

# ES CHILLY STAGE DE COHESION SENIORS 1 DU VENDREDI 15 AOUT AU SAMEDI 16 AOUT



Cohesion

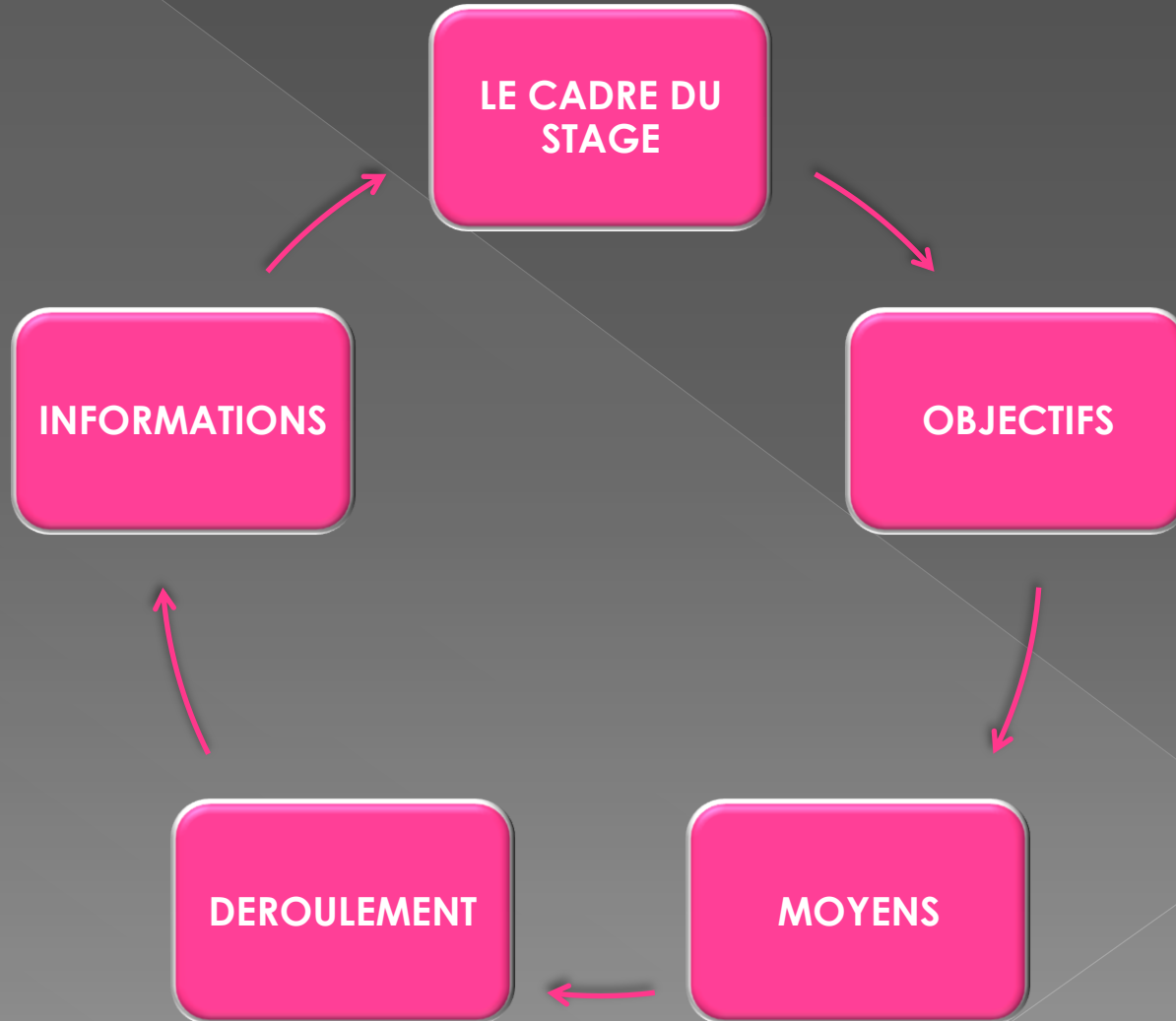
Projet  
de vie

Projet de jeu

# PREAMBULE

Pour qu'une équipe de football soit performante il y a des critères fondamentaux. Le premier critère à mettre en évidence est le « *projet de vie* ». Si le groupe développe des valeurs telles que le respect, le dépassement de soi même et la solidarité, le socle de l'équipe sera stable. Suite à la création du socle: « *projet de vie* », l'équipe devra mettre en place son « *projet de jeu* ». Dans un premier temps la préparation athlétique sera importante, notre projet de jeu nécessite une condition « *athlétique* » d'un bon niveau. Nous évoquerons les principes défensifs de façon théorique et de façon pratique. Plus l'équipe aura de repères et des d'objectifs de moyens plus elle sera cohérente dans sa façon de jouer. Le stage permettra de gagner du temps sur la création de la vie de groupe et la notion des principes défensifs.

# SOMMAIRE



# LE CADRE DU STAGE

Pour que le groupe utilise 100% de son potentiel nous devons respecter certaines règles...

## EXTRA SPORTIF / CAMPING

**« Etre à l'heure c'est déjà être en retard » Etre ponctuel aux différentes horaires**

**Respect et propreté du camping**

**Respect des autres campeurs**

**Propreté des deux mini-bus**

... le stage de cohésion peut nous permettre de prendre de l'avance sur nos adversaires...

## SPORTIF

**Respect des structures du club recevant**

**Bonne image et politesse envers les dirigeants de l'Es Montois/La Véore**

**Respect de ces partenaires à travers une attitude enthousiaste**

**Ecouter et être tolérant envers les différentes personnalités du groupe**

**Etre bienveillant avec ces partenaires et ne pas avoir un jugement à la personne**

# OBJECTIFS

- Cohésion de groupe.
- Création du projet de jeu défensif (théorique).
- Création du projet de jeu défensif (pratique).
- Développer son mental (Dépassement de soi).
- Développer sa capacité athlétique (Endurance puissance).

# MOYENS

- Le groupe passera une soirée et la nuit dans le camping « La Graville ».
- La création du projet de jeu défensif se réalisera sous forme de montage vidéo et d'animation informatique (Théorique).
- Le création du projet de jeu défensif se réalisera contre le club de la Véore/Montoison (Pratique).
- Lors du match amical le groupe développera la filière athlétique endurance puissance.
- Le samedi 16 Aout au matin le groupe réalisera une randonnée.

# DEROULEMENT

- Vendredi 15 Aout: 8h départ du stade de Chilly.
- Vendredi 15 Aout: 10h30 Petit déjeuner au stade de la Véore/Montoison.
- Vendredi 15 Aout: 11h30-13h30 Création du projet de jeu défensif.
- Vendredi 15 Aout: 15h00 match amical contre la Véore/Montoison (Excellence).
- Vendredi 15 Aout: 19h00 arrivée au camping « La graville » + repas.
- Samedi 16 Aout: 9h00-11h00 randonnée.
- Samedi 16 Aout: 12h00-14h00 repas.
- Samedi 16 Aout: 14h30 baignade.
- Samedi 16 Aout: 19h retour à Chilly.

# INFORMATIONS

- Le nombre de personnes pour le stage sera entre 15 et 18 joueurs (suivant l'implication, les performances et l'assiduité).
- Une participation de 20€ / joueurs.
- Déplacement en mini bus.



# INFORMATIONS



[www.camping-saou.fr](http://www.camping-saou.fr)

[www.asveore-montois.fr](http://www.asveore-montois.fr)

