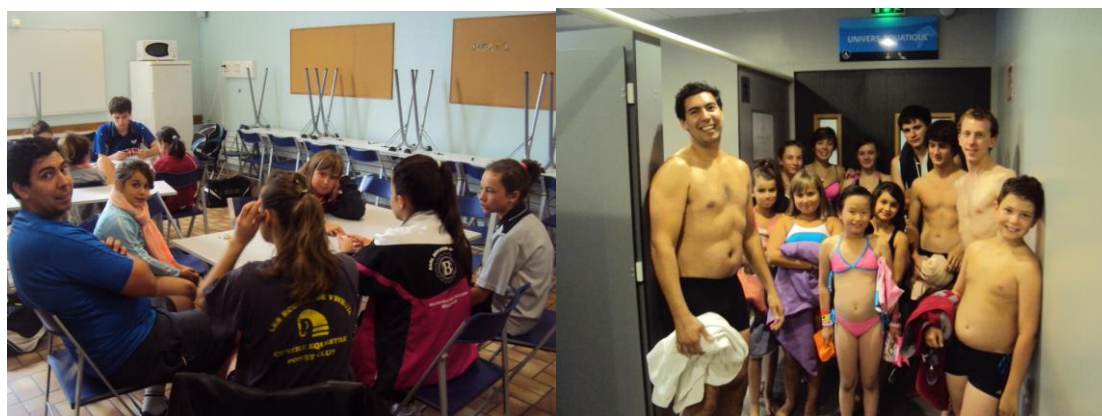


## STAGE GE 41 N°2



**le groupe de travail**

**un bon petit déjeuner pour commencer la journée !!**



**petit DOBBLE après manger      Allez tout le monde à l'eau !!!!**

**du 21 au 23 Août 2014 au CRJS de BLOIS**

### **PRESENTATION**

Pour son deuxième stage de la saison 2014/2015 et son premier avec h2bergement, le GE41 s'est réuni du 21 au 23 Août 2014 au CRJS de BLOIS.

11 des 30 jeunes étaient présents : 8 filles pour 3 garçons. L'encadrement était assuré par Julien L, Steeve R, Remy T et moi même de l'équipe technique départementale. A noter que Maxime O qui avait passé sa formation de AF la saison passée, s'est gentiment proposé pour encadrer les jeunes le jeudi après midi.

## **OBJECTIFS**

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Reprise de l'activité (retrouver les sensations techniques, physiques etc...)
- Evaluations physiques
- Jeu sur matériel
- Individualiser les besoins de chacun
- Créer et entretenir une dynamique de groupe.

## **PROGRAMME**

Voir le programme ci joint

### **n°1: Réveil musculaire**

La journée commençait par un réveil musculaire (course de 10mn), soit à l'extérieur avant le petit déjeuner, soit après à l'intérieur en début de séance.

### **n°2 : Services**

Dans un premier temps, travail du service court en CD ou Revert avec rotation arrière combinée avec l'effet latéral.

Dans un deuxième temps, le travail d'un service personnalisé.

### **n°3 : L'échauffement à la table**

Afin de retrouver ses repères, il s'est fait de façon régulière sans incertitude avec pour but d'améliorer la tenue de balle.

### **n°4 : Séance TT du matin**

Elle se faisait collectivement en un seul groupe, soit avec relanceur, soit au robot, soit au panier ou en partenariat entre jeunes.

### **n°5 : Remises de services**

Travail des remises latérales en R puis en CD sur services courts, puis les remises de services longs.

### **n°6 : Séance TT de l'après midi**

La séance de l'après midi s'est fait par groupe de niveau au nombre de trois.  
Cette organisation a permis de mettre en place un travail individuel.

### **n°7 : Compétition**

La priorité de ce stage n'était pas les situations compétitives, mais deux séquences ont quand même étaient prévues afin de retrouver les bonnes attitudes.

### **n°8 : Tests physiques :**

Trois tests étaient prévus avec des objectifs différents : footing, luc léger, cooper.  
En voici les résultats :

Stagiaires	Footing	Luc leger	Cooper
Guillain	17"20mn	Palier 8	2525 m
Clement	26 mn	7	2260 m
Enzo	45mn	5/15 s	1810 m
Tifany	26 mn	4/'45 s	1865 m
Elodie	37 mn	5/30 s	1850 m
Romane	17"15mn	6	1930 m
Estelle	45mn	6/15 s	2145 m
Qi	45 mn	4/15 s	1463 m
Flavie	12mn	45 s	990 m
Marie	12"22mn	3/30 s	1768 m
Sabine	6"17mn	4	1402 m

## **BILAN**

La mise en route fut très dure pour certains, puisque la moitié du groupe n'avait pas rejoué depuis le mois de Juin. D'autres sortaient, soit d'un stage de reprise, soit de quelques séances d'entraînements effectuées tout au long des vacances.

En revanche, le programme physique proposé à tout le groupe afin de rester dans un premier temps actif ,puis dans un second de permettre de mieux supporter la charge de travail de ce stage a été très peu fait, ce qui est dommage !!!!!

Ceci dit tous se sont investis à 100% et ont été exemplaires de volonté, félicitations !!

Que ce soit pendant les séances TT et surtout au cours des trois tests physiques, tous ont su repousser leurs limites et obtenir des résultats pouvant même les surprendre !!!

La sortie du vendredi après midi à la piscine fut donc bien méritée et a permis de détendre en quelque sorte les organismes.

Concernant le matériel, il serait souhaitable que tous les stagiaires possèdent une corde à sauter, un outil très intéressant pour développer la tonicité du pied, une qualité incontournable pour nous pongistes.

Ce stage a donc permis à tous d'aborder cette nouvelle saison de la plus belle des manières .

Effectivement ,3 voire 4 cadres pour un effectif de 11 jeunes sont des conditions idéales, nul doute que ce stage portera ses fruits dans les semaines à venir.

A présent, il faut veiller à entretenir tout le travail effectué et ne pas s'arrêter en attendant le début des compétitions.

Je tiens à remercier tous les jeunes, ainsi que l'encadrement : Steeve, Julien, Remy et Maxime pour ce très bon moment passé.

Merci également à James le papa de Flavie pour avoir aidé à transporter les enfants à la piscine.

**TRES BON DEBUT DE SAISON A TOUS ET ENCORE BRAVO A TOUS**

**PROCHAIN STAGE DU GE 41 DU 27 AU 29 OCTOBRE A CHAILLES**