Babylone 2	Noisy 1	
19 nov/15H30/T1	19 nov/15H30/T2	19 nov/16H/T1	19 nov/16H/T1	
Drancy 1	Babylone 1	Babylone 2	Montreuil	
Drancy 2	Bondy	Noisy 2	Noisy 1	
26 nov/14H30/T1	26 nov/14H30/T2	26 nov/14H30/T3	26 nov/15H/T1	Noisy
Drancy 1	Drancy 2	Babylone 1	Noisy 1	
Bondy	Montreuil	Babylone 2	Noisy 2	
26 nov/15H/T2	26 nov/15H/T3	26 nov/15H30/T1	26 nov/15H30/T2	
Drancy 1	Montreuil	Drancy 2	Babylone 1	
Babylone 2	Bondy	Noisy 1	Noisy 2	
26 nov/15H30/T3	26 nov/16H/T1	26 nov/16H/T2	26 nov/16H/T3	
Montreuil	Drancy 1	Drancy 2	Bondy	
Babylone 2	Noisy 1	Babylone 1	Noisy 2	

- **Championnat**

Il est prévu de confirmer la formule de championnat et le nombre de rencontre à la suite de la phase de brassage. Nous avons donc pour le moment identifiés une première date de championnat le samedi 10 décembre. Il est proposé que Bondy accueil cette première rencontre ou les deux poules pourront jouer dans le même lieu.

Pour la suite nous avons identifié les dates disponibles à partir de janvier.

Janvier			Février			Mars			Avril			Mai			Juin		
1	D		1	M		1	M		1	S		1	L		1	J	
2	L		2	J		2	J		2	D		2	M		2	V	
3	M		3	V		3	V		3	L		3	M		3	S	
4	M		4	S		4	S		4	M		4	J		4	D	
5	J		5	D		5	D		5	M		5	V		5	L	
6	V		6	L		6	L		6	J		6	S		6	M	
7	S		7	M		7	M		7	V		7	D		7	M	
8	D		8	M		8	M		8	S		8	L		8	J	
9	L		9	J		9	J		9	D		9	M		9	V	
10	M		10	V		10	V		10	L		10	M		10	S	
11	M		11	S		11	S	Match	11	M		11	J		11	D	
12	J		12	D		12	D		12	M		12	V		12	L	
13	V		13	L		13	L		13	J		13	S	Match	13	M	
14	S	Match	14	M		14	M		14	V		14	D		14	M	
15	D		15	M		15	M		15	S		15	L		15	J	
16	L		16	J		16	J		16	D		16	M		16	V	
17	M		17	V		17	V		17	L		17	M		17	S	
18	M		18	S		18	S		18	M		18	J		18	D	
19	J		19	D		19	D		19	M		19	V		19	L	
20	V		20	L		20	L		20	J		20	S	Match	20	M	
21	S		21	M		21	M		21	V		21	D		21	M	
22	D		22	M		22	M		22	S	Match	22	L		22	J	
23	L		23	J		23	J		23	D		23	M		23	V	
24	M		24	V		24	V		24	L		24	M		24	S	
25	M		25	S	Match	25	S	Match	25	M		25	J		25	D	
26	J		26	D		26	D		26	M		26	V		26	L	
27	V		27	L		27	L		27	J		27	S		27	M	
28	S	Match	28	M		28	M		28	V		28	D		28	M	
29	D					29	M		29	S		29	L		29	J	
30	L					30	J		30	D		30	M		30	V	
31	M					31	V					31	M				

Il est donc proposé que chacun des clubs se positionnent sur des dates lors de la réunion calendrier afin de demander les gymnases le plus en amont possible.

III. Stage

Le club de Bondy propose l'organisation d'un stage à la toussaint ou lors d'autres vacances si le temps d'organisation et trop court. Nous pourrons en discuter lors de la réunion calendrier. Vous trouverez l'exemple de contenu de stage qui pourra être proposé.

STAGE DE VOLLEY-BALL FSGT 93

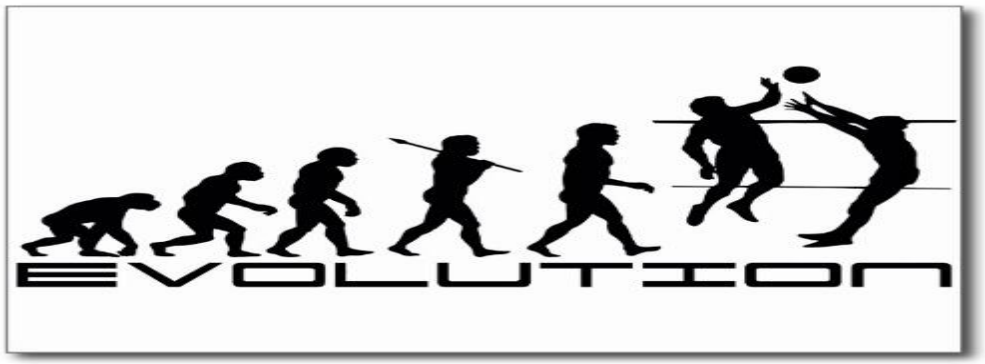
Filles et Garçons de 12 à 18 ans

Responsable et entraîneur du stage
Nom, prénom
Tél : Mail :

Du jeudi 20 au samedi 22 octobre 2016

De 10h à 17h

Gymnase……



EXEMPLE DE PLANNING DU STAGE

JOUR	MATIN	APRES-MIDI
JEUDI 20 OCTOBRE	Administratif et Règles du jeu Protocole d'échauffement	*Echauffement* **Passe haute :** position des mains et orientation
VENDREDI 21 OCTOBRE	*Echauffement* **Passe haute :** position des mains et orientation	*Echauffement* **Manchette :** baguette chinoise +orientation du plateau
SAMEDI 22 OCTOBRE	*Echauffement* **Attaque :** frappe de balle	*Echauffement* **Tournoi**

NOTIONS TRANSVERSALES DU STAGE : SAVOIR S'ENTRAINER

NOTION DE « PLAISIR DE L'EFFORT »



1- TENACITE
2- SOLIDARITE
3- ENGAGEMENT
4- OSER



Objectifs généraux : **NOURRIR L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI**

Par quels moyens ?

- **En amenant le jeune joueur à sortir de sa zone de confort** :

Chaque athlète fonctionne selon une zone de confort qui lui est propre et lui permet de se sentir en sécurité, en confiance. Cette zone peut vite devenir un frein à son évolution. Les entraînements devront amener le jeune joueur à apprécier la difficulté et la concevoir comme un CHALLENGE.

- **En aidant le jeune joueur à dépasser ses limites habituelles :**

Le stage doit permettre au jeune de se connaître en tant qu'athlète, en tant que joueur. Notre objectif est de lui montrer qu'elles sont ses limites et comment il peut les dépasser.

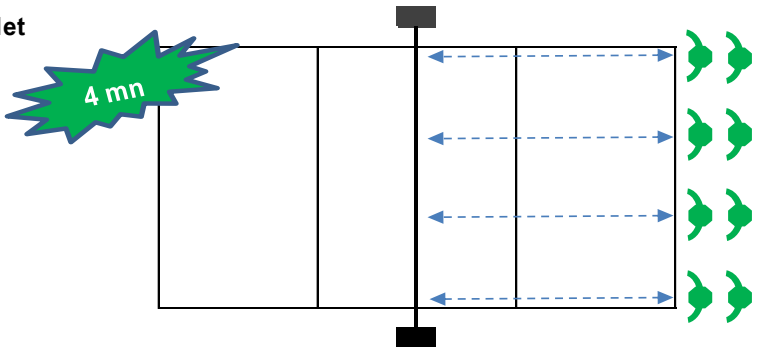
PROTOCOLE D'ECHAUFFEMENT

D'après un document de Manuel GESLIN, CTD du CD77

Le but principal de l'échauffement est de réaliser un réveil propioceptif et de préparer l'organisme à faire face aux contraintes liées par l'exercice physique. Il s'agit plus précisément d'une préparation autant physique que psychologique à la réalisation d'un exercice physique ou d'une performance.

Echauffement général

1 Déplacements entre la ligne de fond et le filet



Courses lentes (aller-retour x2)

Courses un peu plus rapide (aller-retour x2)

Pas chassés (aller-retour x2)

Pas croisés (aller-retour x2)

Talons fesses (aller-retour x2)

Montées de genoux (aller-retour x2)

Courses avec cercle de bras + armé de bras (aller-retour x2)

En option : foulées bondissantes + cloches pied (aller-retour x2)

2 Etirements (statiques et dynamiques)



Les ischios jambiers



Les quadriceps



Les adducteurs

3 mn

Montée de genou + Fente avant	Montée de genou + Ouverture de la hanche + Fente avant	Fente avant + Pencher le buste vers l'avant + Poser les mains sur le pied + L'autre jambe levée et tendue

3 Gainage et sollicitation musculaire (en se mettant en cercle)

gainage sur les coudes (20 sec) à faire 2 fois

obliques (gainage sur les cotés)

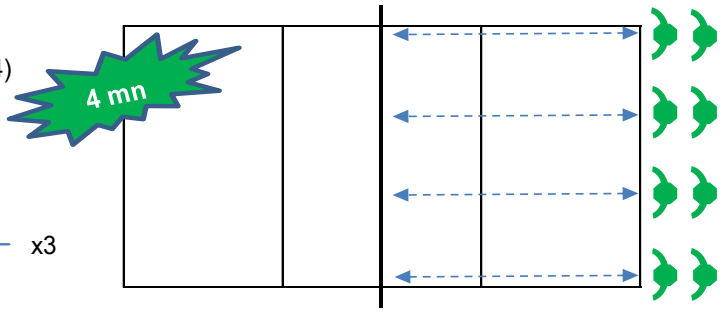
3 mn

Se mettre par 2, A et B face à face, les paumes contre les paumes du partenaire		
Bras tendues au dessus de la tête + Paumes vers le partenaire	Bras tendues parallèles au sol + paumes orientées vers le bas pour A et vers le haut B	Bras tendues parallèles au sol + aumes orientées vers la gauche et la droite pour A et B

Echauffement specifique

4 Déplacements spécifiques

Course + contre + recul au 3m + course d'élan attaque (x4)



Tipping (2 à 3 sec) à 5m → Déplacements rapides

Tipping (2 à 3 sec) à 3m → Déplacements rapides

contre → Déplacements rapides

Tipping (2 à 3 sec) à 3m → Déplacements rapides

Tipping (2 à 3 sec) à 5m

x3

Echauffement specifique avec ballon (5 à 10 mn)

Le comité FSGT 93 est sur Facebook

Rejoignez nous en tapant « FSGT 93 »

Consulter les photos des derniers événements

Cliquez sur la mention « j'aime »pour



COMITE DE SEINE SAINT DENIS
16 avenue Paul Eluard – 93000 Bobigny
Tel : 01.48.31.12.59 – fax : 01.48.32.99.13
Adresse mail : accueil@fsgt93.fr site internet : www.fsgt93.fr