

## STAGE GE 41 N°3



du 27 au 29 Octobre 2014 à CHAILLES

### PRESENTATION

Pour son troisième stage de la saison 2014/2015, le GE41 s'est réuni du 27 au 29 Octobre 2014 à CHAILLES.

18 des 30 jeunes étaient présents : 9 filles et 9 garçons. L'encadrement était assuré par Juliette C, Maxime O, Steeve R, Laurent T, Rémy T et moi-même de l'équipe technique départementale. Victoria A membre de l'ETD était également présente dans le cadre d'un stage de l'AFEC.

### OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Individualiser les besoins de chacun
- Créer et entretenir une dynamique de groupe.
- Diversifier le partenariat et l'adversité

### PROGRAMME

- 10H00 /10H30 : Réveil musculaire, renforcement, travail des appuis.
- 10H30 /10H50 : Services
- 10H50 /12H00 : Séance TT
- 12H00 /13H45 : Pause repas
- 13H45 /15H00 : Séance TT
- 15H00 /15H15 : Pause
- 15H15 /15H45 : Compétition à thème
- 15H45 /16H00 : Pause
- 16H00 /16H30: Compétition
- 16H30 /17H00 : Etirements et fin de la journée.

### n°1: Réveil musculaire

La journée commençait par un réveil musculaire (course de 5mn), puis un travail des appuis par ateliers.

## **n°2 : Services**

Dans un premier temps, travail du service court en CD ou Revert avec rotation arrière puis sans effet et latéral.

## **n°3 : Séance TT du matin**

Elle se faisait collectivement en un seul groupe, parallèlement les jeunes passaient 15 mn avec un relanceur. Son objectif était : travail de la posture, du relâchement musculaire, du travail de la main par le biais d'exercices en certitude et incertitude .

## **n°4 : Séance TT de l'après midi**

La séance de l'après midi s'est fait par groupe de niveau.  
Cette organisation a permis de mettre en place un travail individuel (service, remise de service etc..).

## **n°5 : Compétition**

Comptage de points à thème et en jeu libre sous différentes formules : jeu en double, gentlemen, etc...

## **BILAN**

Une mise au point fut nécessaire au début de ce stage afin de rappeler que tous doivent se mettre au service du groupe .

Effectivement, donner de son temps afin de permettre aux moins fort de les tirer vers le haut est une règle en or, sachant que les meilleurs à ce jour ont pu progresser grâce aux services de leurs aînés !!!!

Il est bon de rappeler également qu'il n'est pas indispensable de jouer absolument et ce régulièrement avec des joueurs deux ou trois fois supérieurs pour progresser.

D'autre part, certains ont encore quelques difficultés à respecter le travail demandé, attention surtout quand il s'agit de jeunes qui ont l'habitude de séances encadrés par des professionnels !!

Ceci dit, par la suite, tous ont fait un excellent stage, plein d'envie et d'abnégation. Il est vrai que le fonctionnement proposé avec un encadrement en fonction est un atout.

Ce stage a permis également à deux jeunes du GD41 de découvrir le fonctionnement du GE41, puisque pour l'avenir du groupe les plus jeunes y sont invités.

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.

A présent, il faut veiller à entretenir tout le travail effectué et continuer à le perfectionner.

Je tiens à remercier tous les jeunes, ainsi que l'encadrement : Steeve, Rémy ; Laurent , Juliette , Maxime , et Victoria pour ce très bon moment passé.

**TRES BONNE CONTINUATION A TOUS**

**PROCHAIN STAGE DU GE 41 DU 29 AU 31 DECEMBRE A CHAILLES**