



Patricia FONTANILLAS  
 CTS zone ouest water-polo  
 06.13.81.99.33  
[p.fontanillas@neuf.fr](mailto:p.fontanillas@neuf.fr)

## INTERZONES G 95 /2010

### OBJET : COMPTE RENDU stage de sélection garçons 95-96 LAVAL 15 au 19 février 2010

*Mesdames et Messieurs les responsables de régions, de commissions, de clubs*  
*Mesdames et Messieurs les entraîneurs,*

**Du 15 au 19 février 2010 les joueurs 95-96 de la zone ouest étaient rassemblés à LAVAL pour défendre leurs chances de participer à l'Interzones G à ISTRES du 22 au 24 mai 2010.**

**Dernière étape avant l'annonce des 14 joueurs qui participeront au regroupement de la sélection du 12 au 16 avril.**

18 jeunes convoqués.

CHARTRES	POIRIER	Maxime	1995
CHARTRES	LATKOWSKI	victor	1995
US MONTARGIS	KALAWSKI	Benjamin	1995
FLEURY	SAUDADIER	Olivier	1995
CHOLET	BONNET	Teddy	1995
CHOLET	JOUANNY	Théo	1995
CHOLET	GRABOWSKI	Fabien	1995
CHOLET	GELINEAU	Quentin	1996
ANGERS WP	BRAULT	Louison	1996

ANGERS WP	LAFURIE	Hugo	1995
ANGERS WP	BESSARD	Jules	1995
ANGERS WP	RUAU	Jean-baptiste	1995
LAVAL	HABBI	Sofiane	1995
LUÇON	RAMBAUD	Adrien	1995
O ARGENTAN	HARTEL	Wout	1995
CM HEROUVILLE	BOITEL	Hugo	1995
CM HEROUVILLE	LEGOUBEY	Antoine	1995
LE HAVRE	GEORGES	Louis	1995

### Hébergement et restauration:

Au **CREF de LAVAL**( centre régional d'éducation et de formation), en chambre double avec une restauration prise , à proximité du CREF

### Les clubs

BRETAGNE	aucun
CENTRE	Chartres; Fleury , Montargis
NORMANDIE	Argentan, Hérouville , Le havre
PAYS DE LA LOIRE	Angers; Cholet; Laval, Luçon

### L'équipe d'encadrement

CENTRE(9)	Rodolphe BOUSSIN
NORMANDIE(5)	Johann PACO
ZONE	Patricia FONTANILLAS
Stagiaire BEESAN	Nicolas PARSEL, Dimitri DEBON
Délégué	François MARTIN

### LES ENTRAÎNEMENTS

Les entraînements ont eu lieu à la piscine de la communauté d'agglomération de LAVAL, la Piscine ST NICOLAS. Les conditions d'accueil sont toujours optimales .Merci à **Jean Michel LECLERC**, directeur de l'établissement pour sa disponibilité et son adaptabilité !

Les créneaux : le matin en intérieur puis en extérieur.

: les après-midi en bassin intérieur ainsi que le soir.

**La priorité** : des situations de jeu, au plus près des situations de match, avec arbitrage ( remerciements à **Philippe HOUDAYER** de s'être rendu disponible pour arbitrer à plusieurs reprises).



Le mardi soir, le club d'ANGERS s'est déplacé afin d'offrir aux joueurs de la zone du temps de jeu et une opposition dont ils ont besoin.

Le mercredi soir le collectif 95 c'est déplacé à ANGERS.

**Merci au club d'ANGERS** pour la qualité de son accueil, les joueurs de la zone ont pu s'exprimer en mettant en place des consignes précises sous contrainte.

Les joueurs ont été mis en situation **d'opposition** ayant ainsi la possibilité de caler leur jeu individuel sur **un rapport de 1 contre 1 supérieur** à ce qu'ils ont, pour la majorité d'entre eux, l'habitude de rencontrer.

Ce qu'il en ressort, est que, mis à part quelques individualités, le niveau d'investissement individuel de début et de fin de stage est significatif, d'une part d'un **manque de temps de jeu** de ces joueurs et d'autre part **du manque de sollicitation en qualité** (intensité, puissance...)

En fin de stage, le niveau nécessaire et indispensable était obtenu.



Le message a clairement été diffusé concernant l'intensité des matchs qui se dérouleront à **ISTRES** contre des équipes constituées de jeunes des pôles espoirs.

Les regroupements de zone ont clairement pour objectif de **constituer un collectif et non de remettre ces joueurs en condition physique.**

Le message a été reçu et il est à noter qu'aucun des stagiaires n'a baissé les bras, **l'investissement fut total** sur toutes les séquences de travail dans et hors de l'eau, ce qui prouve bien qu'ils sont demandeurs et volontaires,

Charge aux clubs de prendre la mesure de leur potentiel pour mettre en exergue leurs compétences.

**Les joueurs sont pleinement conscients que c'est dans la difficulté que l'on progresse et ils ont l'envie de progresser ! Leur motivation est à ce prix !**



### **LES TESTS**

Des tests ont été réalisés en déplacement , tirs. 400 NL et 50m (10x5m entre deux lignes) et série de 10 tirs à 7m sans contrainte défensive hormis un gardien .(points de pénalités pour tirs hors cadre, poteaux, sur gardien)

Meilleur chrono au 400 NL :4'58''47 dernier chrono :7'44''77

Meilleur chrono au 50 : 34''04 dernier chrono : 45''15

Meilleur score (sur 20 points possibles 10 x 2pts ) :7

Dernier score :-9

### **Sur le plan tactique, le travail effectué s'inscrit dans la continuité**

- 1) Alternance des choix défensifs : pressing, Zpress, intérieure
- 2) En attaque, prises de postes et mise en place de quelques schémas servant à la compréhension de principes plus élargis, de combinaisons à effectifs réduits.
- 3) Recherche d'un axe servant d'appui et de soutien.

Un gros travail reste à faire concernant ce dernier point et les objectifs du prochain stage tourneront autour de la construction de ce collectif.



L'équipe d'encadrement souhaite retrouver les joueurs sélectionnés dans un état de **préparation physique en phase avec le niveau de sollicitation que sera celui d'ISTRES.**

Ces jeunes doivent pouvoir faire un travail de **renforcement, de gainage** hors de l'eau et dans l'eau. **Les qualités de puissance** (FxV) observées semblent bien en deçà de ce que l'on pourrait attendre en 95-96.

Ils doivent avoir un temps de travail en **déplacement spécifique** important. **Le travail des jambes** semble également insuffisant et pourtant c'est un critère de performance essentiel.

Le niveau de travail technique sera le résultat de ce travail de fond (qualité-quantité).

Les observations faites lors du test des tirs vont dans ce sens. (résultats insuffisants)

Le niveau d'intégration du travail tactique dépend du travail effectué en amont.

Impossible de gérer correctement une zone plus, de s'approprier une attaque placée ou CA en n'étant pas déchargé du technique ! quant à la finition !

Et c'est également le cas en travail défensif.



## **En résumé**

**14 jeunes participeront au prochain stage.  
13 jeunes iront à ISTRES.**

**Cette compétition sera d'un niveau élevé du fait de la participation massive des joueurs des pôles.**

**Les joueurs ont été informé de ce paramètre et savent qu'ils devront s'investir à 100% faisant preuve d'un esprit combatif, de prise d'initiative en étant en pleine possession de leurs capacités.**

**Une seule certitude, s'ils ne sont pas dans cet état d'esprit en permanence d'ici l'échéance, cela rendra la tâche plus difficile !**

**En remerciant tous les acteurs du Water-polo qui, conscients de l'importance de cet investissement, aident et accompagnent ces jeunes et par extension, tous ceux qui sont en préparation pour la CFR et CFD.**

**Bon courage à toutes et à tous et à très bientôt...**

Po/ l'équipe d'encadrement  
Patricia FONTANILLAS  
CTS WP ZO



***« Le bonheur, c'est savoir ce que l'on veut et le vouloir passionnément »  
Félicien MARCEAU***