

# 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'entraînement.
- Réguler la charge hebdomadaire qui se conjugue avec l'EPS et l'entraînement club facultatif du Mercredi pour les 3<sup>e</sup>.

**4 séances hebdomadaires (3 pour les 5<sup>ème</sup>)  
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<sup>ème</sup>, 10 à 12 en 4<sup>ème</sup>, 16 à 18 en 3<sup>ème</sup>.

- **L'encadrement scolaire :**

Les élèves sont répartis sur 2 divisions de 3<sup>ème</sup>, 2 de 4<sup>ème</sup>, 1 de 5<sup>ème</sup>. 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 supérieur pour continuer en Section à vocation régionale
- Possibilité selon niveau d'intégrer le Pôle Espoir Fédéral
- Orientation sur le centre d'Entrainement Régional 2<sup>nd</sup> 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<sup>ère</sup> Promotion** : 16 à 18 élèves de 5<sup>ème</sup> et de 4<sup>ème</sup>

**2<sup>ème</sup> Promotion** : 16 à 18 élèves de 3<sup>ème</sup>

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

3 séances prévues pour les 5<sup>ème</sup> (Lundi, Mardi et Jeudi)

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



# ENCADREMENT

## TECHNIQUE

- **Philippe LARIGAUDERIE :**  
Coordinateur et Responsable Technique  
Éducateur Promotion 5/4<sup>ème</sup>
- **Baptiste MANTAUX :**  
Éducateur Promotion 3<sup>ème</sup>
- **Julien BARON :**  
Entraîneur des gardiens de but

## SCOLAIRE

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



# CONCOURS D'ENTRÉE



**Mercredi 23 MAI 2018**

Les dossiers d'inscription au concours de recrutement seront disponibles et à retirer au Collège à copier du 01/04/2018



# HÉBERGEMENT

**Réservé aux élèves de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>**

- A l'internat du Lycée Jean Giraudoux
- 2 chambres de 6 et 4 élèves avec sanitaires
- 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'ENTRAÎNEMENT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<ul style="list-style-type: none"><li>- Préparation physique généralisée</li><li>- Education musculaire</li><li>- Coordination générale et spécifique</li><li>- Gainage</li><li>- Exercice technique</li><li>- Jeu</li></ul>	Séance sur un principe de jeu défini	Séance Club	Séance sur un principe de jeu défini	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maîtrise des appuis</li><li>- Vivacité, vitesse</li><li>- Finition</li></ul>
5/4/3ème	5/4/3ème	3ème	5/4/3ème	4/3ème



# PLAN DE SÉANCE

## LES PROCÉDES ENTRAÎNEMENT

- **ECHAUFFEMENT - 10'**

*Toujours en prévision du thème, avec ballon et en autonomie*

- **JEU D'ÉCHAUFFEMENT – 20'**

- **EXERCICE - 20'**

*Sous forme d'enchaînements, Amélioration du geste contextualisé*

**OU**

- **SITUATION - 20'**

*Situation problème*

- **JEU DE FIN – 20'**

- **ÉTIREMENTS – 10'**

*En autonomie, surveillés par les éducateurs*

