



Le groupe de travail puis



les séances collectives.

PRESENTATION

Pour son premier stage de la saison 2015/2016, le GE41 s'est réuni du 7 au 10 Juillet 2015 à Chailles. 19 des 30 jeunes étaient présents : 13 garçons pour 6 filles. L'encadrement était assuré par Maxime, Steve, et moi même de l'équipe technique départementale, puis bon nombre de futurs cadres : Michel RENAUX, Cyril BOUBIER et Jeremy TANGANHO qui finissaient leur formation de AF par leur stage pratique, et enfin Thierry QUETARD du comité du Loiret qui venait valider son CQP. Autant dire que ce stage allait être formateur pour bon nombre de personnes !!

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Présentation et mise en route du projet saison 2015/2016
- Entretien du relationnel du groupe et intégrer les petits nouveaux
- Individualiser les besoins de chacun
- Découverte et perfectionnement des différentes actions sur la balle

PROGRAMME

- 10H00 / 10H30 : Réveil musculaire, travail des appuis
- 10H30 / 12H00 : Séance TT
- 12H00 / 13H30 : Pause repas et temps libre
- 13H45 / 14H15 : Services et remises
- 14H15 / 15H30 : Séance TT (sauf le jeudi où nous nous sommes rendus à la piscine)
- 15H30 / 15H45 : Pause
- 15H45 / 16H20 : Sport collectif
- 16H20 / 16H45 : Renforcement musculaire
- 16 H45 : Etirements
- 17H00 : Fin de la journée.

n°1: Réveil musculaire, travail des appuis

La journée commençait par un réveil musculaire (course de 5 mn), de quelques étirements, et d'un travail des appuis en 3 ateliers.

n°2 : Séance TT du matin

Elle se faisait par groupe de niveau au nombre de trois. Après un échauffement de 20 mn, 3 exercices étaient au programme, avec du jeu en certitude puis incertitude, avec et contre l'initiative.

Pour les plus âgés, l'accent était mis sur la vitesse d'exécution à enchaîner différentes actions et positions, alors que pour certains la continuité de l'échange en était la priorité.

n°3 : Services et remises de services

Les services travaillés ont été : le service long, avec rotation arrière, un service personnel, et pour finir la gamme complète.

n°4 : Séance TT de l'après midi

La séance de l'après midi s'est faite en 4 groupes de niveau.

Cette organisation a permis de mettre en place un travail individuel.

Les objectifs techniques étaient : Top, contre top CD, bloc CD et R, jeu sur matériel puis rotation arrière pour certains.

La mise en place de constructions de points étaient également prévus.

n°5 : Sport collectif

Balle aux prisonniers

n°6 : Renforcement musculaire

Travail avec les médecine ball, lattes, etc... ont permis d'améliorer le gainage puis de développer la masse musculaire.

N°7 Etirements

Ce moment nous a permis d'insister sur la récupération, le retour au calme, et enfin à apprendre à se relaxer grâce à l'utilisation de la respiration.

BILAN

Le bilan est très satisfaisant. Il faut noter que la plupart des jeunes n'avaient plus rejoué depuis les intercomités ,et d'autres depuis plus d'un mois et demi .Il fallait donc reprendre les bonnes habitudes pour les anciens ,et pour les petits nouveaux suivre le rythme.

Quelques mises au point ont dû être faites malheureusement avec les plus aguerris, ce qui nous montre que notre présence doit être constante, afin que le degré d'intensité ne baisse pas !!!!

Ce stage situé en fin de saison n'avait pas pour priorité de développer les qualités physiques en terme d'endurance (cooper etc.), mais d'améliorer le bagage technique.

Il en a été de même pour les situations compétitives qui étaient peu présentes.

Comme on en prend maintenant l'habitude depuis quelques temps ,notre sortie à la piscine de l'Agleau fut très appréciée ,et a permis également de faire une pause, à un moment où les organismes commencent à ressentir la charge de travail.

A cette occasion nous tenons à remercier Monsieur DUPUY et RAGOVA pour avoir gentiment véhiculé les enfants.

Un temps de repos pour nos stagiaires est maintenant le bien venu après une saison bien remplie.

Ce stage fut sans nul doute pour tous, encore un moyen de progresser, d'avancer et de pouvoir être très optimiste pour la suite. Il faut reconnaître qu'avec l'intervention des 7 cadres il ne pouvait en être autrement !!!

Je tiens à remercier tous les jeunes pour ce bon moment passé, merci également à tous les cadres et futurs cadres pour leur disponibilité, leur enthousiasme, sans eux la qualité de nos actions ne serait pas la même.

Merci également à notre comité pour avoir proposé ce stage de perfectionnement ,et offert la sortie piscine aux jeunes . Tous nos remerciements également au club et à la municipalité de Chailles pour la mise à disposition de leurs infrastructures.

RENDEZ-VOUS POUR LE PROCHAIN STAGE AVEC HEBERGEMENT DU 19 AU 21 AOUT

EN ATTENDANT "TEMPS MORT " ET BONNES VACANCES A TOUS !

