



Génération 2013/2014

Clubs représentés : Côtière, Montluel, Meximieux, Oyonnax, Ambérieu, Ferney, Montréal, Bellegarde, Trévoux, Chatillon et Bourg (Manque sur la photo Loane Fouque du club de Bourg)



Objet : Stage départemental

Date et lieu : Les 21 et 22 février 2026 à Belley

Responsables :

Jérôme Eps (Comité), Océana Maréchal (Bourg) et Nicolas Laumet (Chatillon).

Présences et absences :

Ras

Hébergement et restauration :

Lycée Lamartine



Planning du stage

Stage Sélection Départementale et Stage JAJ T3 PPF à Belley					
Samedi 21 février			Dimanche 22 février		
Féminin	Masculin	Stage JAJ PPF	Féminin	Masculin	Stage JAJ PPF
Accueil des joueurs, arbitres et encadrement 8H30			Lever 8h	Lever 8h	Lever 8h
			PDJ 8H20	PDJ 8H20	PDJ 8H30
Jeu collaboratif pour apprendre à se connaître 9h/10h	Entraînement 1 9h/10h30 Morin	JAJ T3 PPF 9h / 12h	Relation base AR / Pivot 9h30/11h30 Burdet		Entraînement 4 9h30/11h30 Morin
séance d'évaluation et tests physiques 10h30/12h Morin			JAJ T3 PPF 9h/ 12h		
Déjeuner 12h sélection garçons et arbitres 12h30 sélection filles			Déjeuner 12h		
Par groupe joueuses et Gb, échanger sur votre rôle en défense et dans la cage 13h30/14h30	Entraînement 2 13h30/15h Morin	JAJ T3 PPF 14h / 17h	Mise en place du projet offensif 14h/15h30 Burdet	Match Masculine 14h/15h30 Morin	Arbitrage des matchs Morin et Burdet 14h/15h30
Savoir s'entraider et interdire les relations au pivot 15h/16h30 Morin			Bilan du stage à l'internat départ des joueurs, arbitres 16h30		
Collation	Entraînement 3 16h30/18h Morin		Cadres fille	Cadres masculin	Cadres arbitrage
Séquence vidéo 16h45/17h45		Océana Maréchal	Jérôme Renier	Tom Pellevoisin	
Mise en place du projet défensif 18h00/19h30 Morin		Nicolas Laumet	Edouarzi Annibal	Thibaud Tisserand	
Dîner 18h45 masculin, arbitres et filles 19h45			Jerôme Eps	Christophe Fourcot	
				Nathan Proust	
Temps convivial 21h/22h	Match 3x12 20h30/ 21h30 Morin	Arbitrage sélection	Coordination du stage Jérôme Eps		



Liste des joueuses

NOM	PRENOM	CLUB	Année	D/G	Poste
BOUIN	Maya	Handball Ferney Voltaire	2013	D	PVT
Lefebvre	Romie	HBC Ambérieu	2013	D	DC/AL
Techer	Victoire	Ferney Voltaire	2013	D	AR/DC
Bour	Julie	Ferney-Voltaire	2013	D	AL
Dunand	Emma	Bourg handball	2013	D	AR
EKRA	Lina	Bourg handball	2013	D	AR
Renaux Odorico	Lou	Handball Amberieu	2013	D	AL
Casazza	Elise	Bellegarde handball	2013	D	DC
Goncet	Imogen	Montréal Handball	2013	D	GB
Aymard	Eugénie	Handball Ambérieu	2013	D	PVT
Perret	Noémie	Bourg handball	2013	D	PVT
Bel	Romane	Côtière handball	2013	D	AL
Permayé	Enora	Côtière handball	2013	D	AL
Imparato	Niamh	Ferney Voltaire	2013	D	AR/AL
faivre	Romy	Handball de bourg	2013	D	DC/AR
FAVIER	Louna	Handball Meximieux	2013	D	PVT
FERON	Capucine	Côtière handball	2014	D	AL
Cherblanc	Manon	Handball Belley	2013	D	AR
MARCHAND	Méline	RC Montluel	2014	D	AR
RIERE	Solyane	Handball Chatillon Vaillante	2013	D	GB
Antoinat	Meline	Handball Trévoux	2014	G	AL
FOUQUE	Loane	Handball Bourg	2014	D	GB
TIAN	Chiara	Handball Oyonnax	2013	D	AL
MATHIEU	Marie	Handball Ambérieu	2013	D	AL/AR

Objectif du stage :

Pour ce premier moment à nos côtés, nous avons décidé de mettre l'accent sur l'esprit d'ouverture, de se reconnaître dans un nouvel environnement et de découvrir les différents postes de jeu. Au travers de ses aspects, le fil rouge du stage s'orientait en direction de l'acte défensif pour faire émerger une volonté de défendre.

Pour associer ses éléments et mieux connaître les joueuses, nous avons aménagé des espaces pour du travail spécifique aux postes.

Objectif de travail :

Pour cette nouvelle génération nous sommes sur la même stratégie que l'année dernière et réussir à combler les manques que nous avons pu constater lors de intercomités et qui se décline autour des axes ci-dessous.



En attaque

- Exploitation du jeu avec le pivot.
- Exploitation du jeu sur les extérieurs et de favoriser la notion de duel.

En défense

- Ne pas craindre de défendre.
- Savoir aider sa partenaire proche si son duel est perdu.

Il conviendra de préciser que des sous-objectifs sont également associés au développement de ses relations.

La nouveauté aura été la mise en place de tests pour évaluer la force des jambes dans le saut pied joint et le test de l'Illinois. Qui complète les mesures que nous faisons traditionnellement.

L'ensemble de ses tests seront réalisés à chaque stage pour avoir une idée de la progression de chacune.

Au niveau des gardiennes nous avons aménagé des ateliers visant à évaluer leur action dans une parade haute et basse.

- Atelier visant à percevoir l'orientation des appuis qui va déclencher le tir.
- Atelier visant à prendre en compte le secteur où se trouve le ballon.
- Atelier visant à déclencher une parade relance

Temps d'opposition :

L'année dernière, nous avons décidé d'engager le projet défensif dans un système fille à fille. N'étant pas assez concluant cette année nous allons partir sur des principes de zone sans être dans la caricature.

Pour cela, nous allons bâtir notre projet défensif autour de 2 dispositifs 0/6 et 1/5. Sachant que le comportement que nous souhaitons faire émerger est de s'interdire de reculer et d'avoir une volonté d'attaquer l'attaque.

En ce qui concerne l'attaque notre volonté est de laisser les joueuses prendre l'initiative du jeu. Notre seule action visera plus à proposer des choix et redonner des principes de jeu.

Bilan du regroupement :

Globalement, nous sommes satisfaits du retour et de l'investissement des filles. L'ambiance était agréable et la barrière du club a vite été effacée. Il est à noter que nous avons eu pas mal de complications sur des blessures joueuses et gardiennes. Nous devons être encore plus vigilants lors du prochain stage.

D'un point de vue physique, pas mal de courbatures le dimanche qui méritent de se pencher sur le sujet et donc un rapprochement avec les entraîneurs.

Le niveau des joueuses qui ont déjà plusieurs années d'entraînement doit également être questionné par des faiblesses très affirmées au niveau des savoir-faire.

Il conviendra d'avoir des pistes de réflexion afin de ne pas être que sur du constat, mais d'être force de proposition en impliquant les entraîneurs.



Remerciements :

Nous tenions à remercier Christophe Chagnard, Responsable du Pôle d'Excellence AURA, qui s'est rendu disponible le dimanche matin. Ce moment nous a permis d'échanger et d'écouter ses conseils.

Merci également à David Techer, entraîneur des U13 de Ferney, pour avoir participé à la journée du samedi.

Sans oublier le club Belley et la municipalité pour leur aide à la mise à disposition des installations sportives.

Prochaines échéances :

- Le 15 mars lieu à Ambérieu
- Les 18 et 19 avril stage à Belley
- Le 3 mai
- Le 7 juin
- Le 20 ou 21 juin ICT 1

Pour les entraîneurs des joueuses, si vous souhaitez venir sur les regroupements pour être acteurs avec nous ne pas hésiter, nous vous accueillerons avec grand plaisir.

Jérôme EPS

Conseiller Technique Fédéral

Portable: 06 86 44 17 85

mail: 5101000.JEPS@ffhandball.net