

SECTION SPORTIVE COLLÈGE ROMAIN ROLLAND 5/4/3ÈME VR





OBJECTIFS ET PHILOSOPHIE GÉNÉRALE

- Préparer plus tôt l'Elite départementale en donnant aux meilleurs U13, U14, et U15 G la possibilité d'intégrer un groupe homogène qui prend de bonnes habitudes d'entrainement.
- Réguler la charge hebdomadaire qui se conjugue avec l'EPS et l'entrainement club facultatif du Mercredi pour les 3^e.

**4 séances hebdomadaires (3 pour les 5^{ème})
Horaires aménagés dans l'emploi du
temps quotidien de l'élève**



Tout en maintenant l'équilibre de vie qui passe obligatoirement par :

- Un cursus scolaire normal
- Une vie familiale
- Une vie associative (CLUB)



PRÉSENTATION

- **Les effectifs :**

Capacité d'accueil dans la section : 6 à 8 en 5^{ème}, 10 à 12 en 4^{ème}, 16 à 18 en 3^{ème}.

- **L'encadrement scolaire :**

Les élèves sont répartis sur 2 divisions de 3^{ème}, 2 de 4^{ème}, 1 de 5^{ème}. Les 5 professeurs principaux participent à la gestion des élèves en ce qui concerne leurs activités pédagogiques et leur temps de vie scolaire.

- **Résultats scolaires et orientation :**

- Passage obligatoire en classe supérieure pour continuer en Section à vocation régionale
- Possibilité selon niveau d'intégrer le Pôle Espoir Fédéral
- Orientation sur le centre d'Entrainement Régional 2nd cycle du Lycée Jean Giraudoux / Blaise Pascal ou le centre de formation LBC pour l'excellence.



PRÉSENTATION

● L'entraînement :

Les deux groupes seront constitués de la manière suivante :

1^{ère} Promotion : 16 à 18 élèves de 5^{ème} et de 4^{ème}

2^{ème} Promotion : 16 à 18 élèves de 3^{ème}

Rééquilibrage possible sur le nombre par groupe d'entraînement selon aléas (blessures, maladie, heures de retenues)

3 séances prévues pour les 5^{ème} (Lundi, Mardi et Jeudi)

4 séances prévues pour les 4/3^{ème} (Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi + 1 séance supplémentaire club facultative pour les 3^{ème} le mercredi).



ENCADREMENT

TECHNIQUE

- **Philippe LARIGAUDERIE :**
Coordinateur et Responsable Technique
Éducateur Promotion 5/4^{ème}
- **Baptiste MANTAUX /Frédéric BERTHELOT:**
Éducateurs Promotion 3^{ème}
- **Julien BARON :**
Entraîneur des gardiens de but

SCOLAIRE

- **Dominique BIZEUL:**
Principal du Collège Romain Rolland
- **Yann ROULLIER :**
Coordinateur Pédagogique



CONCOURS D'ENTRÉE

Mercredi 29 MAI 2019

Stade Max PLOQUIN (Quartier Vaugirard) à Châteauroux

Les dossiers d'inscription au concours de recrutement seront disponibles et à retirer au Collège à compter du 01/04/2019



HÉBERGEMENT

Réservé aux élèves de 4^{ème} et 3^{ème}

- A l'internat du Lycée Jean Giraudoux ou en famille d'accueil
- 1 chambres de 6 élèves avec sanitaires au lycée et 4 places maximum en famille d'accueil
- Salle d'étude, de lecture
- Salle de télévision
- À 1 km du collège Romain Rolland de Déols (environ 10mn en bus)



LIEU D'ENTRAINEMENT

L'entraînement se déroule au stade « Max Ploquin » Quartier Vaugirard Châteauroux :

2 terrains engazonnés (dont 1 éclairé)

1 terrain stabilisé en cas d'intempéries

1 gymnase « Pierre Jablonsky »



LES FONDAMENTAUX

● Technique :

- Jonglages
- Conduite et dribbles
- Passes et frappes
- Contrôle et amorties
- Tirs
- Centres et reprises
- Techniques défensives
- Jeu de tête

● Tactique :

- Récupération du ballon
- Protection du but
- Conservation
- Progression
- Déséquilibre
- Finition



LA SEMAINE D'ENTRAINEMENT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
- Préparation physique généralisée - Education musculaire - Coordination générale et spécifique - Gainage - Exercice technique - Jeu - <i>Séance spécifique GDB</i>	Séance sur un principe de jeu défini	Séance Club	Séance sur un principe de jeu défini	- Maîtrise des appuis - Vivacité, vitesse - Finition <i>Séance club facultative pour les 5ème</i>
5/4/3ème	5/4/3ème	3ème	5/4/3ème	4/3ème



PLAN DE SÉANCE

LES PROCEDES ENTRAINEMENT

- **ECHAUFFEMENT - 10'**

Toujours en prévision du thème, avec ballon et en autonomie

- **JEU D'ÉCHAUFFEMENT – 20'**

- **EXERCICE - 20'**

Sous forme d'enchainements, Amélioration du geste contextualisé

OU

- **SITUATION - 20'**

Situation problème

- **JEU DE FIN – 20'**

- **ETIREMENTS – 10'**

En autonomie, surveillés par les éducateurs

