

STAGE GE41 N°2



Le groupe de travail - Soirée jeux de société



Après s'être bien entraîné on peut se régaler !!!!!!!

Du 19 au 21 AOUT à BLOIS

PRESENTATION

Pour son deuxième regroupement de la saison 2015/2016, le GE41 s'est réuni du 19 au 21 Aout 2015 au CRJS de Blois ,ce stage se déroulant avec hébergement .

8 des 30 jeunes étaient présents : 3 garçons pour 5 filles ,l'encadrement était assuré par Victoria et moi même de l'équipe technique,puis de Cyril BOUDIER nouveau diplômé AF qui s'est gentiment rendu disponible pour la journée du jeudi.

Autant dire que l'effectif était très faible mais habituel à ce moment de la saison où bon nombre d'enfants ne sont pas encore rentrés de vacances.

Tant mieux en quelque sorte pour les stagiaires présents qui ont pu bénéficier de conditions d'entraînement idéales .

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Reprise de l'activité, mise en place "des bonnes habitudes"
- Entretenir le relationnel du groupe et intégrer les petits nouveaux
- Individualiser les besoins de chacun « utilisation de la vidéo »
- Découverte et perfectionnement des différentes actions sur la balle
- Intégrer les petits nouveaux

PROGRAMME

- 7H30 : Réveil
- 8H00 : Petit déjeuner
- 9H00 / 11H00 : Séance TT + Services
- 11H00 / 11H30 : Travail physique
- 12H00 : Déjeuner
- 14H00 / 16H15 : Séance TT (sauf le jeudi ou nous sommes partis à la piscine à 15H30)
- 16H15 / 16H30 : Pause gouter
- 16H30 / 17H15 : Sets à thème
- 17 H15 : Etirements
- 18H00 : Douche
- 19H00 : Diner
- 20H30 : Veillée
- 21H45 : Coucher

n°1 : Séance TT du matin

Elle se faisait collectivement en deux groupes de travail.

Axée principalement sur l'aspect physique à travers différentes liaisons dont le but était la continuité de l'échange .

Nous avons également utilisé la vidéo puis le robot.

n°2 : Services et remises de services

Les services travaillés ont été : le service long à forte vitesse, les services courts à rotation arrière puis latérales, gammes

Les remises avaient pour objectifs de jouer juste (utiliser le bon coup technique)

n°3 : Le travail physique

Le mercredi a été mis en place un renforcement musculaire, le jeudi un footing et le vendredi un fractionné. Pour le footing il fallait courir entre 20 et 30mn.

n°4 : Séance TT de l'après midi

La séance a permis de mettre en place un travail individuel.

Les objectifs techniques étaient le perfectionnement des différentes rotations en CD puis en R .

Nous avons utilisé également la vidéo puis le robot.

BILAN

Le bilan est très satisfaisant. Il faut noter que certains jeunes n'avaient pas rejoué depuis début juillet, autant dire que la reprise et plus précisément l'effort fut dur à supporter.

La mise en route a demandé beaucoup d'attention pour retrouver les bons automatismes.

Donner le meilleur de soi-même face à la tâche, est une chose qu'il fallait régulièrement rappeler.

Rappeler à ne pas baisser les bras, et que la fatigue est un élément normal qu'il faut apprendre à côtoyer!!

Il est vrai que la charge de travail était plus conséquente du fait du travail physique prévu et nécessaire à ce moment de la saison.

Les enfants ont apprécié l'utilisation de la vidéo et le plaisir de se voir jouer !!

Ce stage qui a permis aux jeunes de reprendre le rythme ne doit pas s'arrêter là, la mise en route est faite, à présent il faut continuer, entretenir puis perfectionner, grâce à la reprise des séances de club le travail qui a été effectué.

Félicitations à tous les jeunes pour la qualité de leur travail.

Je tiens à remercier Cyril pour sa disponibilité et Victoria pour la qualité de son encadrement.

PROCHAIN STAGE DU GE41 DU 26 AU 28 OCTOBRE A CHAILLES

ET JE SOUHAITE A TOUS LES JEUNES UN TRÈS BON DÉBUT DE SAISON