

06/03/2023



NEWSLETTER SAINT CLOUD PARIS SF



46 !!! C'est le nombre de la semaine !!!

C'est le nombre de jeunes qui ont participé au stage du club la semaine dernière ! Il faut remonter à la saison 2008/2009 où, suite à une erreur d'organisation, nous nous étions retrouvés à 72 Jeunes... Depuis, on contrôle pour ne pas être en sur-effectif.



Les Mariannes s'inclinent 3/0 à Béziers !

Ce n'est pas une habitude pour cette équipe, qui performe en LAF (17 victoires pour seulement 3 défaites avant ce match).

Les Mariannes conservent toutefois leur 2ème place (47 points) derrière Nantes (50), et devant Mulhouse (45) et Béziers (44) !

L'équipe de Pré-nationale féminine s'incline elle aussi 3/0, face au Vesinet Saint-Germain. C'est une équipe complètement remaniée qui a reçu le Vesinet : Waghliis a en effet dû gérer les absences dues aux congés. Le positif de la soirée, c'est le retour de Kaïna et le premier match à ce niveau d'une partie de l'équipe d'Accession Régionale.



ZOOM STAGE FÉVRIER

Comme lors de chaque vacances scolaires, un stage est organisé par le club pour les jeunes entre 8 et 18 ans. La semaine dernière le stage s'est déroulé pendant 5 Jours avec Samuel, Margaux, et Kaïna.



PROGRAMME DU STAGE

| | Lundi 20 Février 2023 | Mardi 21 Février 2023 | Mercredi 22 Février 2023 | Jeudi 23 Février 2023 | Vendredi 24 Février 2023 |
|--------------------|--|--|---|---|---|
| Matin 10h-12h30 | Atelier motricité + travail sur les bases techniques | Atelier motricité + travail sur les bases techniques | Atelier motricité + travail sur les bases techniques | Echauffement protocolaire + Teck-Volley | Echauffement protocolaire + travail d'enchainement de tâches sur les thèmes de la semaine |
| 12h30-14h | Pause Déjeuner | Pause Déjeuner | Pause Déjeuner | Pause Déjeuner | Pause Déjeuner |
| Après-midi 14h-17h | Thème : Service/Réception + Jeu 4x4 toutes les catégories ensemble | Thème : Passe /soutien + 3x3 par catégorie | Thème : Attaque + jeu en 6x6 pour les m15 à plus et de m13 à m11 jeu en 2x2 | Thème : Défense + Jeu 3x3 toutes les catégories ensembles | TOURNOI DE FIN DE STAGE + GOUTER A PARTAGER TOUS ENSEMBLE |

Le mot du responsable du stage : Samuel

En moyenne 40 jeunes ont pratiqué leur passion, encadrés par des entraîneurs diplômés et orientés sur la formation des jeunes volleyeurs.

La matinée de stage était axée sur des ateliers de motricité et de préparation physique adaptés à chacun : des exercices en commun où les plus grands ont pu accompagner les plus jeunes. Après ces ateliers, place aux ballons, et en particulier le travail de contact de base du volley.

Après la pause déjeuner, les stagiaires reprennent le chemin des 3 terrains du gymnase Verhaeren : ceux-ci sont occupés par tranche d'âge : M7-M9, M11-M13, M15-M18.

L'après-midi est orienté par thème de travail précis, avant de finir la journée par un moment de jeu entre tranche d'âge ou tous ensemble.

Le vendredi après-midi nous nous réunissons pour faire un grand tournoi avec toutes les catégories mélangées pour partager le plaisir de finir ce stage tous ensemble, sous le signe des rires et des sourires des jeunes de notre club et d'ailleurs.

On a l'habitude de le dire, mais 1 semaine de stage, ce sont 2 mois de gagnés sur la progression !

RESULTATS DE LA SEMAINE

LES MARIANNES

Défaite 3/0 face à Beziers

LES SENIORS

Nationale 3 Masculine : Défaite 3/0 à Marpiré

Pré-Nationale Féminine : Défaite 3/0 face au Vesinet

PROGRAMME DE LA SEMAINE

LES MARIANNES

Match à Venelles (Aix en Provence) Samedi à 20h

LES JEUNES

CDF M18F Dimanche à 11H à Villebon (Face à Villebon et Vandoeuvre-Nancy)

**2 TOURS DE FRANCE A SAINT CLOUD CE WEEK-END !
Venez nombreux les encourager !!**



DIMANCHE 5 MARS CDF M18M

11H

GYMNASE VERHAEREN



DIMANCHE 5 MARS CDF M13F

11H

GYMNASE DES TOURNEROCHES