

Compte rendu du CPS

Date : samedi 10 mars 2007-03-20

Lieu : stade des Closets à Flers

Heure de RDV : 10H00

Coordonnateur : Romain LAUTOUR

Les cars d'Alençon et de l'Aigle sont arrivés entre 10H15 et 10H30. 33 joueurs ont été présents lors de ce CPS, répartis équitablement dans les 3 clubs (Alençon, l'Aigle et Flers).

Les joueurs se sont changés rapidement pour commencer la séance vers 10H45 – 11H00. Normalement, il était prévu que la séance débute par un échauffement articulaire, mais ce dernier a été annulé en raison du retard des joueurs.

Tout d'abord, le CRT s'est présenté aux joueurs et a déterminé les objectifs de cette journée. En premier temps, j'ai précisé que le principal but était de sélectionner les joueurs pour représenter les couleurs de l'Orne lors du prochain tournoi interdépartemental. Et en deuxième temps, c'était de les préparer à jouer à XV ; c'est-à-dire de les préparer à la mêlée à 8 joueurs et à la touche.

A la suite de ce brève discours, nous avons séparé les avants et les arrières. Les premiers nommés ont travaillé sur la mêlée d'un point de vue technique (positionnement du dos, liaisons, équilibre, ...). Et les arrières ont travaillé eux aussi sur la technique (appuis, 1C1, passe, ...)

Pendant que les joueurs faisaient l'entraînement, les éducateurs préparaient leurs séances pour l'après-midi. De plus, j'ai demandé à certains éducateurs à ceux qu'ils notent les points et points faibles de chaque joueur, afin de repérer le potentiel de certains.

L'entraînement s'est terminé vers 12H15. Les joueurs se sont changés pour aller manger au restaurant voisin. Le repas se passa très bien ; les joueurs ont eu un comportement exemplaire. Le repas terminé, nous sommes partis vers 13H45.

De retour sur le terrain, l'entraînement commença vers 14H15, le temps d'installer le matériel sur le terrain. Les éducateurs se sont séparés en deux groupes (avants et arrières) pour préparer les fondamentaux et de travailler quelques combinaisons.

L'entraînement se termina vers 15H45, car les joueurs de l'Aigle devaient repartir à 16H00.

Pendant que les joueurs se douchaient, les éducateurs commençaient à préparer la sélection, et repérer les joueurs ayant le potentiel de jouer. 20 joueurs ont été sélectionnés pour l'équipe M15, et 15 pour les M14.

Concernant le bilan de la journée, je remercie les clubs, es éducateurs, et les joueurs, pour leur participation à ce CPS. Rendez-vous au prochain CPS le 28 avril ; le thème de la journée est sur la sécurité.

Joueurs présents :

N°	NOM	Prénom	Club	
1	TOUTAIN	Jéhan	Alençon	M14
2	VONTHRON	Maxence	Alençon	M14
3	JOUBERT	Jordan	Alençon	M15
4	HUSNOT	Steven	Alençon	M15
5	BRUGALIERES	Henri	Alençon	M15
6	LEBRIS	Damien	Alençon	M15
7	D'AILLIERES	Benoist	Alençon	M15
8	PELLETIER	Michel	Alençon	
9	RENAULT	Théodore	Alençon	
10	LEFAILLER	Maxime	Alençon	
11	LEMEE	Lucas	Flers	M14
12	LEPRETRE	Etienne	Flers	M14
13	PIEL	Antoine	Flers	M14
14	ETRIDGE	Jack	Flers	M14
15	GAUTIER	Alexis	Flers	M14
16	RONDEAU	Tristan	Flers	M14
17	CHESNAIS	Ambroise	Flers	M15
18	PRUNIER	Joakim	Flers	M15
19	GUILLERM	Quentin	Flers	M15
20	POIVET	Luc	Flers	M15
21	MARECHAL	Thomas	Flers	
22	DUVAL	Marc	L'Aigle	M15
23	RUET	Nicolas	L'Aigle	M15
24	MICHON	Jeremy	L'Aigle	M15
25	CHAUVEL	Mickaël	L'Aigle	

26	JOLY	Bruno	L'Aigle	M14
27	LEVEAU	Jérémy	L'Aigle	M14
28	POTTIER	Raphaël	L'Aigle	M14
29	PICCOLO	Aymerick	L'Aigle	M14
30	CORVEE	Stephen	Sées	M15
31	BOLIS	Denys	Sées	M15
32	FOUCHER	Grégoire	Sées	M15
33	DUMONT	Wilfried	Sées	

Joueurs absents sélectionnés :

1	BROUCHOUD	Julien	L'Aigle	M15
2	NOYER	Julien	L'Aigle	M15
3	GUENERIE	Thomas	Flers	M15
4	REGLAIT	Paul	L'Aigle	M15
5	TREGARO	Florian	Alençon	M15
6	BOUVET	Astrid	Alençon	M14
7	COSTA	Louise	Alençon	M14
8	FEILLET	Rémy	Flers	M14

Thème du CPS : vers le jeu à XV

Programmation :

- **10H00 – 10H15** : accueil des éducateurs et joueurs
- **10H15 – 10H30** : réveil musculaire et articulaire, puis échauffement cardio-vasculaire (les éducateurs se prépareront pour les ateliers suivants)
- **10H30 – 12H15 : TECHNIQUE INDIVIDUELLE**
 - Phase de conquête (pour les avants) :
 - Mêlée - travail de positionnement
 - Phase de lancement (pour les ¾) :
 - Perfectionnement technique (appuis, gainage, duel, ...)
- **12H15 – 12H30** : retour aux vestiaires
- **12H30 – 13H45** : repas
- **13H45 – 14H00** : vestiaires
- **14H00 – 15H30 : division du groupe en deux parties : les avants et les trois-quarts TRAVAIL DE LA TECHNIQUE COLLECTIVE**
 - Travail technique (pour des avants) :
 - Thème : gestion des luttes lors de la pénétration des avants
 - Travail technique (pour des trois-quarts) :
 - Thème : la circulation offensive dans le mouvement général
- **15H45 – 16H30 : MATCH 15 CONTRE 15 : PHASES ORDONNEES (lancement de jeu par les lignes arrières à partir d'une mêlée ou d'une touche)**
- **16H30 – 16H45** : Etirements
- **16H45 – 17H15 : BILAN DE LA JOURNEE (évaluation des joueurs, sélection des minimes pour le tournoi inter départemental)**

Les éducateurs

N°	Club	Nom	Prénom
1	Flers	PAULIN	Jordan
2	Flers	?	Adrien
3	L'Aigle	GUILLOT	Mickaël
4	Alençon	COUDERT	Damien
5	Alençon	ROME	Arthur
6	Flers	JELLAL	Mehdi