



Compte rendu 4ème rassemblement C.R.E.G.E.

Saint Avold 23 et 24 juillet 2025

I. Introduction

Cette saison, à l'issue des sélections départementales et régionales et en incluant les joueurs de la saison précédente reconduits directement, ce sont 27 jeunes joueurs qui ont été retenus pour composer l'effectif du C.R.E.G.E. et participer aux 4 rassemblements annuels qui se tiendront à Saint Avold.

II. Effectif C.R.E.G.E. 2024/2025

5 minimes, 12 cadets et 10 juniors dont 7 féminines représentent 8 des 10 départements de la région Grand Est.

Minimes

Joueur(euse)	Comité départemental
Jonet Lény	08
Letissier Grulet Dorian	51
Cajelot Romy	88
Courtier Margaux	88
Chevalliot Hugo	88

Cadets

Joueur(euse)	Comité départemental
Brichet Léa	08
Pierson Kenzo	08
Mlynarczyk Baptiste	51
Hollard Myron	52
Voirgard Loïc	54
Bedjou Timéo	57
Delhomme Bastien	57
Machnik Maël	57
Pavaut Corentin	57
Peigne Haven	57
Aubert Justine	88
Maillot Nolann	88



Juniors

Joueur(euse)	Comité départemental
Heuillard Marvyn	10
Ambroise Nuno	57
Bedjou Killian	57
Gérardot Mika	57
Neuner Laurine	68
Aubert Mathéo	88
Bazin Samuel	88
Frapier Mathys	88
Grosjean Manon	88
Lafond Sacha	88

Entraîneurs présents : Marion Daniel, Evelyne Hélicon, Farid Bendidou, Frédéric Machnik.

III. Programme

1. 23 juillet

Clap de fin sur les rassemblements annuels du C.R.E.G.E. avec ce 4^{ème} et dernier regroupement.

Après l'échauffement collectif, les joueurs se sont scindés en 2 groupes. Le premier passait avec Marion des tests physiques, en lien avec ceux réalisés lors du 1^{er} rassemblement et qui permettaient d'observer leurs progrès sur leur capacité cardio-vasculaire, leur équilibre ou encore leur coordination.



Le 2^{ème} groupe effectuait un tir de précision. L'objectif étant pour ceux ayant réalisé un beau score lors du 1^{er} rassemblement de faire preuve de régularité en réitérant leur performance et pour les autres de montrer les progrès accomplis sur cet exercice.



A l'issue des tests physiques et du tir de précision, les 2 groupes inversaient les rôles.

Pendant la saison, les joueurs se sont vus proposer 23 séances hebdomadaires de renforcement musculaire, assouplissements et exercices cardio d'une durée comprise entre 20 et 30mn.

Après le repas a eu lieu la 1^{ère} des 3 parties notées du programme de ces 2 jours. Les compositions étaient des oppositions entre les joueurs les plus susceptibles d'être sélectionnés pour le Trophée des Pépites.

Venait ensuite un combiné avec estimation de leur score par les joueurs. En plus de travailler la régularité sur la capacité à tenter de jouer de la même manière 12 boules au point à 2 distances différentes et de travailler l'intensité au tir, le combiné est un excellent indicateur sur la forme du moment.

Les joueurs enchaînaient avec atelier sur les boules de rajout. 2 situations, l'une au point et l'autre au tir leur étaient proposées. Au-delà du résultat des 20 boules évaluées, c'est surtout sur l'importance de réussir ses boules de rajout en partie que les joueurs ont été sensibilisés.

Nous avons terminé cette journée avec une 2^{ème} partie notée, les oppositions étant réalisées sur le même principe que la 1^{ère} partie.

2. 24 juillet

Après le petit déjeuner pris en commun (comme tous les autres repas) suivi bien évidemment de l'échauffement, les joueurs ont été évalués lors de la 3^{ème} partie notée.

Nous avons ensuite mis en place un atelier à longue distance. Bien souvent, les déplacements de buts en parties font que les mènes se jouent bien au-delà de 10m. Les entraîneurs devaient donc imaginer un scénario de mène ou après une belle entame de l'équipe A, le tir de l'équipe B (réussi ou manqué) envoyait le but à plus de 10m. Les joueurs devaient continuer la mène à 5 boules contre 5 en adaptant leur jeu aussi bien dans le dosage du lancer lié à la distance qu'au choix de la donnée plus ou moins lointaine suivant les capacités des joueurs, qu'au choix sur la bonne technique à employer aussi bien au point qu'au tir.

Après le repas, les joueurs commençaient l'ultime partie de ce rassemblement. Nous avons travaillé l'intensité au tir. Dès qu'un tireur manquait 2 boules (consécutivement ou non) toute l'équipe tournait d'un poste et un autre tireur prenait la place du précédent. L'intérêt étant pour chaque joueur de se maintenir à son poste de tireur le plus longtemps possible.

Nous avons terminé ce dernier rassemblement par la traditionnelle remise des diplômes, félicitant chaque participant pour sa sélection et sa participation aux 4 rassemblements du C.R.E.G.E.



**Rendez vous en décembre pour le
1^{er} rassemblement de la nouvelle saison**

