

STAGE GE41 N°4



Du 28 AU 30 DECEMBRE A CHAILLES

PRESENTATION

Pour son quatrième regroupement de la saison 2015/2016, le GE41 s'est réuni du 28 au 30 Décembre 2015 à CHAILLES .

21 jeunes étaient présents : 12 Filles pour 9 garçons ; l'encadrement était assuré par Juliette C, Maxime O, Antoine M, Corentin C ,Jeremy T de l'équipe technique et moi même ,et avec Jean claude comme relanceur.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Entretenir "les bonnes habitudes"d'entrainement
- Entretenir le relationnel du groupe et intégrer les petits nouveaux
- Individualiser les besoins de chacun
- Perfectionnement des fondamentaux de l'activité, à savoir l'aspect physique, psychologique et technique.
- Maintenir un investissement et une exigence totale quel que soit la tâche à accomplir

PROGRAMME

- 10H00 / 10H30 : Mise en route : échauffement physique
- 10H30 / 12H15 : Séance TT collective
- 12H15 / 13H30 : Pause repas et temps libre
- 13H45 / 15H15 : Séance TT par groupes de niveau
- 15H15 / 15H30 : Pause
- 15H30 / 16H00 : Compétition
- 16H00 / 16H45 : Activités diverses
- 16H45 / 17H00 : Etirements,recupération
- 17H00 : Fin de la journée

n°1 : Mise en route :

Course lente puis travail par atelier : jeu à blanc, corde à sauter , lattes

n°2 : Séance TT du matin

Elle se faisait collectivement, les jeunes tournaient toutes les 20 mn avec un cadre relanceur.
Au programme : situation de jeu en certitude et incertitude.

n°3 : Séance TT de l'après midi :

Elle se déroulait par 6 groupes de niveau. Travail des services et des remises ainsi que du travail individualisé .

n°4 : Compétition :

Une rencontre en trois sets gagnants.

N°5 : Activité diverses

- Footing de 15 mn (lundi)
- Sport collectif balle au prisonnier (mardi)
- Piscine à "l'Ag'l'eau" (mercredi)

BILAN

- Ce stage a permis d'intégrer deux nouveaux jeunes : DAUMAIN Killian (Sassay) en moins de 15 ans ,et CHARPIGNY Heidi (Villefranche/cher) en moins de 13 ans.
- Ce stage a permis également aux jeunes de ne pas faire une trop longue coupure entre les deux phases ,même si une petite pause s'imposait. Effectivement la plupart du groupe a cessé la compétition les 12 et 13 Décembre pour la reprendre les 16 et 17 Janvier. Il était donc important de maintenir un minimum d'activité.
- Signalons également que l'effectif est supérieur aux années précédentes, nos jeunes seraient ils encore plus demandeurs ?
- Le bilan des minicom's a permst à ceux qui ont participé de continuer à se perfectionner.

Le bilan est donc très satisfaisant, cependant plusieurs remarques à faire :

- Certains ne donnent pas le meilleur d'eux sur toutes les séquences proposées, notamment sur les situations de compétition. Dommage car nous sommes dans un sport d'opposition !!!
- Les jeunes ne doivent pas se contenter de leur acquis techniques, mais doivent être plus exigeants. Nous sommes dans une activité très complexe qui demande une technique très pointue. La plupart ont encore beaucoup de progrès à faire sur la posture de leur corps, qui entraîne beaucoup d'erreurs d'enchaînements surtout sur le jeu de vitesse (contact balle / raquette trop tardif).
- La mise en route fut comme d'habitude un peu longue du fait que les enfants manquent d'activité physique , et qu'ils soient avec les fêtes décalés par rapport aux autres vacances scolaires.

Merci donc à tous les jeunes pour ce très bon moment passé en leur compagnie.

Je tiens également à remercier les membres de l'équipe technique départementale : Juliette C, Antoine M, Maxime O, Corentin C et Jeremy T.

Merci également à Jean claude pour disponibilité et ses qualités de relanceur.

JE TIENS A SOUHAITER A TOUS LES JEUNES UNE TRES BONNE ANNEE 2016
ET QUE CELLE CI LEUR APPORTE JOIE ET BONHEUR
PROCHAIN STAGE DU GE41 DU 15 AU 17 FEVRIER 2016 A CHAILLES