

PROJET SPORTIF

STAGE SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET 2024



**SAINT-LAURENT-DE-
CHAMOUSSET (69)**

Août 2024

8-14 ANS

Objectifs Sportifs

Comme la saison passée, l'équipe technique du stage va s'adapter aux attentes et aux caractéristiques (âge, niveau...) des différents groupes composés durant le stage.

Nous allons proposer une organisation commune aux 2 semaines de stages, centrée autour de 2 grandes thématiques techniques dont les contenus et les attentes seront adaptés et régulés tout au long de la semaine en fonction des groupes :

- Le jeu Grand Espace
- Le duel Tireur/Gardien

Nous allons mettre en place en début de stage un temps Handball dès le dimanche après-midi pour connaître les attentes de chaque stagiaire et adapter notre programme sportif au maximum à ses attentes et besoins.

Par principe et vu la période du stage (post-vacances et avant la reprise de la saison sportive), une attention particulière sera accordée à la préparation à l'effort et à la réathlétisation des stagiaires au travers des temps d'exercices d'échauffement du corps avant et après chaque séance (concept de proprioception pour notamment prévenir des blessures).

Thème de la semaine

Chaque groupe aura durant la semaine, 4 séances d'entraînement (entre 1h et 1h30 de séance) autour de la thématique du jeu grand espace. Un maximum de situations d'apprentissage sur du jeu grand terrain seront mises en place afin de développer :

- Des qualités techniques : qualité dans la réalisation des passes, réception de balle en courant
- Des qualités physiques : la vitesse d'exécution, la réalisation de courses rapides tout en étant orienté pour percevoir, recevoir, agir...
- Des qualités de perception, en reconnaissant les espaces libres, les signaux du changement de statut. Les notions d'écartement et d'étagement seront travaillées pour occuper tout l'espace de jeu.
- Des habilités décisionnelles dans le choix des actions autour d'un jeu sans cesse en mouvement, dribbler ou passer, manœuvrer, choisir tel espace plutôt que l'autre

A travers ce thème, nous n'oublierons pas de travailler le rôle capital du gardien de but en développant ses qualités techniques (relance), la pertinence de ses choix et sa réactivité.

En complément de ses 4 séances collectives, deux séances spécifiques (certainement les mercredis et vendredis matin) seront organisées autour du thème tireur-gardien afin de travailler spécifiquement la technique individuelle du tir pour les joueurs de champ (modes de jeu...) tout en prenant en compte les jeunes gardiens de but (techniques individuelles, modes de jeu...). Nous proposerons 1 à 2 séances de 45 minutes de spécifique gardien pour travailler la motricité spécifique à ce poste ainsi que sur les repères et les modes de jeu.

PROJET SPORTIF

STAGE SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET 2024



En lien avec le thème général du stage « Le stage fait ses Para Jeux », les jeunes auront l'occasion de pratiquer plusieurs para sports tout au long de la semaine (2 séances). Nous finirons la semaine avec une journée d'olympiade avec du handball et des sports paralympiques.

Organisation type de la semaine sportive

L'objectif pour les organisateurs du stage, est de proposer une progressivité dans l'intensité des séances (montée en charge jusqu'au mercredi puis une fin de semaine plus axée sur le ludique et la convivialité).

Des activités sportives extra-handball organisées avec les animateurs ou en autonomie sur le site d'hébergement compléteront aussi la charge sportive de la semaine.

Au total, chaque groupe aura 8 temps de handball dans la semaine (à adapter en fonction de la fatigue de chaque jeune)

- 6 séances en groupe dont deux séances spécifiques tireur-gardien
- 1 séance collective en soirée
- 1 tournoi (Hand à 4 et Hand à 7) en fin de stage qui sera un temps de partage et de convivialité regroupant tous les acteurs du séjour (stagiaires et encadrants mélangés).

Chaque groupe se verra désigné en début de stage un entraîneur référent. Cependant, l'ensemble des séances sera animé par 2 entraîneurs diplômés. Ceux-ci se coordonneront durant le séjour pour préparer ensemble les séances et évaluer l'avancée des stagiaires (possibilité de changement de groupe durant le stage).

A la fin du stage, l'entraîneur référent de chaque groupe fera un retour individualisé pour chaque stagiaire. Ce document écrit retraçant le bilan du stagiaire sera mis à disposition (via un lien Drive) des familles en fin de stage.