

## Equipes de France Blackball



## Présentation

Les résultats en baisse significative dans les catégories jeunes, lors des dernières compétitions internationales, imposent une meilleure préparation des joueurs. Les retours post-compétitions ont permis de détecter certains manques dans la façon d'aborder ces compétitions. Il incombe au staff de l'équipe de France de favoriser les facteurs qui permettront d'aborder ces championnats du Monde dans les meilleures conditions, que ce soit d'un point de vue psychologique, physique ou technique.

A ce titre, un programme d'entraînement leur a déjà été diffusé lors des Championnats de France au mois de juillet 2016. Ce programme a pour but de proposer aux joueurs des séries d'exercices à répéter de façon hebdomadaire. La période estivale étant peu propice à la pratique du Billard, un programme d'entraînement régulier est primordial afin que leur niveau de jeu soit proche de leur niveau optimal début octobre. L'importance de ces entraînements est considérable, étant donné que les Championnats du Monde 2016 seront seulement leur seconde compétition de Haut Niveau de la saison, après le Tournoi National N°1 aux Herbiers.

Le contenu du stage permettra notamment :

- l'introduction des nouveaux joueurs au sein du groupe et les informer sur l'attitude et le comportement que doivent être ceux d'un membre de l'équipe de France,
- d'informer les joueurs sur les conditions de jeu dans les compétitions internationales et les préparer psychologiquement à cet événement de Haut Niveau,
- de les sensibiliser à la gestion de leurs capacités physiques et à la relaxation musculaire liée au stress et aux matchs de longues durées,
- de jouer un volume d'heures conséquent sur des billards qui présentent des caractéristiques proches du matériel qu'ils retrouveront aux Championnats du Monde.

# Programme

---

<b>Samedi 8 oct. 2016</b>	<b>Descriptif des activités</b>	<b>Intervenants</b>
15 H 00	Accueil et présentation du groupe : Explications sur le déroulement du séjour. Objectifs sportifs.	Staff au complet en présence de Marc MASSE -DTN
16 H 00 – 17 H 30	Première séance de jeu : Travail sur la précision de visée. Répétition de coups avec visée et posture difficiles.	Nicolas HENRIC Sélectionneur
17 H 30	Pause	
18 H 00	Préparation physique : Démonstration des rapports entre la fatigue musculaire et la performance au Billard. Utilisation d'exercices de postures et d'étirements pour éviter la fatigue.	Nicolas SAN FELIX Kiné-Ostéopathe
19 H 00	Repas en groupe.	
21 H 00	Deuxième séance de jeu : Matches longues distances entre les joueurs de même catégorie.	
<b>Dimanche 9 oct. 2016</b>		
10 H 00	Moment de détente en groupe : Visite du Château de Versailles.	Staff au complet
12 H 00	Repas en groupe.	
14 H 00	Troisième séance de jeu : Jeux en groupe sur certains fondamentaux (direction de blanche, placements,...) Matches en doublettes.	Nicolas HENRIC Sélectionneur
17 H 00	Pause	
17 H 30	Quatrième phase de jeu : Réalisation d'exercices d'entraînement de haut niveau en figures imposées.	Nicolas HENRIC Sélectionneur
19 H 00	Repas en groupe.	
21 H	Tournoi entre tous les joueurs.	

# Mémento

---

Date et lieu du stage	Samedi 8 et dimanche 9 octobre 2016	Contact :
	Académie Bulldog 3 Rue Raphaël Corby 78220 Viroflay	01 30 24 87 88
Staff équipe de France	Nicolas HENRIC - Sélectionneur	06 82 16 00 31
	Eric VAQUIER - Coordinateur	06 11 76 25 77
	Nicolas SAN FELIX – Kiné Osthépate	06 61 77 06 05
	Joël ABATI – Consultant Haut-Niveau	
Hébergement	Hôtel Campanile Paris Ouest - Chaville	01 47 50 63 00
	1, Parvis Robert Schuman, 885 Avenue Roger Salengro, 92370 Chaville	
Transports en commun	A partir de chaque gare il faut rejoindre la Gare Montparnasse	
	Depuis Gare de Lyon : Métro 14 jusqu'à arrêt Bercy Métro 6 jusqu'à arrêt Gare Montparnasse	
	Depuis Gare du Nord et gare de l'Est : Métro ligne 4 jusqu'à arrêt Gare Montparnasse	
	Ensuite depuis Gare Montparnasse :	
	RER Ligne N jusqu'à Viroflay rive gauche À pied rue rieuussec Prendre à gauche rue Jean MERMOZ À 200m prendre à gauche Cité du Clos St-Vigor A 200m prendre à gauche rue Raphael Corby	

---