

STAGE GE41 N°4



du 20 au 22 Février 2017 à Chailles
(manque sur la photo Ugo L)

PRESENTATION

Pour son quatrième stage de la saison 2016/2017, le GE41 s'est réuni du 20 au 22 Février à Chailles. 11 des 30 jeunes étaient présents .

L'encadrement était assuré par Maxime, Florian, et moi-même de l'équipe technique départementale.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Individualiser les besoins de chacun
- Evaluation des qualités physiques
- Continuer à perfectionner les fondamentaux

PROGRAMME

- 10H00 : Accueil
- 10H15 / 10H40 : Réveil musculaire, travail des appuis
- 10H45 / 12H15 : Séance TT
- 12H15 / 13H45 : Pause repas et temps libre
- 13H45 / 15H30 : Séance TT
- 15H30 / 15H40 Pause
- 15H40 / 16H10 : Compétition
- 16H10 / 16H40 : Travail physique
- 16 H45 : Etirements

n°1: Réveil musculaire, travail des appuis

La journée commençait en musique par un réveil musculaire (course lente de 5 mn), suivi d'un travail des appuis

Deux ateliers : Jeu à blanc , Corde à sauter

n°2 : Séance TT du matin

Elle débutait par un échauffement de 20 mn .

Ensuite la séance était collective et par ateliers ,sachant que les rotations s'effectuaient toutes les 15 mn permettant à tous de passer soit :

- avec un cadre
- au robot
- au panier
- avec un partenaire

n°3 : Séance TT de l'après midi

La séance de l'après midi s'est faite en 3 groupes de niveau.

Elle commençait par le perfectionnement des services (25 mn), ensuite pour des besoins personnels celle ci était individualisée.

n°4 : Compétition

Elle s'est déroulée sous forme de montée et descente le lundi et le mardi ,puis le mercredi après midi sous forme de matches en trois sets gagnants .

Une formule gentleman et du jeu en double est venue compléter la dernière journée.

n°5 : Travail physique

Lundi : Il a eu pour but d'évaluer les qualités physiques de chacun grâce au test du luc léger

Mardi : Deux possibilités proposées : soit de refaire le test de la veille, soit d'aller courir à l'extérieur 15 mn

BILAN

Le bilan est très satisfaisant. Comme annoncé en début du stage et en fonction des objectifs fixés, celui-ci a été éprouvant physiquement ,et chacun a su assumer mentalement. Bravo !!!

Nous avons insisté également pendant ces trois jours sur la nécessité d'avoir une bonne posture et ses conséquences.

Attention, l'aspect physique et notamment l'utilisation des membres inférieurs est aussi important que les membres supérieurs.

Il a également été rappelé que la préparation mentale à la compétition se perfectionne dès les matches à l'entraînement

Un questionnaire leur a été remis et rempli, afin dans un premier temps d'évaluer leurs connaissances de l'activité, et dans un second de connaître leurs différentes attentes.

Nous remercions donc tous les entraineurs de ces jeunes de prendre également ces remarques en considération.

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

Merci également à Hervé pour s'être mis à la disposition de l'encadrement le mercredi.

BONNE CONTINUATION A TOUS.....

