



# C.R.E.G.E.

1<sup>er</sup> rassemblement : Pont à Mousson 14 et 15 février

## Jour 1 : Évaluer pour pouvoir planifier

Entretien individuel de chaque joueur (5 à 10mn)

9h30 - 9h45 : Distribution des tenues, présentation du C.R.E.G.E. aux sélectionnés et présentation de la journée

9h45 – 10h15 : Échauffement / Prévention blessure

10h30 – 12h15 : Diagnostic motricité

- 3 ateliers point (obligation d'utiliser toutes les techniques selon les catégories)
- 4 ateliers tir (obligation d'utiliser toutes les techniques selon les catégories)

Parties notées en parallèle

12h15 – 13h15 : Pause repas

13h30 – 14h : Point sur la connaissance du règlement (10 questions / catégorie)

14h – 14h30 : Échauffement / Prévention blessure

14h30 – 16h : Utiliser la notion d'affrontement pour un projet de jeu efficace / Parties notées

Situations de jeu, situations problèmes attaquer/construire/défendre, adapter à chaque catégorie

16h – 16h15 : Pause

16h15 – 17h : Utiliser la notion d'affrontement pour un projet de jeu efficace / Parties notées

Situations de jeu, situations problèmes attaquer/construire/défendre, adapter à chaque catégorie

17h – 18h : Jeux, défis...

## JOUR 2 : Utilisation du livret de compétences

Poursuite des entretiens individuels

8h30 – 9h : Présentation de la journée + Échauffement / Prévention blessure + initiation à la préparation physique (course à pieds...)

9h – 10h15 : Gérer et adapter ses conditions mentales et physiques

- Combiné doublettes
- Parties doublettes : 1 partie/2 avec contraintes (bruits, mouvements...)

10h15 – 10h30 : Pause

10h30 – 12h : Gérer et adapter ses conditions mentales et physiques

- Combiné doublettes
- Parties doublettes : 1 partie/2 avec contraintes (bruits, mouvements...)

12h – 13h15 : Pause repas

13h30 – 15h15 : Jouer en compétition

- Parties notées en triplettes

15h15 – 15h30 : Pause

15h30 – 16h30 : Jeux, défis...

- Montée / descente en doublettes
- Triangle 1,3,5 en triplettes

16h30 – 17h30 : Débrief avec les entraîneurs et planification individuelle (annuelle)