

STAGE GE 41 N°6



du 21 au 23 Avril 2014 à BLOIS

PRESENTATION

Pour son dernier stage de la saison 2013/2014, le GE41 s'est réuni du 21 au 23 Avril au CRJS de BLOIS. 19 des 35 jeunes du GE41 étaient présents pour ce rendez vous, avant la dernière échéance de la saison que sont les intercomités qui se dérouleront les 17 et 18 Mai prochain à Blois.

A noter qu'à notre plus grande satisfaction, les filles étaient plus nombreuses que les garçons!!! (10 pour 9).

L'encadrement était assuré par Alexis B, Steeve R et moi-même de l'équipe technique départementale, ainsi que Léo S, Jean Claude C pour le lundi, et Maxime, Victoria A et Florian B pour le mardi, tous stagiaires qui venaient passer une partie de leur pratique dans le cadre de leur formation d'Animateur Fédéral.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Travail des 3 premières balles
- Le jeu avec et contre l'initiative
- L'approche de la compétition

PROGRAMME

Voir le document joint.

n°1 : Réveil musculaire, travail des appuis

La journée commençait par un travail physique de 9H00 à 9H30 (Réveil musculaire, ensuite trois groupes étaient constitués pour trois ateliers : Jeu à blanc, cordes à sauter, travail du pied) .

A noter que le mercredi un réveil musculaire matinal s'est fait à l'extérieur avant le petit déjeuner .

n°2 : Séance TT du matin

La séance du matin était une séance collective qui se décomposait de la façon suivante :

- Travail du service court coupé (15 mn)
- Echauffement à la table un grand avec un plus jeune (20 mn)
- Exercice en situation fermée et ouverte, en parallèle travail au robot ou avec un cadre.

n°3 : Séance TT de l'après midi de 14H00 à 15H30

La séance de l'après midi qui se faisait par groupe de niveau avait pour contenu :

- Travail du service qui sort de l'ordinaire (15mn)
- Travail des remises (20mn)
- Travail individuel

n°4 : Séance TT de l'après midi de 15H45 à 16H45

Montée descente en appliquant des coups techniques imposés, des thèmes mettant la stratégie en avant, ou des comptages de points particuliers afin de mettre "le point "en valeur.

Un rappel a été fait sur la finalité de notre discipline qu'est "le duel". Développer sa combativité, améliorer son comportement quel que soit son adversaire est primordial.

n°5 : Travail physique et Sport collectif

La fin d'après midi était consacrée soit au travail spécifique à la table, soit à un foot en salle.

n°6 Compétition

Du jeu en double afin de préparer pour certains les championnats du centre, des confrontations en trois sets gagnants ainsi que des montées descentes en un set de 11 points étaient prévues. En voici les résultats :

Prenoms	Resultats	Prenoms	Resultats
Pierre louis	1V/0D	Barbara	1V/2D
Guillain	3V/0D	Eurydice	3V/0D
Clément	1V/2D	Tifany	3V/0D
Nathan	2V/1D	Cloé	1V/1D
Matteo	2V/1D	Axelle	3D/0V
Alexandre	1V/2D	Romane	1V/2D
Enzo	1V/1D	Qi	1V/1D
Lilian	2V/1D	Flavie	3D/0V
Ugo	1V/2D	Marie	1V/1D
		Calixta	1D/0V

n°7 : Veillée

Le lundi vidéo de la coupe du monde 2011 de tennis de table, puis le mardi soirée libre avec jeux de société.

BILAN

Après une mise en route difficile pour certains, un recadrage fut nécessaire le lundi dans l'après midi, afin que tous soient sur la même longueur d'onde. Par la suite tout le groupe en retrouvant ses bonnes habitudes, a fait un excellent stage, plein d'envie, de combativité, d'investissement.

A noter que deux enfants, Calixta et Ugo, participaient à leur premier stage avec hébergement.

Sur le plan relationnel, malgré les différences d'âges, tout s'est très bien passé, les plus grands étaient aux petits soins avec les plus jeunes quand ces derniers ont eu besoin d'un peu de réconfort !!

Les règles de vie (Alimentation, temps de repos, heures de coucher, pas de téléphone portable à la salle d'entraînement, etc....) sont à présent bien comprises et respectées.

L'utilité de ces stages n'est donc plus à démontrer.

Le programme du groupe est à présent terminé pour cette saison sur le plan entraînement, il le sera définitivement sur le plan compétitif avec les intercomités.

Nul doute que tous auront progressé tout au long de l'année grâce à la mise en place de ces six stages.

En attendant la constitution du prochain GE41 pour la saison 2014/2015, je tiens à remercier tous les jeunes pour ce bon moment passé, merci également aux cadres ainsi qu'à nos futurs AF et JAF pour leur présence.

BONNE FIN DE SAISON A TOUS

PROGRAMME STAGE GE 41 DU 21 AU 24 AVRIL 2014 A BLOIS

HORAIRES	LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
		7H45 : levé	7H30 : levé (reveil musculaire)
		8H00/8H30 Petit déjeuner	8H00/8H30 Petit déjeuner
	9H00/10H00 Accueil	9H00/11H00 Séance TT	9H00/11H00 Séance TT
	10H00/11H30 Séance TT	11H00/11H30 Compétition	11H00/11H30 Compétition
12H00/14H00	Repas	Repas	Repas
14H00/15H30	Séance TT	Séance TT	14H00/15H00 Séance TT
15H30/15H45	Pause et goûter	Pause et goûter	15H00/16H15 Compétition
15H45/16H45	Séance TT	Séance TT	16H15/16H30 Goûter
16H45/17H15	Compétition	Compétition	16H30/17H00 Etirements et Bilan
17H15/17H45	Travail physique	Sport collectif	
17H45/18H00	Etirements	Etirements	
19H00	Diner	Diner	
20H00	Vidéo tennis de table	Libre ,jeux de société.....	