

STAGE GE41 / CD45



du 17 au 19 Avril 2017 à BLOIS

PRESENTATION

Pour la première fois le CD41 et le CD45 se sont unis pour un stage de perfectionnement du 17 au 19 Avril 2017. Celui ci s'est déroulé avec hébergement au CRJS et l'entraînement à la salle TABARLY de BLOIS . Un groupe de 29 jeunes constitués de 16 loiretains et de 13 loir et cheriens était présent. L'encadrement était assuré par Grégory (CTD 45) , Bastien (AF) ,Maxime ,Cyril ,Daniel membres de l'ETD , Eric (CTD 41) et Mickael (AF).

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Diversifier les partenaires et les adversaires
- Renforcer les qualités physiques
- Continuer à perfectionner les fondamentaux
- Individualiser les besoins de chacun
- Préparer les compétitions de fin de saison

PROGRAMME

- 9H00 : Lundi accueil et ouverture du stage / Mardi et Mercredi réveil à 7H15 et petit déjeuner à 8H00
- 9H00 / 9H30 : Réveil musculaire, travail des appuis par ateliers
- 9H30 / 11H15 : Séance TT
- 12H00 / 13H30 : Repas et repos
- 14H00 / 15H45 : Séance TT
- 15H45 / 16H00 : Pause Gouter
- 16H00 / 16H45 : Compétition
- 17H00 / 17H45 : Lundi et Mardi travail physique / Mercredi fin du stage à 18H00
- 19H00 : Diner
- 20H00 : Lundi veillée vidéo et libre / Mardi séance TT
- 22H00 : Début des couchers

n°1: Réveil musculaire, travail des appuis

La journée commençait par un réveil musculaire (course lente), suivi d'un travail des appuis sur plusieurs ateliers : Jeu à blanc, Corde à sauter, Gainage, multibonds etc

n°2 : Séance TT du matin

Séance collective en respectant les différences de niveaux .

Le contenu était axé principalement sur du jeu en liaison certitude et incertitude avec en première partie l'amélioration de la tenue de balle, puis en seconde l'ouverture sur du jeu libre.

Parallèlement au contenu ,relance par un cadre et distribution au panier de balles.

La séance se terminait par une montée descente afin de constituer les groupes de travail de l'après-midi.

n°3 : Séance TT de l'après midi

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

Au programme : services, travail individualisé de différents coups et différentes actions sur la balle ,constructions de points , etc.....

n°4 : Compétition

Elle s'est déroulée sous différentes formules : poules de 4 avec montées et descentes ,à thème ,etc.....

n°5 : Travail physique

Lundi : Renforcement musculaire

Mardi : Footing à l'exterieur pour la plupart des stagiaires, excepté pour quelques jeunes gardés pour une séance individualisée à la table (Nathan A , Loïse, Sabine, Alexia , Emilie , Liam, Lucie), puis Claire et Benjamin mis au repos volontairement.

- | | | | |
|------------|----------|---------|----------|
| • Maxime | 20 mn | Alix | 20 mn |
| • Benoit | 20 mn | Calixta | 13"30 mn |
| • Chaan | 20 mn | Leslie | 6"17 mn |
| • Florian | 20 mn | Estelle | 20 mn |
| • Baptiste | 13"20 mn | Louann | 10 mn |
| • Jeremy | 20 mn | Enzo F | 20 mn |
| • Lilian | 20 mn | Nathan | 20 mn |
| • Enzo L | 20 mn | Yanis | 20 mn |
| • Lucas | 11 mn | Elisa | 20 mn |
| • Quentin | 13"30 mn | Lenny | 4"31 mn |

n°6 : Séance TT du mardi soir

Les remises de services et mise en place sous forme de comptage de points

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 !!!

Le changement de partenaires dans certaines situations et d'adversaires dans d'autres, a élevé le degré de concentration.

Techniquement et physiquement, nous avons insisté pendant ces trois jours sur l'importance de la posture et de ses conséquences.

Effectivement, nous pouvons remarquer et expliquer à beaucoup que celle-ci à des incidences sur le moment où la balle est touchée avec la raquette, donc l'efficacité tant sur le plan de l'action que sur le placement de la balle. Incidences également sur les lignes de sols qui pour des raisons d'équilibre s'éloigneraient de la table.

Nous avons donc rappelé que le jeu se joue tout d'abord près de la table !

L'autre point sur lequel nous avons pu insister était le jeu en mouvement sans la balle.
Effectivement, le constat est que beaucoup s'immobilisent une fois le coup joué ; rester en mouvement afin d'avoir plus de facilité pour enchaîner les différents coups est indispensable.

Nous remercions donc tous les entraîneurs de ces jeunes de prendre également ces remarques en considération afin de travailler ensemble sur la continuité.

Nous avons rappelé également à tous les jeunes que le bilan individuel était fait de différentes corrections à l'instant T, et que c'est à eux de se souvenir de celles-ci.

Sur le plan humain, cet échange entre les deux comités est une réussite, échanger, changer les habitudes d'entraînement (partenaires et adversaires) fut une expérience sans nul doute enrichissante.
Merci donc à nos élus qui nous ont permis de vivre ce moment.

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.

BONNE CONTINUATION ET BONNE FIN DE SAISON A TOUS.

