



F.F.B.S.Q. - LIGUE REGIONALE ILE DE FRANCE - Adhérent CROSIF
ESPACE REGIONAL JEUNE

Stage E.R.J. Dimanche 06 Octobre 2024 **Bowling de Rambouillet 78120**



Le Dimanche 06 Octobre 2024 a eu lieu notre 1^{er} journée ERJ de la saison (Espace Régionale Jeunes)

Étaient présents à ce stage dans les catégories suivante.

Benjamine : Agathe RACIC.

Benjamins : Théo GABEL, Léopold BELOT et Ethan LEDI.

Minimes : Evie DARNY, Valentin RUAULT, Nathan MAZIERE, Yanis TERRIEN, Mathis CHERON.

Cadette : Vaea AMBIEHL

Cadets : Johann ADRAR-FRANCIS, Alexandre CHEMLA et Gaël FAVREAU.

Junior : Gabrielle SPILLEBOUT.

Encadrants : Christian BULOIS, Éric ESNAULT, Dominique VAN DEN HOVE, Patrick CHEMLA, et Ivan LE BOIS. **Invité pour devenir animateur :** Benjamin BARAËR

Animateurs Départementaux : Jean-Claude BONNET, Doris GOUDRY.

9h45 : Accueil des élèves dans le centre de Rambouillet 78120 par les encadrants.

10h00 : Présentation des jeunes des encadrants et du programme de la journée.

10h10 : Intervention de Christian BULOIS concernant l'investissement de chacun au sein de l'espace régionale jeune.

10h30 : Réveil musculaire avant la séance.



10H45 : Après la remise d'un dossier à chaque élève comprenant des documents concernant les exercices sur différents ateliers qui sera mis en place par les encadrants aux cours des ERJ, échauffement boules d'essais avant mise en place des ateliers de la matinée.

11h00 : Deux ateliers ont été mis en place, atelier N°1 la quille unique dans l'ordre, objectif enlever la quille numérotée nommée par les encadrants, si réussite passer à la quille suivante ; atelier N°2 travail sur l'arrivée de la boule en poche avec un passage sur flèche (chaque objectif a été évalué)

11h50 : Pause de 10 minutes.

12h00 : Atelier N°3 quilles 7 et 10 avec la boule de spare (portiques - flèches) le but de l'atelier passer sur la flèche 4 selon les réglages des portiques.

12h50 : Pause de 10 minutes.

13h00 : Pause repas.

14H15 : Informations sous forme de diaporama à l'ensemble des élèves concernant le passage des couleurs de quilles (Blanche - Rose Violette - Rouge et Bronze), Informations concernant les journées nationales des détecteurs pour intégrer le collectif (SHN) Sportif de Haut Niveau.

15h45 : Débriefing entre les élèves et des encadrants.

16h00 : Fin de la première journée ERJ.

Lors du débriefing les élèves remercient la ligue régionale d'île de France et l'ensemble des encadrants pour leurs investissements lors de cette journée.

Prochaine journée le 12 janvier 2025 au centre de L'extra-LaserBowl 91160 Ballainvilliers.

L'équipe ETR : Christian - Éric - Jean-Claude - Patrick - Dominique - Doris et Ivan.



Merci à tous pour votre participation à cette première journée.